**Физкультминутки для детей 3-4 лет**

|  |
| --- |
| **Тучи дождевые** |
| Приплыли тучи дождевыеЛей, дождь, лей!Дождинки пляшут, как живые.Пей, рожь, пей!И рожь, склонясь к земле зелёной,Пьёт, пьёт, пьёт.А дождь такой неугомонный, Льёт, льёт, льёт. | *Шагают на месте.**Хлопают в ладоши.**Шагают на месте.**Прыгают на месте.**Шагают на месте.**Хлопают а ладоши.**Шагают на месте.**Прыгают на месте.* |
| **Листопад** |
| Падают, падают листья,В нашем саду листопад.Жёлтые, красные листьяПо ветру вьются, летят. | *Взмахи пуками.**Повороты вокруг себя.* |
| **Детский сад** |
| Детский сад, детский сад,Он всегда детям рад.Буду в садике игратьИ конструктор собирать,И игрушки за собой убирать.Буду бойко танцеватьИ лепить, и рисовать, Буду песни каждый день напевать. | *Хлопки на каждое слово.**Развороты кистей в разные стороны,**Пальцы кистей соприкасаются.**Рука двигается вправо – влево.**Приседание.**Танцевальные движения.**Имитировать лепку, рисование.**Руки «замок» перед собой.* |
| **Яблоко**  |
| Вот так яблоко! Оно-Соку сладкого полно.Руки протяните,Яблоко сорвите.Ветер ветку стал качать,Трудно яблоко достатьПодпрыгну, руку протянуИ быстро яблоко сорву!Вот так яблоко! Оно-Соку сладкого полно. | *Встали, руки в стороны.**Руки на пояс.**Протянули руки вперёд.**Руки вверх.**Качают вверху руками.**Подтянулись,**Подпрыгнули.**Хлопок в ладоши над головой.**Встали. Руки в стороны.**Руки на пояс.* |
| **Фрукты** |
| Будем мы варить компот.Фруктов нужно много. Вот.Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить. Отожмём лимонный сок,Слив положим и песок.Варим, варим мы компот,Угостим честной народ. | *Маршировать на месте.**Показать руками – «много».**Имитировать, как крошат,* *рубят,* *отжимают,* *кладут, насыпают сахар.**Повернуться вокруг себя.**Хлопать в ладоши.* |
| **Часы** |
| Тик-так, тик-так,В доме кто умеет так?Это маятник в часахОтбивает каждый такт,А в часах сидит кукушка,У неё своя избушка.Прокукует птичка время.Снова прячется за дверью.Стрелки движутся по кругу,Не касаются друг друга.Повернёмся мы с тобойПротив стрелки часовой.А часы идут, идут.Иногда вдруг отстают.А бывает, что спешат,Словно убежать хотят!Если их не заведут, То они совсем встают. | *Наклоны влево - вправо.**Дети садятся в глубокий присед.**Приседания.**Вращение туловищем вправо.**Вращение туловищем влево**Ходьба на месте.**Замедление темпа ходьбы.**Бег на месте.**Дети останавливаются.* |
| **В лесу** |
| А в лесу растёт черника,Земляника, голубика.Чтобы ягоду сорвать,Надо глубже приседать.Нагулялся я в лесу, Корзинку с ягодой несу. | *Поднимаясь на носочках,**Руки тянуть вверх, затем плавно опустить, встать на всю ступню.**Приседания.**Ходьба на месте.* |
| **Ветер** |
| Ветер тихо клён качает,Вправо – влево наклоняет:Раз – наклон и два – наклон,Зашумел листвою клён. | *Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.* |
| **Неделя** |
| В понедельник я купался,А во вторник – рисовал.В среду долго умывался,А в четверг в футбол играл. В пятницу я прыгал, бегал,Очень долго танцевал.А в субботу, воскресеньеЦелый день я отдыхал. | *Изображаем плавание.**Изображаем рисование.**Умываемся.**Бег на месте.**Прыгаем.**Кружимся на месте.**Хлопки в ладоши.**Дети садятся на корточки, руки под щёку – засыпают.* |

|  |
| --- |
| **Зайчик** |
| Вышел зайчик погулять.Начал ветер утихать.Вот он скачет вниз по склону,Забегает в лес зелёный.И несётся меж стволов,Средь травы, цветов, кустов.Зайка маленький устал.Хочет спрятаться в кустах.Замер зайчик средь травыА теперь замрём и мы! | *Ходьба на месте.**Прыжки на месте.**Ходьба на месте.**Дети садятся.* |
| **Грузовик** |
| Грузовик песок везёт, Удивляется народ: «Вот так чудо – чудеса, В нём песок под небеса». | *Идут по кругу, изображая руль в руках.**Останавливаются, поворачиваются лицом друг к другу, разводят руками, делают удивленное лицо.**2 раза наклоняют голову вправо – влево.**Тянутся на носочках, поднимая руки вверх.* |
| **Нам сегодня не до скуки.** |
| Вверх рука и вниз рука.Потянули их слегка.Быстро поменяли руки!Нам сегодня не до скуки.Приседания с хлопками:Вниз – хлопок и вверх – хлопок.Ноги, руки разминаем,Точно знаем – будет прок!Крутим – вертим головой, Разминаем шею. Стой! | *Одна прямая рука вверх, другая вниз,* *Рывком менять руки.**Приседания, хлопки в ладоши над головой.**Вращение головой вправо и влево.**Останавливаются.* |
| **Самолёт** |
| Мы летим под облаками,А земля плывёт под нами:Роща, поле, сад и речка,И дома, и человечки.Мы летать устали что – то, Приземлились на болото. | *Махать руками, словно крыльями.**Несколько глубоких приседаний* |
| **Мы устали** |
| Мы устали, засиделись, Нам размяться захотелось.То на стенку посмотрели,То в окошко поглядели.Вправо, влево поворот,А потом наоборот.Приседанья начинаем,Ноги до конца сгибаем.Вверх и вниз, вверх и вниз.Приседать не торопись!М в последний раз присели,А теперь на место сели. | *Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.**Повороты корпусом.**Приседания.**Дети садятся.* |
| **Мороз красный нос**  |
| - Ой, Мороз Красный нос,Мы тебя все знаем.И тебя, Дед Мороз,Радостно встречаем.Ой, Мороз Красный нос,Песню запеваемИ тебя в хороводК детям приглашаем.Ой, Мороз Красный нос,Бей сильней в ладошки!А у нас веселееЗатанцуют ножки!-Я, Мороз Красный нос,С белой бородою.Ущипну – так до слёз, Не шути со мною.Для чего, почемуДолжен я сердится?Я пришёл к вам, друзья,Чтобы веселится! | *Хлопки в ладоши**Руки на поясе, наклоны туловища вперёд.**Хлопки в ладоши**Приседание**Хлопки в ладоши**Прыжки на месте**Хлопки в ладоши**Топанье ногами**Хлопки в ладоши**Приседание* *Прыжки на месте**Хлопки в ладоши* |

|  |
| --- |
| **Мы теперь богатыри!** |
| Дружно встали.Раз! Два! Три!Мы теперь богатыри!Мы ладонь к глазам приставим,Ноги крепкие расставим.Поворачиваясь вправо,Оглядимся величаво,И налево надо тожеПоглядеть из-под ладошек.И направо, и ещёЧерез левое плечо. | *Руки в стороны.**Поворот вправо.**Поворот влево.**Поворот вправо.**Поворот влево.* |

|  |
| --- |
| **Лягушки**  |
| Видим, скачут по опушкеДве весёлые лягушки,Прыг – скок, прыг – скок,Прыгай с пятки на носок.Прыг – скок, прыг – скок, | *Дети имитируют движения лягушек.* |

|  |
| --- |
| **Мишка вылез из берлоги** |
| Мишка вылез из берлоги,Огляделся на пороге,Потянулся он со сна:К нам опять пришла весна.Чтоб скорей набраться сил,Головой медведь крутил.Наклонился взад – вперёд,Вот он по лесу идёт.Ищет мишка корешкиИ трухлявые пеньки.Наконец медведь наелсяИ на брёвнышко уселся. | *Повороты влево и вправо.**Потягивания – руки вверх.**Вращение головой.**Наклоны вперёд – назад.**Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом – наоборот.**Дети садятся.*  |

|  |
| --- |
| **Кузнечики** |
| Поднимайте плечики,Прыгайте кузнечики,Прыг – скок, прыг – скок.Сели, травушку покушаем,Тишину послушаем.Тише, тише, высоко, Прыгай на носках легко. | *Движения по смыслу слов**Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.* |

|  |
| --- |
| **Прогулка в лес** |
| Солнечным погожим днёмМы с друзьями в лес идём.Мы с собой несём корзинки…Вот хорошая тропинка!Собираем землянику,Ищем вкусную чернику,Голубику, костянику,Кисловатую бруснику.А вокруг полно малины –Пройти мимо не могли мы,Собираем по кустам…Здесь отличные места!Снова мы идём по лесу,А вокруг – так интересно!Отдохнуть пора, дружок.Мы присядём на пенёк. | *Ходьба на месте.**Наклоны вперёд.**Повороты влево – вправо.**Ходьба на месте.**Потягивания, руки в стороны.*  |

|  |
| --- |
| **Воробушки**  |
| О чём поют воробушкиВ последний день зимы?- Мы выжили!- Мы дожили!- Мы живы! Живы мы! | *Шагают на месте.**Руки в стороны – на пояс.**Хлопают в ладоши.**Прыжки на месте.**Шагают на месте.* |

|  |
| --- |
| **Чайки**  |
| Над волнами чайки кружатПолетим за ними дружно.Брызги пены, шум прибоя, А над морем – мы с тобою!Мы теперь плывём по морюИ резвимся на просторе.Веселее загребайИ дельфином догоняй! | *Дети машут руками, словно крыльями.**Дети делают плавательные движения руками.* |