Физкультминутки для детей 3-4лет.

Воспитатель: Ларина О.Г.

**«Ладушки»**

Ладушки, ладушки,

Мы пекли оладушки.

Испекли мы целых

*( Поочередно: поворот вправо, левой ладонью сделать хлопок по правой; поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой.)*

Пять,

*(Показать 5 пальцев.)*

Один кошке надо дать.

*(Отвести правую руку в сторону, показывая один палец.)*

Один коту

*(Отвести руку левую в сторону, показывая один палец.)*

С усами,

*(Показать «усы».)*

Три

*(Показать три пальца.)*

Съедим мы сами!

*(Поглаживать живот.)*

**«Мишка»**

Мишка лапки подними  
Мишка лапки опусти  
Мишка, Мишка покружись  
А потом земли коснись  
И животик свой потри - раз, два, три!

**«Три медведя»**

Три медведя шли домой

(Дети шагают на месте вперевалочку)

Папа был большой-большой.

(Поднять руки над головой, потянуть вверх.)

Мама с ним поменьше ростом,

(Руки на уровне груди.)А сынок — малютка просто.

(Присесть.)Очень маленький он был,

(Присев,   качаться  по-медвежьи.)С погремушками ходил.

(Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.)

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

(Дети имитируют игру с погремушками.)

**«Зайка серенький сидит…»**

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

*(Дети показывают «ушки» зайца руками.)*

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

(*Показывают: холодно, и трут ладонями рук друг о друга.)*

Зайке холодно стоять,

*(Встают, показывают, что холодно.)*

Надо зайке поскакать.

*(Скачут.)*

Кто-то зайку напугал –

Зайка – прыг – и убежал.

(*Разбегаются.)*

**«Зайка*»***

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,

Лапкой, лапкой постучи, постучи.

*( Прыжки на двух ногах, поджав руки к груди*)

Ты на травку упади, упади,

Полежи и отдохни, отдохни.

*(Присесть на корточки – отдохнуть*)

Отдохнул, теперь вставай,

Прыгать снова начинай!

*( Снова прыжки на двух ножках)*

**«Большой — маленький»**

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения.)

**«По ровненькой дорожке»**

По ровненькой дорожке,

(Дети идут шагом,)

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам,

( Прыгают на двух ногах,)

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

(Приседают на корточк)

**«Раз-два»**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

**«Поехали…»**

На лошадке, на лошадке

Покататься я хочу.

*(Ходьба высоко поднимая колени.)*

Сяду, сяду на лошадку,

На лошадке поскачу!

*(Присесть и снова встать.)*

Цок, цок, цок, цок.

*(«Скачем» на лошадке.)*

На лошадке ехали,

До угла доехали.

*(Ходьба.)*

Сели на машину,

Налили бензина,

*(Встать и «взяться» за руль.*)

Машина, машина

Едет, гудит,

В машине, в машине

Шофер сидит.

*(«Едем» на машине и «сигналим».)*

Приехали!

(*Остановились.)*

**«Загудел паровоз..»**

Загудел паровоз и вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу далеко их укачу.

*(Дети встают и читают первую строчку. Потом кладут руки на плечи (пояс) впереди стоящему. Произнося слова начинают движение по залу сначала медленно ,а затем убыстряясь.)*

**«Руки подняли и покачали…»**

Руки подняли и покачали

(*Качаем поднятыми вверх руками*.)

Это деревья в лесу.

(*Плавно опускаем руки вниз.)*

Локти согнули, кисти встряхнули –

(*Встряхивание кистей рук.)*

Ветер сбивает росу.

(*Машем руками перед собой.)*

Плавно руками помашем

Это к нам птицы летят.

*(Руки в сторону – помахать, имитируя взмах крыльев*.)

Как они сядут, тоже покажем,

(*Приседания.)*

Крылья сложили назад.

*(Присесть на корточки и сложить руки за спиной.)*

**«Как у наших у зверят…»**

Как у наших у зверят

*(Хлопки в ладоши.)*

Ножки весело стучат:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

*(Топают ногами.)*

А устали ножки, хлопают ладошки:

Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.

*(Хлопают в ладоши.)*

А потом вприсядочку

*(Приседания.)*

Пляшут звери рядышком.

А как пустятся бежать –

*(Бег на месте или по залу.)*

Никому их не догнать.

**«Выпал беленький снежок…»**

*(Дети стоят в кругу, держась за руки*.)

Выпал беленький снежок,

*(Дети топают ногами.)*

Собираемся в кружок.

Мы потопаем, мы потопаем!

Будем весело плясать,

Будем ручки согревать.

Мы похлопаем, мы похлопаем!

*(Хлопают в ладоши.)*

**«Льется чистая водица..»**

*(Слова текста сопровождаются действиями*.)

Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем,

Крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Голову чуть-чуть налево,

Голову чуть-чуть направо.

Голову опустим вниз

И тихонечко садись.

**«Колобок»**

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки,

(*Руки сцеплены в замок, круговые движения влево-вправо.)*

Доставала из печи

*(Руки вверх, в стороны, вниз*.)

Ни пирог, ни калачи,

*(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны*.)

Как поставила на стол,

(*Приседания.)*

Он от бабушки ушел.

*(Прыжки.)*

Кто же бегает без ног?

(*Хлопки в ладоши.)*

Это желтый колобок!

**«Солнце»**

Солнце вышло из-за тучки,

Мы протянем к солнцу ручки.

(*Потягивания – руки вверх.)*

Руки в стороны потом

Мы пошире разведем.

*(Потягивания – руки в стороны.)*

Мы закончили разминку.

Отдыхайте, ручки, спинка.

**«Горошина»**

По дороге Петя шел,

(*Ходьба по залу.)*

Он горошину нашел,

*(Упор присев, встать.)*

А горошина упала,

*(Поворот туловища в сторону, руки в стороны.)*

Покатилась и пропала.

*(Продолжаем поворот в другую сторону.*)

Ох, ох, ох, ох!

Где-то вырастет горох.

*(Качаем головой вправо и влево, руки согнуты в локтях.)*

**«Клен»**

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

(Руки подняты вверх, движения по тексту)

**«Мы решили закаляться»**

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два!

*(Приседания, с вытягиванием рук перед собой)*

И водою обливаться, раз – два – раз – два!

*(Поднять руки вверх, имитация обливания)*

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два!

*(Имитация растирания полотенцем)*

**«Неваляшки»**

Мы веселые милашки

*(Руки на пояс раскачиваться в стороны)*

Чудо – куклы, неваляшки

*(Продолжать раскачиваться)*

Мы танцуем и поем

*(Приседание)*

Очень весело живем

*(Прыжки на месте)*

**«Кукла»**

Поднимает кукла руки,

Вверх-вниз, вверх-вниз!

*(Поднимать и опускать руки вверх)*

А потом она танцует,

Покружись, покружись!

*(Повороты вокруг себя)*

После танца всем ребятам

Поклонись, поклонись!

*(Наклоны вперед)*

**«Потрудились»**

Мы дорожки подметаем

*(Имитация движений)*

Листья в кучи собираем

*(Наклониться, имитировать движение)*

Чтоб гуляя, малыши

Веселились от души!

*(Подскоки на месте)*

Ох, устали

*(«обтереть пот со лба»)*

Отдохнем

*(Присесть)*

И домой скорей пойдем

*(Шаги на месте*)