Физкультминутки для детей 3-4лет.

«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.)

«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)

«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.)

«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.

«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)

«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)