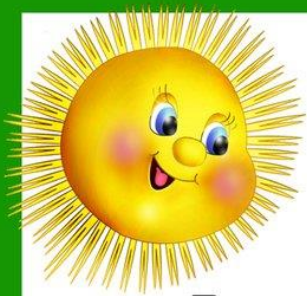


Физкультминутки для детей 3-4 лет



Буратино

Буратино потянулся,
(встают на носочки,
поднимают руки
и смотрят на
кончики пальцев)
Вправо-влево потянулся,
вниз-вверх посмотрел
И на место тихо сел.
(не поворачивая голову,
смотрят влево-вправо)



Кошка

Вот окошко распахнулось,
(разводят руки в стороны)
Кошка вышла на карниз.
(имитируют мяжку, грациозную походку кошки)
Посмотрела кошка вверх
(смотрят вверх)
Посмотрела кошка вниз
(смотрят вниз)
Вот налево повернулась
(смотрят влево)
Проводила взглядом мух
(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.
(смотрят вправо)
А потом взглянула прямо
(смотрят прямо)
И закрыла их руками
(закрывают глаза руками)



Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрим вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрим вниз)

Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ай да зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело играли.



Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком – другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок!

(Прыжки)



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

НАЛЕТЕЛ ВЕТЕРОК,
ЗАКАЧАЛСЯ КОЛОСОК.
(наклоны в стороны)

НИЗКО-НИЗКО КЛОНИТСЯ,
ДО ЗЕМЛИ ДОТРОНЕТСЯ.
(пружинящие наклоны вперёд)

КРУЖАТ БАБОЧКИ НАД ЛУГОМ:
КРУГ ЗА КРУГОМ, КРУГ ЗА КРУГОМ.
(круговые движения тазом)

И КАЧАЕТ ГОЛОВОЙ
КОЛОКОЛЬЧИК ПОЛЕВОЙ.
(круговые движения головой)

МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ ЦЫПЛЁНОК
ИЗО ВСЕХ СВОИХ СИЛЁНОК,
(вращения руками)

ВВЕРХ ПОДПРЫГНУЛ – ПРЫГ И СКОК.
НО ВЗЛЕТЕТЬ ПОКА НЕ СМОГ.
(прыжки на месте)

В НЕБЕ ОБЛАЧКО ПЛЫВЁТ
НА УРОКИ НАС ЗОВЁТ.
(потягивание)

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

В ЗООПАРКЕ МЫ ГУЛЯЕМ
И ЖИВОТНЫМ ПОДРАЖАЕМ.
СКАЧЕТ ЗАЙКА НА ЛУЖАЙКЕ,
МЫ ПОСКАЧЕМ, СЛОВНО ЗАЙКА.
(прыжки на месте)

НАКЛОНЯТЬСЯ НАМ НЕ ЛЕНЬ,
ЩИПЛЕМ ТРАВКУ, КАК ОЛЕНЬ.
(пружинящие наклоны вперёд)

ПТИЦЫ КРЫЛЬЯ РАСПРАВЛЯЮТ,
МЫ ЗА НИМИ ПОВТОРЯЕМ.
(рывки руками в стороны)

А ПИНГВИН, ХОТЬ НЕ ЛЕТАЕТ,
ТОЖЕ КРЫЛЬЯМИ ВРАЩАЕТ.
(вращения согнутыми руками)

КРУТИТ ОБРУЧ БЕГЕМОТ,
ТРЕНИРУЕТ СВОЙ ЖИВОТ.
(круговые движения тазом)

МЕДВЕЖАТА НЕ СКУЧАЮТ.
ЗЕМЛЯНИКУ СОБИРАЮТ.
(приседания)

ТАК РЕБЯТКИ И ЗВЕРЯТКИ
ВМЕСТЕ СДЕЛАЛИ ЗАРЯДКУ.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

НАШ ВОРОБУШЕК ПРОСНУЛСЯ,
ПОТЯНУЛСЯ-ПОТЯНУЛСЯ.
(потягивание)

ГОЛОВОЮ ЗАВЕРТЕЛ –
ЧЕРВЯКА НАЙТИ ХОТЕЛ.
(повороты головы влево-вправо)

ВЛЕВО, ВПРАВО НАКЛОНИЛСЯ:
«ГДЕ, ЧЕРВЯК, ТЫ ЗАТАИЛСЯ?»
(наклоны в стороны)

Я НАЙТИ ТЕБЯ ХОЧУ.
НУ-КА В ПОЛЕ ПОСКОЧУ.
(прыжки на месте)

ЗАГЛЯНУ ПОД ЛОПУШОК,
ГДЕ ЖЕ ЭТОТ ЧЕРВЯЧОК?
(приседания)

МОЖЕТ, ЛУЧШЕ ПОЛЕТАТЬ –
В НЕБЕ БАБОЧКУ ПОЙМАТЬ?»
(вращения руками)

ХЛОП – ПОЙМАЛИ КОМАРА.
ОТДОХНУТЬ ТЕПЕРЬ ПОРА.
(хлопок под коленом)

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

ТЯНИСЬ, ТЯНИСЬ, ПОДСОЛНУШЕК,
ТЯНИСЬ НАВСТРЕЧУ СОЛНЫШКУ.
(потягивание)

ВЕТЕРОК ТЕБЯ КАЧАЕТ,
ВПРАВО-ВЛЕВО НАКЛОНЯЕТ.
(наклоны в стороны)

А ПОТОМ ВПЕРЁД-НАЗАД,
ВЕТЕРКУ ПОДСОЛНУХ РАД.
(наклоны вперёд-назад)

РАСПРАВЛЯЮТ КРЫЛЬЯ ПТИЦЫ,
ИМ НА МЕСТЕ НЕ СИДИТСЯ.
(рывки руками в стороны)

ЛЯГУШОНОК НА ЛИСТОК
ПРЫГ-СКОК, ПРЫГ-СКОК.
(прыжки на месте)

ПРИСЕДАЕТ РАЗ И ДВА,
И ЕЩЁ РАЗ: «КВА И КВА».
(приседания)

РУЧКОЙ СОЛНЫШКУ ПОМАШЕМ,
ВОТ И ВСЯ РАЗМИНКА НАША.
(потягивание)