Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Ласточка»

***Физминутки***

***С 3-х до 4-х лет***

***Инструктор: Степанова Л.М.***

с .Кыштовка.

**Весна – лето**

Лейся дождик веселей (Бег на месте, по кругу, бег с подскоками)

Мы с тобою дружим

Хорошо нам бегать

Босиком по лужам.

Как зелёные лягушки, (прыжки на двух ногах)

Мы попрыгаем полудам.

Все. Напрыгались, устали (присесть на корточки)

Побежим , сушиться к маме. (вернуться на места)

 ЛИПЫ

Вот полянка, а во круг (широким жестом развести руки в стороны)

Липы выстроились в круг (округлённые руки сцепить над головой)

Липы кронами шумят (руки вверху покачать

Ветры в их листве гудят из стороны в сторону)

Вниз верхушки пригибают (наклониться вперёд)

И качают их, качают (покачать туловищем в разные стороны)

После дождика и гроз (выпрямится, руки поднять вверх)

Липы льют потоки слёз (плавно опустить руки)

Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично

Должен сбросить на травинки (потряхивая кистями)

Кап и кап, кап и кап (хлопки в ладоши, описывая руками круг сначала

Капли,капли,капли – кап в одну, затем в другую стороны)

До чего же листик слаб! (резко опустить руки)

Он умоется дождём (погладить одну, затем другую руку)

Будет крепнуть с каждым днём. (сжать кулаки)

 В лесу

Руки подняли и помахали (движения выполняются в

Это деревья в лесу соответствии с текстом стихотворения)

Локти согнули, кисти встряхнули

Ветер сбивает росу

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят

Как они сядут - тоже покажем:

Крылья сложили назад.

 Лесная полянка.

Мы к лесной полянке вышли Очень долго мы шагали,

Поднимая ноги выше, Наши ноженьки устали,

Через кустики и кочки, Сейчас сядем одхнём,

Через верви и пенёчки А потом гулять пойдём.

(дети идут по кругу, высоко поднимая ноги, садятся на корточки, встают и продолжают движение)

 Утром дети в лес пошли…

Утом дети в лес пошли (ходьба на месте)

И в лесу грибы нашли (размеренное приседание)

Наклонялись собирали (наклоны вперёд)

По дороге растеряли (развести руки в стороны)

Мама дальше всех пошла (ходьба на месте)

Больше всех грибов нашла.

Раз грибок, два грибок, (наклоны вперёд)

Три грибок.

Вот и полон кузовок! (вытягивание рук вперёд)

 **Осень - зима**

 **Зайка**

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки. ( Движения по тексту стихотворения.)

 \*\*\*

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

 **Зайчики**

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит (показывает).

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть (показывает),

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать (скачет).

Заплясали гопака.

Взялись зайцы за бока,

Кто-то зайку напугал -

Зайка - прыг - и убежал (садится).

(Руки на поясе, движения: носок-пяточка с пританцовыванием).

 **Разное**

 **Буратино**

(Вместе с ребенком  декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту)

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

  **Енот**

На реке живет енот,
Чешет лапкой он живот.
Своим хвостиком виляет,
Кверху лапки поднимает.
Шустро он по кочкам скачет
И запас под корень прячет.
Он среди воды живет,
Добродушный наш енот

 **Пингвин**

Неуклюжий шел пингвин
Посреди холодных льдин.
И по ледяной дорожке
Прыгал он на правой ножке.
А теперь подскок на левой –
И присел, согнув колени.
Встал, присел –
И пять прыжков:
Очень климат уж суров!

 **\*\*\***

Так проворны наши руки –
Нет им времени для скуки.
Руки вверх, вперед, назад –
С ними можно полетать

 **\*\*\***

Раз – два, раз – два.

Я колю, колю дрова.

Я колю из чурочки

Для маленькой печурочки.                      Имитирующие  движения.

 **\*\*\***

Жу – жу – жу.                                          Три хлопка.

На лужок хожу,                                       Шаги с высоким подниманием колена.

На жуков гляжу.                                      Присесть, ладони поднести к глазам.

Жу – жу – жу.                                            Три хлопка.

 **\*\*\***

Руки к верху поднимаем,

А  потом их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.

А  потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей!                       Соответствующие движения.

 **\*\*\***

Дима, Тима и Иван

Весело плясали

Покружились, поклонились,

На местах остановились.                     Соответствующие движения.

 **\*\*\***

Две руки хлопают.

Две ноги топают.

Два локотка  вращаются.

Два глаза закрываются.                      Соответствующие движения.

 **\*\*\***

Хлоп, хлоп, хлоп.                                   Хлопки.

Топ, топ, топ

Под кроватью черный кот.                   Ходьба

Он залез под кровать,                          Имитируем, как ходит кот.

И мешает детям спать.                        Встать и помахать  пальцами правой    руки.

 **\*\*\***

Скачет зайка маленький

Около завалинки.

Быстро скачет зайка –

Ты его поймай-ка.                                 Прыжки.