

Физкультминутки для детей 3-5 лет.

«Давайте вместе с нами»

Дети стоят врассыпную. Взрослый вместе с ребятами произносит текст и показывает движения. Дети повторяют движения.

Давайте вместе с нами *(Поднимают руки в стороны.)*

Потопаем ногами, *(Топают ногами стоя на месте.)*

Похлопаем в ладоши, *(Хлопают в ладоши.)*

Сегодня день хороший! *(Поднимают прямые руки вверх, в стороны.)*

«САМОЛЕТЫ»

Самолёты загудели *(Выполняют круговые движения перед грудью согнутыми в локтях руками)*

Самолёты полетели *(Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)*

На полянку тихо сели *(Приседают, руки к коленям)*

Да и снова полетели.

«ЛИСТИКИ»

Мы листики осенние, На ветках мы сидим. *(Приседают)*

Дунул ветер - полетели, Мы летели, мы летели *(Легкий бег по кругу)*

И на землю тихо сели. *(Приседают)*

Ветер снова набежал И листочки все поднял. *(Легкий бег по кругу)*

Закружились, полетели И на землю тихо сели. *(Приседают)*

«Жили-были зайчики»

Дети стоят в кругу или врассыпную. Взрослый показывает движения и читает текст, дети повторяют движения.

Жили-были зайчики *(Показывают руками заячьи ушки.)*

На лесной опушке, *(Разводят руками.)*

Жили-были зайчики *(Приседают и показывают руками над головой крышу дома.)*

В маленькой избушке, Мыли свои ушки, *(Трут ушки.)*

Мыли свои лапочки *(Поглаживающие движения рук.)*

Наряжались зайчики, *(Руки на пояс, повороты вправо-влево.)*

Надевали тапочки. *(Поочередно выставляют ноги на пяточки.)*

«Кошка выпускает коготки»

На счет «один» прижать подушечки пальцев к верхней части ладони и прошипеть, как рассерженная кошка: «Ш-ш-ш!»

На счет «два» быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: «Мяу!».

Повторить игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.

«Повстречались»

На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца.

На последнюю строку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.

Повстречались два котенка: «Мяу-мяу!»,

Два щенка: «Гав-гав!»,

Два жеребенка: «Иго-го!»,

Два тигренка: «Р-р-р!»,

Два быка: «Му-у!».

Смотри, какие рога!

«Тишина»

Дети шагают на месте и произносят: Тишина у пруда. Не колышется вода, Не шумят камыши, Засыпайте, малыши.

На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза на 10 секунд.

«Воздушный шар»

Дети образуют круг, берутся за руки.

Вслед за взрослым, стоящим в кругу вместе с играющими, дети повторяют движения и действия в соответствии с текстом:

С мамой в магазин ходили, *(Идут по кругу.)*

Шар воздушный там купили. *(Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют «пружинку».)*

Будем шарик надувать, Будем с шариком играть.

Шар воздушный, надувайся, *(Идут назад, расширяя круг, маленькими шагами – надувают шар.)*

Шар воздушный, раздувайся. Надувайся большой *(Хлопают в ладоши.)*

Да не лопайся! Шар воздушный улетел, *(Поднимают руки вверх, покачивают ими из стороны в сторону.)*

Да за дерево задел. *(Ставят руки на пояс, медленно приседают, произнося: «Ш-ш-ш-ш».)*

И... лопнул.

«Мы погреемся немножко»

Дети стоят в кругу или в рассыпную.

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Мы погреемся немножко,
Мы похлопаем в ладошки,
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (*Хлопают в ладоши.*)

Мы погреемся немножко,
Мы попрыгаем немножко,
Прыг-прыг, прыг-прыг (*Выполняют прыжки на двух ногах.*)

Мы погреемся немножко,
Мы потопаем немножко,
Топ-топ, топ-топ. (*Шагают, высоко поднимая ноги.*)