**Перечень физкультминуток, комплексов утренней зарядки, подвижных игр, упражнений для развития основных физических качеств в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования, с учетом возраста детей 3-4 лет.**

**Физкультминутки для детей 3 – 4 лет**

**Тучи дождевые**

|  |  |
| --- | --- |
| Приплыли тучи дождевые  Лей, дождь, лей!  Дождинки пляшут, как живые.  Пей, рожь, пей!  И рожь, склонясь к земле зелёной,  Пьёт, пьёт, пьёт.  А дождь такой неугомонный,  Льёт, льёт, льёт. | *Шагают на месте.*  *Хлопают в ладоши.*  *Шагают на месте.*  *Прыгают на месте.*  *Шагают на месте.*  *Хлопают а ладоши.*  *Шагают на месте.*  *Прыгают на месте.* |
|  | |

**Часы**

|  |  |
| --- | --- |
| Тик-так, тик-так,  В доме кто умеет так?  Это маятник в часах  Отбивает каждый такт,  А в часах сидит кукушка,  У неё своя избушка.  Прокукует птичка время.  Снова прячется за дверью.  Стрелки движутся по кругу,  Не касаются друг друга.  Повернёмся мы с тобой  Против стрелки часовой.  А часы идут, идут.  Иногда вдруг отстают.  А бывает, что спешат,  Словно убежать хотят!  Если их не заведут,  То они совсем встают. | *Наклоны влево - вправо.*  *Дети садятся в глубокий присед.*  *Приседания.*  *Вращение туловищем вправо.*  *Вращение туловищем влево*  *Ходьба на месте.*  *Замедление темпа ходьбы.*  *Бег на месте.*  *Дети останавливаются.* |

**Неделя**

|  |  |
| --- | --- |
| В понедельник я купался,  А во вторник – рисовал.  В среду долго умывался,  А в четверг в футбол играл.   В пятницу я прыгал, бегал,  Очень долго танцевал.  А в субботу, воскресенье  Целый день я отдыхал. | *Изображаем плавание.*  *Изображаем рисование.*  *Умываемся.*  *Бег на месте.*  *Прыгаем.*  *Кружимся на месте.*  *Хлопки в ладоши.*  *Дети садятся на корточки,                                   руки под щёку – засыпают.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Нам сегодня не до скуки.** | |
| Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не до скуки.  Приседания с хлопками:  Вниз – хлопок и вверх – хлопок.  Ноги, руки разминаем,  Точно знаем – будет прок!  Крутим – вертим головой,  Разминаем шею. Стой! | *Одна прямая рука вверх, другая вниз,*  *Рывком менять руки.*  *Приседания, хлопки в ладоши над головой.*  *Вращение головой вправо и влево.*  *Останавливаются.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Кузнечики** | |
| Поднимайте плечики,  Прыгайте кузнечики,  Прыг – скок, прыг – скок.  Сели, травушку покушаем,  Тишину послушаем.  Тише, тише, высоко,  Прыгай на носках легко. | *Движения по смыслу слов*  *Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Чайки** | |
| Над волнами чайки кружат  Полетим за ними дружно.  Брызги пены, шум прибоя,  А над морем – мы с тобою!  Мы теперь плывём по морю  И резвимся на просторе.  Веселее загребай  И дельфином догоняй! | *Дети машут руками, словно крыльями.*  *Дети делают плавательные движения руками.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Прогулка по лугу** | |
| Мы по лугу прогулялись  И немного запыхались.  Встанем, глубоко вздохнём,  Упражнения начнём.  Руки в стороны, вперёд,  А потом наоборот.  Чудеса у нас на свете:  Стали карликами дети,  А потом все дружно встали,  Великанами мы стали.  Вот как дружно хлопаем  И ногами топаем!  Хорошо мы погуляли  И несколько не устали! | *Шагаем на месте*  *Развели руки в стороны, вперёд*  *Присели.*  *Встали.*  *Хлопаем в ладоши.*  *Топаем ногами.*  *Шагаем на месте.* |

**Комплекс упражнений для утренней гимнастики**

**Комплекс ОРУ «Зайчики и белочки»**

Зайчики и белочки,

Мальчики и девочки,

Стройтесь дружно по порядку,

Начинаем мы зарядку!

Носик вверх — это раз,

Хвостик вниз — это два,

Лапки шире — три, четыре.

Прыгнем выше — это пять.

Все умеем выполнять!

***1. «Одна лапка, другая»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

***2.«Крепкие лапки»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

***3. «Веселые белочки»***

И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

***4. «Шаловливые зайчики»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

***5. «Мы*— *молодцы!»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». Повторить 3—4 раза.

**Игра малой подвижности «Маленькие зайки»**

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает в круг вместе с детьми. Под чтение педагогом стихотворения дети хороводом идут по кругу:

Как-то маленькие зайки днем гуляли по лужайке.                                                                       Вдруг мелькнула чья-то тень, зайки спрятались за пень.

Дети идут хороводом в другую сторону:

Может, это — серый волк? Он зубами щелк да щелк!

Вдруг сидит он за кустом, Серый волк с большим хвостом?

Зайки волка испугались, Прыг — из леса ускакали.

           После последней фразы дети ставят руки на пояс, прыгают на двух ногах к центру круга, останавливаются там, приседают на корточки, показывают ушки (ставят ладони перпендикулярно макушке), шевелят ими вперед-назад.

**Комплекс ОРУ «Самолеты»**

Бумажный легкий самолет сейчас отправится в полет.

На крыльях звездочки блестят,

В кабине огоньки горят.

Его мы сами сделали из бумаги белой.

Его мы в небо запускаем. Высоко самолет летает!

***1.«Крепкие крылья самолета»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

***2.«Заводим мотор самолета»***

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; повращать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

***3.«Самолет взлетает высоко»***

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

***4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

***5.«Самолеты на посадку»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

**Подвижная игра «Поезд»**

Дети строятся в колонну. Первый ребенок, стоящий в колонне,— паровоз, остальные дети - вагоны. Педагог находится в центре игровой площадки, он говорит:

Тихо едет паровоз. Нас он далеко повез.

Слышим мы со всех сторон стук колес и рельсов звон.

           Дети начинают шагом двигаться вперед (без сцепления, не держась за пояс стоящего впереди игрока). Звучат слова педагога:

Поезд едет побыстрее, деткам станет веселее!

          Дети переходят на быструю ходьбу. Звучат слова педагога:

Поезд едет, поезд мчит, он колесами стучит.

 Чух-чух-чух, чух-чух-чух, мчится поезд во весь дух.

         Дети переходят на бег, бегут по краю игровой площадки друг за другом.

«Поезд подъезжает к станции», — говорит педагог. Все играющие постепенно замедляют шаг и останавливаются. После остановки рекомендуется сделать дыхательное упражнение (и. п.: ноги врозь, руки вниз; руки в стороны, подняться на носки, вдох носом; вернуться в и. п., выдох ртом).

**Комплекс ОРУ «Разноцветная полянка»**

По полянке в жаркий день

Летом нам гулять не лень;

Свежим воздухом дышать

И цветочки собирать.

Цветочки все разные —

Голубые, красные.

Соберем букет большой,

А потом пойдем домой.

***1. «Цветочки качаются от ветерка»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад — дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит». Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

***2. «Цветочки тянутся к солнышку»***

И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

***3.«Цветочки растут»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову — «цветочки растут». Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

***4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний — «сильный дождик»; 8—10 шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—

***5. «Соберем букет большой»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой». Повторить 3—4 раза.

**Подвижная игра «Найди свой цветок»**

Инвентарь: 3  обруча разных цветов.  В разных местах педагог кладет по одному обручу - это цветы. Взрослый делит детей на 3 команды, команды встают у указанного педагогом обруча-цветка,  берутся за руки. Звучат слова педагога:

Вот полянка! Что за диво!

Здесь чудесно и красиво!

Много разных здесь цветов,

Разноцветных лепестков!

Будем с ними веселиться,

Бегать, прыгать и кружиться.

            Дети отходят от обручей-цветов, бегают, прыгают, кружатся на месте на игровой площадке. По команде педагога «Раз-два-три — Цветок свой найди!» дети бегут к своим цветам, встают вокруг обручей, берутся за руки. Игра повторяется.

**Подвижные игры для детей 3-4 лет**

**П/игра «Кошка и мышки».**

Кошка сидит в центре, а мышки бегают вокруг. Кошка просыпается, говорит: «Мяу!» и ловит мышек, а те прячутся в норку (за черту).

**П/ игра «Кот Васька»**

На игровой площадке обозначается линия длиной 3,5—4 м. За нее встают дети. Ребенок, выбранный педагогом на роль кота, в маске ходит перед детьми на носочках, оглядывается то влево, то вправо, мяукает. Педагог в это время говорит:

Как у нашего кота, шубка очень хороша.

Как у котика усы, удивительной красы,

Глаза смелые, зубки белые.

Ходит Васька стороной, в теплой шубе меховой.

(Ребенок-«кот» убегает в сторонку, садится на корточки, «засыпает».) Педагог произносит:

Тише, дети, Васька спит, даже хвостик не дрожит.

Тихо к Ваське подойдем (Дети подходят на цыпочках к коту),

Ему песенку споем:  Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

«Кот» просыпается, поднимается, потягивается. Педагог говорит:                     Васька глазки открывает и детишек догоняет!                                                      (Водящий догоняет детей, они убегают от него за черту, в свой дом.)

**П/ игра «Мы топаем ногами».**

Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на расстоянии вытянутых в

стороны рук). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с

текстом.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал воспитателя: «Стой!»

останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону).

**П/ игра «Пузырь».**

Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и произносит:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Произнося текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока

воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул.

Игра повторяется.

**Игровые упражнения для детей 3-4 лет**

**Игровое упражнение « Лягушки»**

Из шнура выкладывается круг – это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к

болоту – они лягушки. Воспитатель произносит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель

хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру

можно повторить.

**Игровое упражнение «Найдем цыпленка».** Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

**Игровое упражнение «Воробышки и кот».**

Дети-воробышки находятся в домике (за чертой), а кот (воспитатель) – в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя: «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.