

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

Физминутка «Семья»

Раз, два, три, четыре (*хлопки в ладоши*)
Кто живет у нас в квартире? (*повороты в стороны с подниманием плеч*)
Раз, два, три, четыре, пять (*хлопки в ладоши*)
Всех могу пересчитать; (*указательным пальцем пересчитывают*)
Папа, мама, брат, сестренка,
Кошка Мурка, два котенка,
Мой щегол, сверчок и я-
Вот и вся наша семья! (*загибают поочередно пальцы на руке*)

Физминутка «Обуваемся»

Я умею обуваться, (*топать ногами*)
Если только захочу, Я и маленького братца
Обуваться научу. (*руки перед грудью показывают "маленького братца"*)
Вот они, сапожки, (*наклон вперед*)
Этот с правой ножки, (*погладить правую ногу*)
Этот с левой ножки. (*погладить левую ногу*)

Физминутка «Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (*встают из положения сидя, руки вверх*)
Больше спать не захотел, (*повороты туловища вправо - влево*)
Шевельнулся, потянулся, (*руки вверх, потянуться*)
Взвился вверх и полетел. (*руки вверх, вправо, влево, бег враспынную*)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (*покружиться.*)

Физминутка «Дружно маме помогаем»

Дружно маме помогаем – пыль повсюду вытираем.
Мы белье теперь стираем, полощем, отжимаем.
Подметаем все кругом и бегом за молоком.
Маму вечером встречаем, двери настежь открываем,
Маму крепко обнимаем.

Физминутка «Капель»

С крыши капает капель:
Кап-кап, кап- кап! (*в медленном темпе.*)
Это к нам пришёл апрель:
Кап-кап, кап-кап! (*увеличиваем темп.*)
Солнце припекло сильней (*с Солнышко» из ладошек, пальчики растопырены как лучики солнца*)
И быстрее звенит капель:
Кап, кап, кап, кап, кап! Кап-кап-кап-кап!!! (*повторяем движение капли быстрым темпе.*)

Физминутка «Желтые цветочки»

Наши жёлтые цветочки
Распускают лепесточки,
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши жёлтые цветочки
Закрывают лепесточки
Тихо засыпают,
Головой качают.
(*Выполняют движения по тексту*)

Физминутка «Весна пришла»

Солнце, солнце высоко *(на цыпочках руки тянем вверх)*

Нам от солнышка тепло *(легкие поглаживания руками по лицу)*.

Тает снег от лучей, *(приседание)*

Звонко побежал ручей, *(бег по кругу)*.

Вы за ручейком бегите,

Лужи все перешагните *(ходьба по кругу)*.

Физминутка «Одуванчики»

Желтое солнце на землю глядит, *(руки вверх,*

потянулись, подняли глаза вверх)

Желтый цветочек за солнцем следит. *(повороты*

влево-вправо)

Он растет на длинной ножке *(руки вдоль*

туловища, потянуться на носочках)

С лепесточками, как рожки, *(развести руки*

в стороны и немного вверх,

Голова его бела, парашютиков полна. *(соединить*

над головой округленные руки).

Физминутка «Подснежники

просыпаются».

Дети садятся на корточки и закрывают глаза.

Вот подснежники проснулись,

Улыбнулись, потянулись.

Раз – росой они умылись.

Два – изящно покружились.

Три – нагнулись и присели.

И на солнце поглядели.

(Выполняют движения по тексту)

Физминутка «Весенняя капель»

Солнце стало пригревать, *(руки вверх, потянулись)*

Стали капельки стучать. *(кулачки стучат)*

Капля – раз, капля – два,

(руки поочередно вперед, ладонью вверх)

Капли медленно сперва, *(хлопают в ладошки)*

А потом быстрее, быстрее

Побежали ручейки.

Их попробуй, догони! *(бег на месте)*

Подвижная игра под музыку

Дети поют и выполняют движения под музыку.

Маме надо отдыхать *(дети на цыпочках идут по кругу)*

Маме хочется поспать.

Я на цыпочках хожу,

Маму я не разбужу.

Тук-тук-тук-тук-тук-тук-тук *(дети останавливаются в кругу и громко топают)*

Раздаётся пяток стук.

Наши пяточки идут. *(дети подходят к «маме» и обнимают)*

Прямо к мамочке бегу.

Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч»

Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Взрослый берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч...». Взрослый подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Взрослый кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, говорит: «Догоню!». Дети убегают. Убегать можно только после слов: «Догоню!»

Подвижная игра «По ровненькой дорожке»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом. «По ровненькой дорожке, шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в яму - бух». При словах «По ровненькой дорожке..» дети идут шагом. «По камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед. «В яму бух» - присаживаются на корточки. Вылезли из ямы – дети поднимаются. После 2-3 повторов водящий произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем».

Подвижная игра «Зайка»

Дети произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка серенький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу,

Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на 2 ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – взрослый хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Дети сидят на стульях вдоль комнаты, это их «дом». Взрослый смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» Дети бегут к стульям и занимают свои места. Взрослый приговаривает «Кап – кап – кап!».

Постепенно дождь утихает и взрослый говорит «Идите гулять. Дождь перестал!».