

Физкультминутки для II младшей группы (дети 3-4 лет)

Июнь

1 Неделя

«Человек»

Это глазки. Вот. Вот.

Это ушки. Вот. Вот.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ. Топ.

Ой, устали! Вытрем лоб!

всё показывают по очереди

«Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать!

Наклонился правый бок.

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку,

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку,

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли

И немного подержали.

Головою покачали

И все дружно вместе встали

Прыжки на месте

Наклоны туловища влево-вправо

Руки вверх

Присели на пол

Сгибаем ноги в колене

Подняли ноги вверх

Движения головой

Встали

2 Неделя

«Ветер веет над полями»

Ветер веет над полями,
И качается трава.
Облако плывет над нами,
Словно белая гора.
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот.
Мы взбираемся на холм,
Там немного отдохнём.

Дети плавно качают руками над головой

Потягивания — руки вверх

Наклоны вправо-влево, вперёд-назад

Ходьба на месте

Дети садятся

Физкультминутка «Ветер тихо клен качает»

Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз - наклон и два - наклон,
Зашумел листвою клен.

Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево

3 Неделя

Физкультминутка «Видишь, бабочка летает»

Видишь, бабочка летает,
На лугу цветы считает.
— Раз, два, три, четыре, пять.
Ох, считать не сосчитать!
За день, за два и за месяц...
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
Даже мудрая пчела
Сосчитать бы не смогла!

Машем руками-крылышками
Считаем пальчиком
Хлопки в ладоши
Прыжки на месте
Шагаем на месте
Хлопки в ладоши
Машем руками-крылышками
Считаем пальчиком

Физкультминутка «Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг.
Тысяча цветов вокруг!
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр.
И направо и налево.
К небу ручки протянули,
Позвочник растянули.
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели.

Ходьба на месте
Потягивания — руки в стороны
Наклониться и коснуться левой ступни
правой рукой, потом наоборот — правой
ступни левой рукой

Потягивания - руки вверх

Дети садятся

4 Неделя

«Звериная зарядка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Раз – присядка, два – прыжок,
И опять присядка, а потом опять прыжок.
Это заячья зарядка.
Птички скачут, словно пляшут,
Птички крылышками машут
И взлетают без оглядки.
Это птичкина зарядка.
А лисята, как проснутся,
Любят долго потянуться,
Обязательно зевнуть,
Ну и хвостиком вильнуть.
А волчата спинку выгнут
И легонечко подпрыгнут.
Ну а мишка косолапый,
Широко расставив лапы,
То одну, то обе вместе,
Долго топчется на месте.
А кому зарядки мало – начинаем всё сначала!

«По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух!

Дети идут шагом
Прыгают на двух ногах
приседают на корточки