

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

Июль

1 Неделя

«Берегись огня»

Спички опасны, –
Их только тронь –
Сразу появиться –
Яркий огонь!
Сначала маленький, –
А потом большой! –
Подул ветерок –
И погас огонь.

дети грозят пальчиком
поднимают руки вверх, шевелят пальчиками
руки перед собой
руки вверх, шевелят пальчиками
дуют
опускают руки

«Карусели»

Еле-еле-еле-еле
Закружились карусели
А потом, потом, потом
Всё бегом, бегом, бегом
Побежали, побежали,
Побежали, побежали,
Тише, тише, не спешите.
Карусель ос-та-но-ви-те.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.

дети начинают медленно двигаться
темп речи и движения ускоряется
темп замедляется
все остановились
все кланяются друг другу

«Пожарный»

На одной ноге постой-ка
Будто ты пожарный стойкий.
А теперь постой на левой –
Будто ты пожарный смелый.
Руку левую к груди
И огонь скорей туши.

стоят на правой ноге
стоят на левой
имитируют работу пожарным рукавом

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

«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

3 Неделя

«А над морем – мы с тобою»

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 дельфинов догоняй.

дети машут руками, словно крыльями

*дети делают плавательные движения
руками*

«На лесной полянке»

Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли.
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли.
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята!
Вон на дереве орех,
Кто подпрыгнет выше всех?
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили.
Утомил всех долгий путь,
Дети сели отдохнуть.

ходьба на месте

приседание

наклоны

прыжки

потягивания – руки вверх

ходьба на месте

сели на стульчики

4 Неделя

«Деревья»

Зашумели деревья поутру,
Закачались деревья на ветру.
Ветви низко склонились до земли

И качались тихонько до зари.
Вот сильней задувает ветерок,
Полетели листочки на восток,

Дружной стайкой, как, ласточки, летят,
Покрывалом устилает сад.

дети, раскинув руки качаются

*дети наклоняются вперёд и вниз, качают
руками из стороны в сторону*

дети кружатся вокруг себя

*дети вытягивают руки вперёд и мелко машут
кистями рук – «трепещут» на ветру*

«Я гуляю по дорожке»

Я гуляю по дорожке,
А кузнечик скачет рядом.
Наклонюсь, возьму в ладошки:
Здесь скакать ему не надо.
Пусть сидит он лучше в травке,
Там с ним будет все в порядке.

шаги на месте

подскоки на месте

наклониться «взять кузнечика»

погрозить пальчиком

шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»

наклониться «отпустить кузнечика»