

# Физкультминутки и разминки для детей 3-6 лет.



# Ножки и ладошки



## НОЖКИ И ЛАДОШКИ

Как у наших у ребят  
Ножки весело стучат,  
Наш народ удаленький,  
Хоть и очень маленький.  
Лишь устанут ножки,  
Хлопаем в ладошки,  
В ладошки-ладошечки,  
Весёлые хлопошечки.

Бег на месте, руки на поясе, затем, стоя  
на месте, хлопать в ладошки.



# ШЕЛ КОРОЛЬ ПО ЛЕСУ

Шел король по лесу, по лесу.

Нашел себе принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,

Еще разок попрыгаем, попрыгаем. *(дети прыгают)*

И ручками похлопаем, похлопаем. *(хлопают в ладоши)*

И ножками потопаем, потопаем. *(топают ногами)*







# «Тело человека»



## Моё тело (шутка-игра)

**Цель:** Воспитатель предлагает детям подойти к зеркалу, увидеть в нём самое «дорогое», что есть на свете, и рассмотреть себя, произнося слова, сопровождаемые соответствующими движениями:

### Слова взрослого

### Движения детей

Головушка-соловушка	Гладят голову
Лобик-бобик	Выставляют лоб вперёд, как бычки
Носик-абрикосик	С закрытыми глазами дотрагиваются до кончика носа
Щёчки-комочки	Осторожно мнут щёки и трут их ладошками
Губки-голубки	Вытягивают губы в трубочку
Зубочки-дубочки	Тихонько постукивают зубами
Бородушка-молодушка	Гладят подбородок
Глазки-краски	Широко открывают глаза
Реснички-сестрички	Моргают глазами
Ушки-непослушки	Трут пальцами уши
Шейка-индейка	Вытягивают шею
Плечики-кузнечики	Поднимают и опускают плечи
Руки-хватучки	Обхватывают себя обеими руками
Пальчики-мальчики	Шевелят пальчиками
Грудочки-уточки	Выгибают грудь вперёд
Пузик-арбузик	Надувают живот
Спинка-остинка	Выпрямляют спину, поднимаясь на носки
Коленки-папенки	Поочередно сгибают ноги в колене и прижимают к животу
Ножки-сапожки	Топают ногами

## Игра с микрофоном

**Цель:** систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, воспитывать умение слушать друг друга

**Материал:** микрофон

**Ход игры:** воспитатель начинает предложение, а ребёнок продолжает его, говоря в микрофон.

Я - голова, я умею... думать, но не умею говорить.

Я - ноги, я умею... ходить, но не умею рисовать.

Я - рука, я умею рисовать, но не умею слушать... и т.д.

## Посылка от обезьянки

**Цель:** продолжать формировать представление о своем организме; закрепить знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.

**Материал:** посылка с овощами, фруктами

**Ход игры:** играют 4 человека. Воспитатель говорит, что пришла посылка от обезьянки, в ней может быть или овощ, или фрукт. Предлагает детям узнать, что за овощ или фрукт находится в посылке. Одному ребёнку предлагается опустить руку в посылку и на ощупь определить её содержимое. Другому – попробовать кусочек и определить по вкусу, третьему предлагается определить по запаху, а четвёртому воспитатель описывает этот овощ (фрукт). Выигрывает тот, кто угадает

# Мышка

- Надувала мышка шар,  
(имитировать надувание шарика)
- А мышонок ей мешал.  
(хаотичные движения руками)
- Подошёл и лапкой –топ,  
(осторожно ступать ,топнуть)
- А у мышки шарик –лоп .  
( развести руки в стороны)





# Индюк

- Ходит по двору индюк ,(Шаги на месте)
- Вдруг увидел он грача
- (Остановиться, посмотреть вниз)
- Рассердился сгоряча.
- Сгоряча затопал, (*Потопать ногами*)
- Крыльями захлопал
- (*Руками похлопать себя по бокам*)
- Весь раздулся, словно шар
- (*Руки на поясе*)
- Или медный самовар,
- (*Сцепить округленные руки перед грудью*)
- Затряс бородою, ( *Помотать головой* )
- Понесся стрелою. (*Бег на месте*)



# Пароход

• От зелёного причала  
(*встать*) оттолкнулся  
пароход . (покачивания)  
Он шагнул назад , (*шаг  
назад*)  
А потом шагнул вперед.  
(*шаг вперед*)  
И поплыл, поплыл по  
речке,  
(*движения руками*)  
Набирая полный ход.  
(*ходьба на месте*)





# Зайки



- Скачут, скачут во лесочке,
- Зайцы – серые клубочки.
- Прыг – скок, прыг – скок –
- Встал зайчонок на пенек.
- Всех построил по порядку,
- Стал показывать зарядку.
- Раз! Шагают все на месте.
- Два! Руками машут вместе.
- Три! Присели, дружно встали.
- Все за ушком почесали.
- На четыре потянулись.
- Пять! Прогнулись и нагнулись.
- Шесть! Все встали снова в ряд,
- Зашагали как отряд.



# Зайка



## Зайчик серенький

Зайчик серенький сидит  
И ушами шевелит,  
Вот так, вот так!  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.  
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Скок-скок, скок-скок.



Зайчик серенький сидит  
(1. Сидим, как зайчик)



И ушами шевелит,  
Вот так, вот так!  
(2. Шевелим  
ушками-ладошками)




Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.  
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.  
(3. Хлопаем в ладоши)



Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Скок-скок, скок-скок.  
(4. Прыгаем, как  
зайчик)



- 
- \* Подготовила :
  - \* педагог-психолог д/с «АЛЕНКА»
  - \* Орлова О.В.