

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
Ручки-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.



1



Зайчик серенький сидит
(1. Сидим, как зайчик)



2

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

3




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

4

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



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