

Физкультминутки для старших дошкольников

1. Улыбнись.

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. *(Наклоны в стороны.)*
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. *(Приседания.)*
Отдохнули, посвежели,
И на место снова сели. *(Дети садятся.)*
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. *(Ходьба на месте.)*

2. Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*
Кто живет у нас в квартире?
Раз, два, три, четыре, пять.
Всех могу пересчитать: *(Шагаем на месте.)*
Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши.)*
Кошка Мурка, два котенка, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*
Мой сверчок, щегол и я — *(Повороты туловища влево-вправо.)*
Вот и вся моя семья, *(Хлопаем в ладоши.)*

3. Листики.

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. *(присесть)*
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели *(легкий бег по кругу)*
И на землю тихо сели. *(присесть)*
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. *(легкий бег по кругу)*
Закружились, полетели
И на землю тихо сели. *(присесть)*

4. Ветер.

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше. *(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются).*

5. По дорожке шли, шли.

По дорожке шли, шли *(Дети шагают на месте.)*
Много камешков нашли.
Присели *(Садятся.)*, собрали *(Встают.)*
Дальше пошли. *(Дети шагают на месте.)*

6. Гриша шел.

Гриша шел — шел - шел, *(Шагаем на месте.)*
Белый гриб нашел. *(Хлопки в ладоши.)*
Раз-грибок, *(Наклоны вперед.)*
Два - грибок, *(Наклоны вперед.)*
Три - грибок, *(Наклоны вперед.)*
Положил их в кузовок. *(Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)*

7. Незнайкина зарядка.

Вот Незнайкина зарядка. Выполняйте по порядку.
Быстро встаньте, улыбнитесь. Выше, выше потянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите. Поднимите, опустите.
Влево, вправо повернулись, рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали. Вы, надеюсь, не устали?
Надо вам свободней встать и спокойно подышать. *(Движения по содержанию текста)*

8. Вышли мышки.

Вышли мышки как-то раз *(Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)*

Поглядеть, который час. *(Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)*

Раз, два, три, четыре *(Хлопки над головой в ладоши.)*

Мышки дернули за гири. *(Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)*

Вдруг раздался страшный звон, *(Хлопки перед собой.)*

Убежали мышки вон. *(Бег на месте или к своему месту.)*

9. Хомка-хомка, хомячок.

Хомка-хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щеки моет, шейку трет.

Подметает хомка хату.

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать. *(Дети имитируют все движения хомячка.)*

10. Ходит кот по лавочке.

Ходит кот по лавочке, *(ходьба на месте)*

Водит кошку за лапочки: *(взялись за руки)*

Топы, топы по лавочке! *(топаем)*

Цапы, цапы за лапочки! *(стучим друг друга по пальчикам).*

11. Кот Антипка.

Кот Антипка жил у нас. *(Встали, руки на поясе.)*

Он вставал с лежанки в час. *(Потянулись, руки вверх — вдох.)*

В два на кухне крал сосиски *(Наклоны влево-вправо.)*

В три сметану ел из миски. *(Наклоны вперед, руки на поясе.)*

Он в четыре умывался. *(Наклоны головы к плечам влево-вправо.)*

В пять по коврику катался. *(Повороты влево-вправо.)*

В шесть тащил сельдей из кадки. *(Рывки руками перед грудью.)*

В семь играл с мышами в прятки. *(Хлопки спереди-сзади.)*

В восемь хитро щурил глазки. *(Приседания.)*

В девять ел и слушал сказки. *(Хлопки в ладоши.)*

В десять шел к лежанке спать,

Потому что в час вставать. *(Шагаем на месте)*

12. Часы.

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так. *(Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)*

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так. *(Раскачивайтесь в такт маятника.)*

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так. *(Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)*

Тик-так, тик-так.

13. Шеей крутим осторожно.

Шеей крутим осторожно —

Голова кружиться может.

Влево смотрим — раз, два, три.

Так. И вправо посмотри. *(Вращение головой вправо и влево.)*

Вверх потянемся, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)

Отдохнули, освежили,

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

14. Это лёгкая забава.

Это лёгкая забава —

Повороты влево-вправо.

Нам известно всем давно —

Там стена, а там окно. *(Повороты туловища вправо и влево.)*

Приседаем быстро, ловко.

Здесь видна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать,

Надо много приседать. *(Приседания.)*

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно. *(Ходьба на месте.)*

15. Солнце.

Солнце вышло из-за тучки,

Мы протянем к солнцу ручки. *(Потягивания — руки вверх.)*

Руки в стороны потом

Мы пошире разведём. *(Потягивания — руки в стороны.)*

Мы закончили разминку.

Отдохнули ножки, спинки.

16. С неба падают снежинки.

С неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками.
И покажем дома маме. *(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)*
А вокруг лежат сугробы,
Снегом замело дороги. *(Потягивания — руки в стороны.)*
Не завязнуть в поле чтобы,
Поднимаем выше ноги.
Дальше мы идём, идём *(Ходьба на месте)*
И к себе приходим в дом. *(Дети садятся.)*

17. Я мороза не боюсь.

Я мороза не боюсь, *(Шагаем на месте.)*
С ним я крепко подружусь. *(Хлопаем в ладоши.)*
Подойдет ко мне мороз, *(Присели.)*
Тронет руку, тронет нос *(Показали руку, нос.)*
Значит, надо не зевать, *(Хлопаем в ладоши.)*
Топать, топать и играть. *(Шагаем на месте.)*

18. На дворе у нас мороз.

На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замёрз,
Надо ножками потопать.
И ладошками похлопать. *(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)*
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плавём, плавём, плавём,
Дно ногами достаём. *(Плавательные движения руками.)*
Мы выходим из речушки,
Направляемся к опушке. *(Ходьба на месте.)*

19. Раз, два — дружно встали

Раз, два - дружно встали, *(Шагаем на месте.)*
Руки прямо мы поставим. *(Руки на поясе.)*
Три, четыре - разведем, *(Руки в стороны.)*
Вправо, влево посмотрели, *(Повороты головы влево-вправо.)*
На носочки мы присели *(Приседания.)*
И как птички полетели. *(Побежали)*

20. Солнце землю греет слабо.

Солнце землю греет слабо, *(Руки вверх и вниз.)*
По ночам трещит мороз, *(Руки на пояс, наклоны в стороны.)*
Во дворе у Снежной Бабы *(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)*
Побелел морковный нос. *(Дети показывают нос.)*
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда, *(Топают.)*
Вьюга злится,
Снег кружится, *(Дети кружатся.)*
Заметает все кругом

21. Мы похлопаем в ладоши.

Мы похлопаем в ладоши
Дружно, веселее.
Наши ножки постучали
Дружно, веселее.
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише.
Наши ручки поднимайтесь
Выше, выше, выше.
Наши ручки закружились,
Ниже опустились,
Завертелись, завертелись.
И остановились. *(Движения выполняем в соответствии с текстом.)*

22. Мы становимся всё выше.

Мы становимся всё выше,
Достаём руками крыши.
На два счёта поднялись,
Три, четыре — руки вниз. *(Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканием вниз и. п.)*

23. Мы топаем ногами.

Мы топаем ногами.
Топ, топ, топ. *(Ходьба на месте.)*
Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп. *(Хлопки в ладоши.)*
Качаем головой. *(Наклоны головы вправо, влево.)*
Мы руки поднимаем, *(Руки вверх.)*
Мы руки опускаем, *(Руки вниз.)*
Мы руки разведем, *(Руки в стороны.)*
И на и места пойдём. *(Садятся.)*

24. Ровным кругом.

Ровным кругом,
Друг за другом,
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте,
Дружно вместе
Сделаем вот так... *(Дети образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а водящий показывает какие-либо движения; дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.)*

25. На параде.

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрее! *(Ходьба на месте.)*

26. Загудел паровоз.

Загудел паровоз.
И вагончики повез.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу
Далеко их укачу. *(Движения по тексту)*

27. Самолёт.

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. *(Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)*

28. Космонавт.

В небе ясном солнце светит,
Космонавт летит в ракете. *(Потягивания — руки вверх.)*
А внизу леса, поля —
Расстиляется земля. *(Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)*

29. Раз, два — стоит ракета

Раз, два — стоит ракета. *(Руки вытянуты вверх.)*
Три, четыре — самолет. *(Руки в стороны.)*
Раз, два — хлопок в ладоши, *(Хлопаем в ладоши.)*
А потом на каждый счет. *(Шагаем на месте.)*
Раз, два, три, четыре — *(Хлопаем в ладоши.)*
Руки выше, плечи шире. *(Руки вверх-вниз.)*
Раз, два, три, четыре *(Хлопаем в ладоши.)*
И на месте походили. *(Шагаем на месте.)*

30. Руки подняли и покачали.

Руки подняли и покачали *(Качаем поднятыми вверх руками.)*
Это деревья в лесу. *(Плавно опускаем руки вниз.)*
Руки нагнули, кисти встряхнули — *(Встряхивание кистей рук.)*
Ветер сбивает росу. *(Машем руками перед собой.)*
В стороны руки, плавно помашем *(Руки в стороны.)*
Это к нам птицы летят. *(Повороты туловища с раскрытыми руками в стороны.)*
Как они сядут, тоже покажем, *(Приседания.)*
Крылья сложили назад. *(Встали, спрятали руки за спину.)*

31. Раз-два — шли утята.

Раз-два — шли утята,
Три-четыре — шли домой. *(Шагаем на месте.)*
Вслед за ними плелся пятый, *(Хлопаем в ладоши.)*
Впереди бежал шестой, *(Топаем ногами.)*
А седьмой отстал от всех — *(Шагаем на месте.)*
Испугался, закричал: *(Хлопаем в ладоши.)*
— Где вы, где вы? *(Повороты влево-вправо)*
— Не кричи, мы тут рядом, поищи! *(Топаем ногами.)*

32. Птички в гнздышке сидят.

Птички в гнздышке сидят.
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
И тихонько все летят. *(Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями.)*

33. Совушка-сова.

Совушка-сова, *(машем руками "крылья")*
Большая голова *("нарисовали" руками круг)*
На пеньке сидит, *(присели)*
Головой вертит,
Крыльями хлоп-хлоп! *(прямыми руками хлопаем по бокам)*
Ножками топ-топ!

34. Наши алые цветки.

Наши алые цветки
Распускают лепестки. (*Плавно поднимаем руки вверх.*)
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет. (*Качание руками влево-вправо.*)
Наши алые цветки
Закрывают лепестки, (*Присели, спрятались.*)
Головой качают, (*Движения головой влево-вправо.*)
Тихо засыпают.

35. Мишка вылез из берлоги.

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге. (*Повороты влево и вправо.*)
Потянулся он со сна: (*Потягивания — руки вверх.*)
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил. (*Вращения головой.*)
Наклонился взад-вперёд, (*Наклоны вперёд-назад.*)
Вот он по лесу идёт.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки —
Для медведя витаминки. (*Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.*)
Наконец медведь наелся
И на брёвнышке уселся. (*Дети садятся.*)

36. На болоте.

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкультпривет! (*Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.*)