

Физминутки на занятиях в старшей, подготовительной группе.

Солнце спит и небо спит, *(ладони к левой щеке, к правой щеке)*
Даже ветер не шумит. *(качаем поднятыми вверх руками)*
Рано утром солнце встало, *(подняли руки вверх, потянулись)*
Все лучи свои послало. *(качаем поднятыми вверх руками)*
Вдруг повеял ветерок, *(помахали руками вверх-вниз)*
Небо тучей заволок. *(закрыли руками лицо)*
И деревья раскачал. *(качание туловища влево - вправо)*
Дождь по крышам застучал, *(прыжки на месте)*
Барабанит дождь по крыша *(хлопки в ладоши)*
Солнце клонится все ниже. *(наклоны вперед)*
Вот и спряталось за тучи, *(приседаем)*
Ни один не виден лучик. *(встали, спрятали руки за спину)*

«Разминка»

Чтоб головка не болела,
Ей вращаем вправо – влево. *(вращение головой)*
А теперь руками крутим –
И для них разминка будет. *(вращение рук вперед и назад)*
Тянем наши ручки к небу,
В стороны разводим. *(руки вверх и в стороны)*
Повороты вправо – влево,
Плавно производим. *(повороты влево и вправо)*
Наклоняемся легко,
Достаем руками пол. *(наклоны вперед)*
Потянули плечи, спинки
А теперь конец разминке. *(дети садятся на места)*

«Стрекоза»

Утром стрекоза проснулась, *(потерли кулачками глаза)*
Потянулась, улыбнулась. *(руки вверх, потянулись)*
Раз – росой она умылась, *(потерли ладонями щеки)*
Два – изящно покружилась, *(покружились на месте)*
Три – нагнулась и присела *(присели)*
На четыре – полетела. *(помахали руками вверх-вниз)*
У реки остановилась, *(легкий бег на месте)*
Над водою закружилась *(присели)*

«Как у наших зверят»

Как у наших зверят *(хлопки в ладоши)*

Лапки весело стучат: топ-топ-топ,

Топ-топ-топ. *(топают ногами)*

А устали ножки, хлопают в ладошки.

Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп. *(хлопки в ладоши)*

А потом вприсядочку *(приседания)*

Пляшут звери рядышком. *(прыжки на месте)*

А как пустятся бежать –

Никому их не догнать. *(легкий бег на месте)*

«Нам пора передохнуть»

Нам пора передохнуть, Потянуться и вздохнуть. *(Глубокий вдох и выдох)*

Покрутили головой, И усталость вся долой!

Раз- два- три- четыре- пять шею надо разминать.

(Вращения головой)

Встали ровно. Наклонились. Раз – вперед, а два – назад.

Потянулись. Распрямились. Повторяем всё подряд.

(Наклоны вперед и назад)

А потом мы приседаем. Это важно, сами знаем.

Мы колени разминаем, наши ноги упражняем.

(Приседания)

«Начинается разминка»

Начинается разминка.

Встали, выровняли спинки.

Вправо – влево наклонились

И ещё раз повторили.

Это нужная работа -

Мышцы ног тренировать *(Приседания)*

А теперь рывки руками

Выполняем вместе с нами. *(Рывки руками)*

«Стали дети ровно в круг»

Стали дети ровно в круг,

А затем присели вдруг.

Дружно сделали прыжок,

И над головой - хлопок.

А теперь все дружно

Прыгнем через лужу!

А сейчас идем по кругу,

Улыбаемся друг другу. *(Движения по тексту)*

«Вот наши ладошки»

Вот наши ладошки – хлоп-хлоп-хлоп

Вот наши ножки - Топ-топ-топ.

Вот наши щечки - Плюх-плюх-плюх.

Вот наши губки - *(вытягивают губы трубочкой)*

Чмок-чмок-чмок.

Вот наши зубки – *(щелкают языком по нёбу)*

Щелк-щелк-щелк.

А вот и сами детки - *(гладят себя по голове)*

Вот, вот, вот!

«Наклоняемся с хлопком»

Наклоняемся с хлопком,

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх,

Ну-ка хлопни громче всех! *(Наклон – хлопок в ладоши, над головой)*

На одной ноге мы скачем,

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже,

Очень долго прыгать можем. (*Прыжки на одной ноге*)

Головой вращаем плавно,

Смотрим влево, смотрим вправо.

«Мы хлопаем руками»

Мы хлопаем руками: хлоп-хлоп-хлоп.

Мы топаем ногами: топ-топ-топ.

Головою круть, круть,

Постучали в грудь, в грудь.

Пяточками топ-топ-топ.

По коленкам хлоп-хлоп-хлоп.

Мы конфетку: ам-ам-ам,

И погладим по бокам,

А потом животики,

Улыбнулись ротики.

Приплыли тучи дождевые

Лей дождик - лей!

(*руки вытянуты, ладоши вниз*)

Дождинки пляшут,

(*потрясти руками, потопать ногами*)

Как живые,

Пей, рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт

А тёплый дождик неугомонный

Льёт, льёт, льёт!

(*наклониться, присесть*)

Сначала буду маленьким,

(*присесть*)

К коленочкам прижмусь.

(*обнять колени руками*)

Потом я вырасту большим,

(*встать*)

До неба дотянусь.

(*поднять руки вверх, встать на носочки*)

Ветер дует нам в лицо.
(помахать руками на лицо)
Закачалось деревцо.
(покачаться из стороны в сторону)
Ветер тише, тише, тише.
(присесть, помахать руками вверх-вниз)
Деревцо всё выше, выше.
(потянуться вверх)

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)

(ходьба высоко поднимая колени)
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал.

Птички в гнёздышке сидят
(присесть)
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
(подняться на носочки)
И тихонько все летят.
(помахать руками)

(стоя на одной ноге)
Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать
(поменять ногу)
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.

Мы играли, мы играли,
(круговые движения кистями рук)
Наши пальчики устали.
(движения кисти вверх-вниз)
А теперь мы отдохнём
(имитация движения волны)
И опять играть начнём
(круговые движения кистями рук)

(повороты вокруг своей оси)
Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки - балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок —
Получается снежок.

Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайныка скакать.
(подскоки на месте)
Прыгать зайныка горазд,
Он подпрыгнул десять раз
(прыжки)

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Хочешь эдак, хочешь так —
Не обидятся никак.
(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)

Буратино потянулся,
(руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
(наклоны корпуса вперед)

Руки в сторону развел,
(руки развести в стороны)
Ключик, видно, не нашел.
(повороты вправо и влево)
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
(руки на поясе, подняться на носочки)

(и.п. сидя)
Спал цветок и вдруг проснулся,
(встать, руки на поясе)
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)
Взвился вверх и полетел.
(бег)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
(наклоны корпуса в стороны)
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше.
(встать на носки, руки поднять вверх и потянуться)

Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
(наклоны корпуса вперед)
Положил их в кузовок