Картотека физкультминуток в старшей группе.

|  |  |
| --- | --- |
|  Поднимайте плечики,  Прыгайте кузнечики. Прыг - скок, прыг - скок. (*Энергичные движения плечами*. )  Стоп! Сели. Травушку покушали. Тишину послушали. (*Приседания*)  Выше, выше, высоко. Прыгай на носках легко!(*Прыжки на месте* ). | **«Вырастаем большими»**  Мы становимся все выше, Достаем руками крыши. На два счета поднялись, Три, четыре руки вниз. *( И.П.-о. с. Потягиваемся на носках с подниманием рук вверх и опусканием в и.п. )* |
|   Дружно помогаем маме Мы белье полощем сами. Раз, два, три, четыре- Потянулись, наклонились, Хорошо мы потрудились.  ( *1-2- стойка на носках, руки вверх потянулись*  *3-4-наклон вперед, покачивание руками вправо и влево (наклонились).* |   Раз, два, три, четыре- Топаем ногами. Раз, два, три, четыре- Хлопаем руками. Руки вытянули шире-  Раз, два, три, четыре- Наклонились - три, четыре, И на месте поскакать. На носок, потом на пятку, Мы все делаем зарядку. (*Соответствующие движения*. )  |
|   Раз - согнулись, разогнулись, Два – нагнулись, потянулись, Три – в ладоши три хлопка,  Головою три кивка. На – четыре руки шире, Пять, шесть – тихо сесть. (*Соответствующие движения)* |   Раз, два, три, четыре, пять! Начал заинька скакать, Прыгать, заинька горазд,  Он подпрыгнул десять раз. (*Прыжки на двух ногах )*  |
|  Самолеты загудели. (*Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*) Самолеты полетели, (*Руки в стороны, поочередно наклоны в* *Стороны)* На полянку тихо сели *(Руки к коленям. )* Да и снова полетели. *(Руки в стороны, наклоны в стороны* ) На зарядку солнышко поднимает нас, Поднимаем руки мы под команду «раз». А над нами весело шелестит листва. Опускаем руки мы по команде » два». (*Соответствующие движения.)* | Отдых наш – физкультминутка. Занимай свои места: Раз - присели, два - привстали  Руки к верху все подняли. Сели, встали, сели, встали – Ванькой – встанькой словно встали. А потом пустились вскачь, Будто мой упругий мяч. (*Соответствующие движения.)* Как на пишущей машинке Две хорошенькие свинки Туки – туки – туки - тук! Туки – туки – туки - тук! И постукивают, И похрюкивают: Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк! Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк! (*Легкие движения кистью рук)* |
|   Зайцы скачут: Скок – скок – скок!  Да на беленький снежок Приседают, слушают, не идет ли волк. Раз – согнуться, разогнуться. Два – нагнуться, потянуться. Три – в ладошки три хлопка, Головою три кивка. | Руки подняли, покачали ими – это деревья в лесу. Руки качнулись, кисти встряхнулись – ветер сбивает росу.В стороны руки – плавно помашем – это к нам птицы летят, Как они сядут, тоже покажем – крылья сложили назад… (*Соответствующие движения руками.* ) |
|  Я прошу подняться вас – это «раз», Повернулась голова – это «два». Руки вниз, вперед смотри – это «три» С силой их к плечам прижать – это «пять».  Всем ребятам тихо сесть – это «шесть» *(Соответствующие движения*.) |   Снег идет, снег идет. Дворник улицу метет. Стороной народ идет. Веселей, веселей! Заниматься нам не лень. Мы немножко разомнемся, За дела опять возьмемся. (*Произвольная имитация движений.)* |
|  Вот идет черный кот, (*Шаги с высоким подниманием ног.)* Притаился - мышку ждет. (*Приседания, руки к коленям*.) Мышка норку обойдет. *(Встать, повернуться.)* И к коту не подойдет. *(Руки в стороны.)* Жу – жу – жу. (*Три хлопка.)* На лужок хожу, (*Шаги с высоким подниманием колена.)* На жуков гляжу. (*Присесть, ладони поднести к глазам.)*  Жу – жу – жу.*(Три хлопка.)* |  Шел по берегу петух (*Шаги с раскачиванием в стороны)*Поскользнулся – в речку бух! (*Круговое движение руками.)* Будет знать петух, что впредь (*Подъем, погрозить пальцем.)* Надо под ноги смотреть. (*Наклон вперед).* В комнату вошел мой папа. (*Шаги с высоким подниманием колен.)* Мама убрала в шкаф шляпу. (*Встать на цыпочки, руки вверх.* ) В конуру залез наш пес. (*Присесть, руки к коленям.* )  Гриша нам арбуз принес. (*Встать, развести руки в стороны.)* |
|  Сам, сам самолет. (*Два хлопка, руки в сторону*.) Тут и там самолет. (*Два хлопка, руки в сторону*.) Летит самолет близко, далеко. *(Руки к груди, в сторону, вперед.)* Летит самолет низко, высоко. *(Руки в стороны, присесть: встать*.) |  Утром дети в лес пошли (*Шаг с высоким подниманием колен)*  И в лесу грибы нашли. (*Равномерные приседания)* Наклонились, собирали – (*Наклоны вперед)*По дороге растеряли. (*Ритмичное разведение руками.* *)*  |
| Руки к верху поднимаем, А потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстрей, быстрей Хлопай, хлопай веселей! (*Соответствующие движения.)* |  Хлоп, хлоп, хлоп. (*Хлопки.)* Топ, топ, топ. Под кроватью черный кот. (*Ходьба.)* Он залез под кровать, (*Имитируем, как ходит кот*. )  И мешает детям спать. (*Встать и помахать пальцами правой руки*.) |
|  Хомка, хомка, хомячок, Полосатенький бочок. Хомка раненько встает, Щечки моет. Шейку трет. Подметает Хомка хатку И выходит на зарядку. *(Имитирующие движения.)* |   Буратино потянулся, Раз нагнулся, два нагнулся, Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать. (*Соответствующие движения)* |
|  Мы шагаем друг за другом  Лесом и зеленым лугом. Крылья пестрые мелькают,  В поле бабочки мелькают, Раз, два, три, четыре, Полетели. покружились. *Имитация движений.*  | Чи – чи – чи – (*Три хлопка.)* Черные грачи. ( *Руки в стороны, махи руками.)*Чок – чок – чок – Черный каблучок.  (*Руки на поясе, топанье ногами.)* |