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.)* |