Физминутки для старшей группы

**«Лось»**

Шёл по лесу лось-лось, (ходьба на месте, руки с растопыренными пальцами приставить к голове как лосинные рога)

Дерево тряслось-лось. (руки поднять верх и потрясти)

Бил копытом лось-лось, ( ритмичные удары носком ноги об пол, руки имитируют рога)

Мышкам в норке не спалось. (руки к груди как мышиные лапки и потрясти-«мышки дрожат от страха)

Улыбнулся добрый лось, (улыбка и «рога»)

Чтоб всем весело жилось.(руками движения «фонарики» и покружиться на месте)

**«Белый медведь»**

Мишка прячет чёрный нос. (показать «медвежьи лапы», затем прикрыть нос рукой)

Что он хочет? Вот вопрос! (плечи удивлённо поднять вверх, руки развести в стороны)

Может хочет напугать, ( показать «медвежьи» лапы с напряжение пальцев и «страшной» гримасой)

Или рыбку он поймать. (кисти рук сложить вместе и выполнять волнообразные движения «рыбкой», затем ладони развести и соединить с хлопком «поймать рыбку»)

**«Спортсмены»**

Мы спортсмены хоть куда, (руки на поясе, повороты в стороны)

Это да, это да! (хлопки в ладоши)

Люби бегать, любим прыгать,

Приседать и отжиматься ( движения по тексту на месте)

И как рыбка выгибаться. ( упражнение «рыбка»)

Мы спортсмены хоть куда, (руки на поясе, повороты в стороны)

Это да, это да! (хлопки в ладоши)

Мы гантели поднимаем,

По дорожке мы шагаем,

Встали на пятки, затем на носки, ( движения по тексту)

Наши победы очень близки. (прыжки ноги вместе-врозь, хлопки рук над головой)