Физ. минутки для разминок детей старшей группы детского сада

***(движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами)***

***Сентябрь.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №1.**  Аист, аист, длинноногий,  Покажи домой дорогу.  Топай правою ногой,  Топай левою ногой.  Снова — правою ногой,  Снова — левою ногой,  После — правою ногой,  После — левою ногой.  Вот тогда придешь домой. | **3 – 4 неделя. №2.**  Буратино потянулся,  Раз — нагнулся,  Два — нагнулся,  Три — нагнулся.  Руки в стороны развел,  Ключик, видно, не нашел.  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать. |

***Октябрь.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №3.**  Руки кверху поднимаем,  А потом их опускаем,  А потом к себе прижмем,  А потом их разведем,  А потом быстрей, быстрей,  Хлопай, хлопай веселей. | **3 – 4 неделя. №4.**  Я иду, и ты идешь— раз, два, три.  *(шаг на месте)*  Я пою, и ты поешь — раз, два, три.  *(стоя, дирижируем 2-мя руками)*  Мы идем и мы поем — раз, два, три.  *(шаг на месте)*  Очень дружно мы живем — раз, два, три.  *( хлопаем руками)* |

***Ноябрь.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №5.**  На балконе две подружки,  Две зеленые лягушки,  Утром рано умывались,  Полотенцем растирались,  Ножками топали,  Ручками хлопали,  Вправо, влево наклонялись | **3 – 4 неделя. №6.**  Поднимите плечики.  Прыгайте, кузнечики!  Прыг-скок, прыг-скок.  Сели, травушку покушаем,  Тишину послушаем.  Тише, тише, высоко,  Прыгай на носках легко. |

***Декабрь.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №7.**  Мы к лесной лужайке вышли,  Поднимая ноги выше,  Через кустики и кочки,  Через ветви и пенечки.  Кто высоко так шагал,  Не споткнулся, не упал. | **3 – 4 неделя. №8.**  Раз, два, три четыре – топаем ногами.  Раз, два, три, четыре – хлопаем руками.  Руки вытянуть пошире –  Раз, два, три четыре!  Наклониться – три, четыре,  И на месте поскакать.  На носок, потом на пятку  Все мы делаем зарядку. |

***Январь.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №9.**  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. | **3– 4 неделя. №10.**  Отдых наш – физкультминутка,  Занимай свои места.  Раз – присели, два – привстали,  Руки кверху все подняли.  Сели, встали, сели, встали,  Ванькой – Встанькой словно стали,  А потом пустились вскачь  Будто мой упругий мяч. |

***Февраль.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №11.**  Мы ногами топ-топ!  Мы руками хлоп-хлоп!  Мы глазами миг-миг,  Мы плечами чик-чик.  Раз - сюда, два - туда,  Повернись вокруг себя.  Раз - присели, два - привстали.  Руки кверху все подняли.  Раз-два, раз-два,  Заниматься нам пора. | **3 – 4 неделя. №12.**  Мы топаем ногами,  Мы хлопаем руками,  Киваем головой.  Мы руки поднимаем,  Мы руки опускаем и  кружимся потом |

***Март.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №13.**  Раз – подняться, потянуться,  Два – согнуться, разогнуться,  Три – в ладоши три хлопка,  Головою три кивка.  На четыре – руки шире,  Пять – руками помахать  И на место тихо встать. | **3 – 4 неделя. №14.**  Лебеди летят, крыльями машут,  Летают над водой, качают головой.  Прямо и гордо умеют держаться,  Очень бесшумно на воду садятся.  Сели, посидели,снова улетели. |

***Апрель.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №15.**  Загудел паровоз и вагончики повез,  Чу – чу – чу, чу – чу – чу,  Далеко я укачу.  Вагончики цветные бегут, бегут, бегут,  А круглые колесики тук – тук,  Тук – тук, тук – тук. | **3 – 4 неделя. №16.**  Я прошу подняться вас – это «раз»,  Повернулась голова - это «два»,  Руки вбок, вперед смотри это «три».  На «четыре» – поскакать.  Две руки к плечам прижать - это «пять».  Всем ребятам тихо сесть - это «шесть». |

***Май.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №17**  На зарядку солнышко поднимает нас.  Поднимаем руки мы по команде — раз!  А над нами весело шелестит листва.  Опускаем руки мы по команде — два! | **3 – 4 неделя. №18.**  Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,  А потом их разведем  И к себе скорей прижмем.  А потом быстрей, быстрей,  Хлопай, хлопай веселей! |