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 пяткуВсе мы делаем зарядку. |

***Январь.***

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. №9.**Зайцы скачут скок-скок-скок,Да на беленький снежокПриседают, 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 вскачьБудто 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 помахатьИ 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 разведемИ к себе скорей прижмем.А потом быстрей, быстрей,Хлопай, хлопай веселей! |