Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №21 «Рябинка» п. Октябрьский муниципального образования

Туапсинский район

**Подборка интересных физкультминуток для детей**

**старшего возраста.**

**Подготовил:воспитатель Муразян Р.Г**

**Подборка интересных физкультминуток для детей старшего возраста.**

Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.  
Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.  
Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.  
Этот – указательный, пальчик замечательный.  
Этот пальчик – вот какой, называется большой.  
  
Мы ладошкой потрясём  
Каждый пальчик разомнём.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Мы начнём опять писать.  
  
Чтоб красиво написать  
Надо пальчики размять  
Раз, два, три, четыре, пять  
За письмо получим пять!

1. ФИЗМИНУТКИ ДВИГАТЕЛЬНО-РЕЧЕВЫЕ

Зайчик беленький сидит   
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так   
Он ушами шевелит.

Утром встал гусак на лапки  
Приготовился к зарядке  
Повернулся влево, вправо,  
Приседанья сделал справно  
Клювиком почистил пух  
И опять за парту - плюх!

В огороде рос подсолнух  
Вот такой, вот такой!  
В огороде рос подсолнух   
С ярко-жёлтой головой.  
Головою он вертел,  
Всё увидеть сам хотел.  
Что подсолнух видел там  
Он сейчас расскажет нам.

- А теперь все тихо встали…  
- А сейчас мы в лес пойдём…   
- А теперь все тихо встали,  
Дружно руки вверх подняли,  
В стороны, вперёд, назад,  
Повернулись вправо, влево  
Тихо сели, вновь за дело.  
Мы маленькие зайки  
Скакали на полянке.  
Прыгали, скакали,   
В школу прибежали.  
За парты тихо скок  
И продолжим наш урок.

По дорожке шли, шли,  
Много камешков нашли.  
Присели, собрали  
И дальше пошли.

1. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗМИНУТКИ

Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп,  
А потом прыг-скок  
И ещё разок.  
А потом вприсядку,   
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
И снова - по порядку.  
Побежим мы по дорожке  
Раз, два, три!  
И похлопаем в ладошки  
Раз, два, три!  
И покрутим головами  
Раз, два, три!  
Все танцуйте вместе с нами  
Раз, два, три!

На горе стоит лесок  
круговые движения руками  
Он не низок не высок  
сесть, встать, руки вверх  
Удивительная птица подает нам голосок  
глаза и руки вверх, потянуться  
По тропинке два туриста  
Шли домой из далека  
ходьба на месте  
Говорят:«Такого свиста,   
Мы не слышали пока»  
плечи поднятью.

Пять веселых домовых  
Праздничною ночью  
Разгулялись чересчур.  
Встал на цыпочки  
Один закружился в вальсе  
А второй споткнулся и нос расквасил.  
Третий прыгал до небес  
С неба звезды цапал.  
А четвертый топал как Мишка косолапый  
Пятый пел до хрипоты  
Песенку за песенкой.  
Этой ночью домовым очень было весело.

Вечер зимний в небе синем  
встать из-за стола  
Звезды синие зажег  
встать на носки, потянуться  
Ветви сыплют синий иней  
потряхивая руками, потихоньку сесть  
На приснеженный снежок

Скачут, скачут во лесочке  
Зайцы – серые клубочки  
Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.  
Прыг – скок, прыг – скок –   
Встал зайчонок на пенек  
Прыжки вперед – назад  
Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.  
Раз! Шагают все на месте.  
Два! Руками машут вместе.  
Три! Присели, дружно встали.  
Все за ушком почесали.  
На четыре потянулись.  
Пять! Прогнулись и нагнулись.  
Шесть! Все встали снова в ряд,  
Зашагали как отряд.

Все движения разминки повторяем без запинки!  
Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе — хе! Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!

МЫШИ

Вышли мыши как-то раз.

Посмотреть который час.

Раз, два, три, четыре — мыши дернули за гири.

Вдруг раздался страшный гром —

Убежали мыши вон.

РАЗ, ДВА - ВЫШЕ ГОЛОВА

Раз, два — выше голова. Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — всем присесть. Семь, восемь — встать попросим. Девять, десять — сядем вместе.

РАЗ-МЫ ВСТАЛИ

Раз — мы встали, распрямились. Два — согнулись, наклонились. Три — руками три хлопка. А четыре — под бока. Пять — руками помахать. Шесть — на место сесть опять.

ПЕСЕНКА МАРТЫШКИ

Лучшие качели — гибкие лианы. Это с колыбели знают обезьяны. Кто весь век качается — да, да, да! Тот не огорчается никогда!

МЫ КАТАЛИСЬ  
Мы катались на качелях.  
Обошли все карусели.  
Раз, два! Раз, два!  
Закружилось голова.

КОГДА Я БУДУ МАЛЕНЬКИЙ  
Когда я буду маленький,

В комочек я сожмусь. Когда я вырасту большой, До лампы дотянусь.

У ОЛЕНЯ ДОМ БОЛЬШОЙ  
У оленя дом большой.

Не пройти дом стороной. Заяц по лесу бежит, В дверь к оленю постучит. Тук, тук — дверь открой. Там в лесу охотник злой. Зайка,зайка,забегай, Лапу мне скорей давай.

РАЗ, ДВА, ТРИ

Раз, два, три, четыре, пять — Можно все пересчитать: Сколько в комнате дверей, В переулке фонарей, Сколько дождичка из тучек. Сколько на еже колючек.

У МЕДВЕДЯ

У медведя дом большой, А у зайки маленький. Наш медведь домой пошел. Поскакал и заинька.

РЫБКИ

Рыбки весело плескались В чистой свеженькой воде. То согнутся, разогнутся. То зароются в песке. Приседаем столько раз Сколько рыбок здесь у нас. Сколько чаек у нас ( 1-6)  Столько мы подпрыгнем раз.

МЕДВЕЖАТА В ЧАЩЕ ЖИЛИ

Медвежата в чаще жили. Нежно, радостно дружили. Вот так, вот так Медвежата те дружили. Мишки фрукты собирали. Дружно яблоньку качали,

Вот так, вот так

Дружно яблоньку качали

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

Вот так, вот так

Эти мишки воду пили.

А потом они плясали,

К солнцу лапы поднимали.

Вот так, вот так

К солнцу лапы поднимали.

 ЛАДОШКИ

Где ладошки? Тут?

Тут.

На ладошках пруд?

Пруд.

Этот палец большой —

Гусь молодой.

Указательный поймал,

Средний палец ощипал,

Этот палец печь топил.

Этот палец суп варил.

Полетел гусь в рот.

А попал в живот.

- Вот!

 МЫ БОКСЕРЫ

 Мы боксеры, мы штангисты. Бегуны и футболисты. Мы плывем через моря. Всюду есть у нас друзья.

КАК ГОЛОВОЮ МЕЖ ЛИСТВОЮ

Как головою между листвою

Дятел деревья долбит.

Как на рыбалку и вперевалку

Гусь за гусыней бежит.

Как удивились, остановились

Гуси у самой реки.

Воду попили, крылья раскрыли

И потихоньку пошли.

ПОДНИМАЙТЕ ПЛЕЧИКИ

Поднимайте плечики. Прыгайте, кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. Стоп! Сели.

Травку покушали, Тишину послушали Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко.

ВЕЛИКАНЫ ИЛИ ГНОМЫ

Великаны. (Дети вытягивают руки вверх)

Гномы! (Все приседают).

Великаны! (Все встают, а воспитатель приседает).

ДУБ

Перед нами дуб широкий, (Руки в стороны)

А над нами дуб высокий. (Руки вверх)

Вдруг над нами сосны, ели (Наклоны головой)

Головами зашумели (Хлопки)

Грянул гром, сосна упала, (Присели)

Только ветками качала. (Встали, покачали головой)

ЗАЙКА

Зайка серенький сидит и ушами шевелит. Вот так, вот так, И ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Надоело зайке спать, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так, Надо зайке поскакать.

ДЛЯ РУК

Вот помощники мои (Руки вперед).

Их как хочешь поверни.

Покрутили, повертели

И работать захотели.

Раз, два, три, четыре, пять,

Все умеем мы писать,

Отдыхать умеем тоже,

Руки за спину положим,

На носочках выше, выше,

И спокойнее подышим.

        КАК ЖИВЕШЬ?  
Как живешь? (Вот так)  
Как идешь?

Как бежишь? Ночью спишь?

Как даешь?

Как берешь?

Как шалишь? (Надуть щеки)

Как грозишь?

 ПЧЕЛЫ

Пчелы в ульях сидят И в окошко глядят Порезвиться захотели, Друг за другом полетели.

   РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ

 Раз, два, три, четыре, пять,

Мы умеем отдыхать.

Приподнялись, чуть присели

И соседа не задели.

А теперь придется встать,

Тихо сесть, начать писать (Читать).

Мы по лесу идем, Листья сыплются дождем, Ветер поднимается, Листья опускаются.

Мы шагаем, мы шагаем, Никогда не отстаем, Руки кверху поднимаем, Приседаем и встаем.

Мы шли, мы шли,

Белый гриб нашли.

Раз — грибок, два — грибок -

Положили в кузовок.

Мы походим на носках, А потом на пятках. Вот проверили осанку И свели лопатки.

Раз, два — стоит ракета (Руки вверх) Три, четыре — самолет (Руки в стороны), Раз, два — хлопок в ладоши,

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили.

Тик-так, тик-так,

Целый день вот так. (Руки на пояс, наклоны в сторону).

Учитель: Руки подняли и помахали.

Дети: Это деревья шумят.

Учитель: В стороны руки и помахали.

Дети: Это к нам птицы летят.

Учитель: Быстро присели, руки сложили.

Дети: В норке зверюшки сидят.

Учитель: Встали и тихо за парты все сели.

Дети: Дети учиться хотят.

ЧУДЕСА У НАС НА СВЕТЕ

Чудеса у нас на свете -Стали карликами дети, А потом все дружно встали -Великанами мы стали.

 На зарядку солнышко

Вызывает нас.

Поднимаем руки мы

По команде: «Раз!»

А над нами весело шелестит листва.

Опускаем руки мы

По команде: «Два!»

  Идет бычок, качается,

Вздыхает на ходу:

— Вот, вот доска кончается.

Сейчас я упаду.

 Пошли в лесок,

Нашли грибок:

Один грибок, второй грибок,

Вот и полный кузовок.

НА ЛУГУ

Раз, два, три, четыре, пять

Вышли дети погулять. Разбежались по лугу

Рвать лютики, ромашки, Розовые кашки!

Дружно рвал весь первый класс, Вот какой букет у нас.

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.

Встали, дети, скажем тихо:

«Раз, два, три, четыре, пять»

Приподнялись, чуть присели

И соседа не задели.

А теперь придется встать,

Тихо сесть, начать писать.

На носочки поднялись,

Ручки опустили,

А теперь присели.

Коленки обхватили.

Снова встали — ноги вместе

И уже сидим на месте

Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Желтый, красный, голубой — Не угнаться за тобой!

Прилетели птички, Птички — невелички, Весело скакали, Зернышки клевали.

Дружным кругом Друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Ну-ка вместе сделаем Вот так!