**Физкультминутки для детей старшего дошкольного возраста.**

**«Осенние листики».**   
Мы листики осенние,   
На ветках мы сидим. (Присесть)   
Дунул ветер - полетели,   
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)   
И на землю тихо сели. (Присесть)   
Ветер снова набежал   
И листочки все поднял, (легкий бег по кругу)   
Закружились, полетели   
И на землю тихо сели, (присесть)

**«Бабочка».**  
Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)   
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)   
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)   
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)   
Солнце утром лишь проснется,   
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)  
  
**«Веселые самолёты».**  
Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),  
Полетели, полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),  
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),  
Да и снова полетели.  
  
**«А часы идут: тик – так»**  
Тик-так, тик-так,   
В доме кто умеет так?   
Это маятник в часах,   
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)   
А в часах сидит кукушка,   
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)   
Прокукует птичка время,   
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)   
Стрелки движутся по кругу.   
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)   
Повернёмся мы с тобой   
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)   
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)   
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)   
А бывает, что спешат,   
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)   
Если их не заведут,   
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

**«Белки».**  
Белки прыгают по веткам.   
Прыг да скок, прыг да скок!   
Забираются нередко   
Высоко, высоко! (прыжки на месте.)   
Будем в классики играть   
На одной ноге скакать.   
А теперь ещё немножко   
На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)  
  
**«Щенок».**  
Бегал по двору щенок, (медленный бег на месте)  
Видит пирога кусок, (наклон вперед, руки в стороны)  
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)  
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)  
  
**«Лягушка»**  
Будем прыгать, как лягушка,   
Чемпионка-попрыгушка.   
За прыжком — другой прыжок,   
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)   
  
**«Вниз рука и вверх рука»**  
Вниз рука и вверх рука.   
Потянули их слегка.   
Быстро поменяли руки!   
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)   
Приседание с хлопками:   
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.   
Ноги, руки разминаем,   
Точно знаем — будет толк. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)   
Крутим-вертим головой,   
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)  
  
**«Будем прыгать и скакать!»**  
Раз, два, три, четыре, пять!   
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)   
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)   
Раз, два, три.   
Наклонился левый бок.   
Раз, два, три.   
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)   
И дотянемся до тучки.   
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)   
Разомнем мы ножки.   
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)   
Раз, два, три!   
Согнем левую ножку,   
Раз, два, три.   
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)   
И немного подержали.   
Головою покачали (Движения головой.)   
И все дружно вместе встали. (Встали.)  
  
**«Быстро встаньте».**   
Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше подтянитесь.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите,  
Вправо влево, повернулись,  
Рук коленями коснулись.  
Сели, встали, сели, встали  
И на месте побежали.  
  
**«Наш самолёт»**  
Руки в стороны — в полёт  
Отправляем самолёт,  
Правое крыло вперёд,  
Левое крыло вперёд.  
Раз, два, три, четыре —  
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)  
  
**«Длинноногий аист»**  
(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)  
Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)  
Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.  
  
**«По лесу идём».**  
Вместе по лесу идём,   
Не спешим, не отстаём.   
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)   
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)   
Вот ромашка, василёк,   
Медуница, кашка, клевер.   
Расстилается ковёр   
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)   
К небу ручки протянули,   
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)   
Отдохнуть мы все успели   
И на место снова сели. (Дети садятся.)  
  
**«Подсолнух».**   
Во дворе растёт подсолнух,   
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)   
Рядом с ним второй, похожий,   
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)   
Вертим ручками по кругу.   
Не задень случайно друга!   
Несколько кругов вперёд,   
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)   
Отдохнули мы чудесно,   
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)  
  
 **«Зайчик»**.   
Вышел зайчик погулять.   
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)   
Вот он скачет вниз по склону,   
Забегает в лес зелёный.   
И несётся меж стволов,   
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)   
Зайка маленький устал.   
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)   
Замер зайчик средь травы   
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)  
  
**«Веселое упражнение».**  
Вверх и вниз рывки руками,   
Будто машем мы флажками.   
Разминаем наши плечи.   
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)   
Руки в боки. Улыбнись.   
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)   
Приседанья начинай.   
Не спеши, не отставай. (Приседания.)   
А в конце — ходьба на месте,   
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)   
Упражненье повтори   
Мы руками бодро машем,   
Разминаем плечи наши.   
Раз-два, раз-два, раз-два-три,   
Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)   
Корпус влево мы вращаем,   
Три-четыре, раз-два.   
Упражненье повторяем:   
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)   
Мы размяться все успели,   
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**«Солнце».**  
Солнце вышло из-за тучки,   
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)   
Руки в стороны потом   
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)   
Мы закончили разминку.   
Отдохнули ножки, спинки.  
  
  
**«Сосна»**  
Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)  
Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)  
Ветки гнутся взад-вперёд,  
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)  
Будем вместе приседать —  
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)  
  
**«Зарядка».**  
Каждый день по утрам  
делаем зарядку.  
Очень нравится нам  
делать по порядку:  
Весело шагать,  
весело шагать.  
Руки поднимать,  
руки опускать.  
Руки поднимать,  
руки опускать.  
Приседать и вставать.  
приседать и вставать.  
Прыгать и скакать,  
прыгать и скакать.  
**Осенние листья.**  
Листопад, листопад,  
Осыпается наш сад,  
Листья жёлтые летят,  
Под ногами шелестят.  
На каждую строчку четыре шага в такт.  
  
**«Огород»**  
Мы стоим на огороде,  
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)  
Вот салат, а здесь укроп.  
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)  
Поработаем с тобой,  
Сорнякам объявим бой —  
С корнем будем выдирать  
Да пониже приседать. (Приседания.)  
У забора всем на диво  
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)  
Мы её не будем трогать —  
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)  
Все полили мы из лейки  
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)  
  
**«Собираем урожай»**  
В огород пойдем, (*Маршировать на месте)*  
Урожай соберем. (*Идти по кругу, взявшись за руки)*  
Мы морковки натаскаем, (*Имитировать, как таскают)*  
И картошки накопаем, (*Копают)*  
Срежем мы кочан капусты (*Срезают)*  
Круглый, сочный, очень вкусный. (*Показать руками)*  
Щавеля нарвем немножко *(Рвут)*  
И вернемся по дорожке. (*Идти по кругу, взявшись за руки)*  
  
**«Компот»**  
Будем мы варить компот. (*Маршировать на месте)*  
Фруктов нужно много. Вот. *(Показать руками – «много»)*  
Будем яблоки крошить, (*Имитировать: как крошат)*  
Грушу будем мы рубить, (*Рубят),*  
Отожмем лимонный сок, (*Отжимают),*  
Слив положим и песок. (*Кладут, насыпают песок)*  
Варим, варим мы компот, (*Повернуться вокруг себя)*  
Угостим честной народ. (*Хлопать в ладоши)*  
  
**«А в лесу растёт…»**  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать. (Приседания.)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)  
  
**«Птички»**  
Птички начали спускаться,  
На поляне все садятся.  
Предстоит им долгий путь,  
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)  
И опять пора в дорогу,  
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)  
Вот и юг. Ура! Ура!  
Приземляться нам пора.  
  
**«Лоси»**  
На полянку вышли лоси (*Скрестить руки и поднять их над головой)*  
Очень дружная семья:  *(Пальцы прямые, раздвинуты)*  
Папа лось идет с рогами, (*Шагают на месте, высоко поднимая колени)*  
А лосенок с рожками;  (*На месте переступают с носочка на носочек (отрывая от пола*

*только пятки), указательные пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки);*  
Мама длинными ногами  (*Переходят на высокий шаг с «большими рогами»)*  
А лосенок – ножками.   (*Повторяют шаги лосенка).*

**«Домашние животные»**  
Мы пришли на скотный двор,  (*Дети ходят обычным шагом).*  
Для животных здесь простор.  
Рядом луг с густой травой  
И прекрасный водопой.  
Превратимся мы в коней , (*Ходят с высоко поднятыми коленями)*  
Грациозных, стройных.  
И гуляем по лугам ,  
Светлым и привольным.  
-Цок-цок-цок.  
А теперь табун галопом  (*Бегают с высоко поднятыми коленями)*  
Быстро скачет по лужку.  
-Иго-го,-кричим мы громко  
Молодому пастушку.  
Мух корова отгоняет,  (*Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»)*  
Бьёт хвостом туда-сюда.  
Больно оводы кусают.  
Мошек столько, что беда.  
На пригорках и в канавках  (*Делают наклоны вниз)*  
Овцы мирно щиплют травку,  
Наклоняются к земле,  
Звонко блеют они : «Бе-е-е».  
Скачут козлики по лугу,  (*Прыгают)*  
Рожками бодаются.  
«Ме-е-е»,-кричат друг другу,  
Весело играются.  
  
**«Крутим шеей осторожно»**  
Крутим шеей осторожно —  
Голова кружиться может.  
Влево смотрим — раз, два, три.  
Так. И направо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)  
Вверх потянемся, пройдёмся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)  
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)  
  
**«Землю солнце греет слабо»**  
Землю солнце греет слабо, (Руки вверх и вниз.)  
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)  
Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)  
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)  
В речке стала вдруг вода  
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)  
Вьюга злится,  
Снег кружится, (Дети кружатся.)  
Заметает все кругом  
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)  
  
**«Снегири на ветках»**  
Вот на ветках посмотри,  (*Хлопать руками по бокам).*  
В красных майках снегири. (*Наклонять голову в сторону).*   
Распушили пёрышки,  (*На первое слово каждой строчки частое)*  
Греются на солнышке.  (*Потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам).*  
Головой вертят, улететь хотят. (*Повороты головы).*  
Кыш! Кыш! Улетели!  (*Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками, как крыльями).*  
За метелью! За метелью!    
  
**«Раз, два, три…пять, шесть»**  
Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)  
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)  
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)  
Головою три кивка. (Движения головой.)  
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)  
Пять - руками помахать, (Махи руками.)  
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)  
  
**«Я мороза не боюсь»**  
Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)  
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)  
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)  
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)  
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)  
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

**«Встали на разминку»**  
Дружно встали на разминку  
И назад сгибаем спинку.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)  
Наклоняемся вперёд.  
Кто до пола достаёт?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)  
  
**«К быстрой речке».**  
К быстрой речке мы спустились, (Шагаем на месте.)  
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)  
Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)  
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)  
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)  
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)  
Но не отправимся домой  
  
**«Мамам дружно помогаем»**  
Мамам дружно помогаем:  
Сами в тазике стираем.  
И рубашки, и носочки  
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)  
Через двор растянем ловко  
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)  
Светит солнышко-ромашка,  
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)  
  
**«Коля-неряха»**  
Коля, Коля Николай, за собою убирай! *Дети идут по кругу друг за другом.*  
У тебя ленивы руки: *Хлопают в ладоши*  
Под столом ремень и брюки, *Приседают.*  
Не в шкафу рубаха, *«Рисуют» четырёхугольник*  
Николай-неряха. *Грозят пальчиком и качают головой.*  
  
**«Раз — цветок, два — цветок»**  
Чтоб сорвать в лесу цветочки,  
Наклоняйся до носочков.  
Раз — цветок, два — цветок.  
А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

**«Моя семья».**  
Кто живет у нас в квартире?  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)  
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)  
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)  
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)  
Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)  
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)  
  
**«На параде»**  
Как солдаты на параде,  
Мы шагаем ряд за рядом,  
Левой — раз, левой — раз,  
Посмотрите все на нас.  
Все захлопали в ладошки —  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и быстрей! (Ходьба на месте.)  
Насекомые.  
Паучок  
Паучок под лавку  
Упал.  
Ненароком лапку  
Сломал.  
В городскую лавку  
Сходил  
И другую лапку  
Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)  
  
**«Скоро в школу».**  
Ты давай-ка, не ленись!  
Руки вверх и руки вниз.  
Ты давай-ка, не ленись!  
Взмахи делай чётче, резче,  
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)  
Корпус вправо, корпус влево —  
Надо спинку нам размять.  
Повороты будем делать  
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)  
На одной ноге стою,  
А другую подогну.  
И теперь попеременно  
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)  
Отдохнули, посвежели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)