

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Плотниковская основная общеобразовательная школа»
Притобольный район
Физкультминутки для старшей подготовительной группы



Подготовила: Инструктор по физической культуре
Кузнецова Галия Талгатовна

Физминутки для старшей группы «Прочь усталость, лень и скука»

"Прочь усталость, лень и скука".

Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать.

Прочь усталость, лень и скука,

Будем мышцы разминать.

(руки к плечам, вращение вперед и назад)

А теперь покрутим шеей, это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети, скажем: нет на все на свете. (вращение головой)

А теперь мы приседаем и колени разминаем.

Ноги до конца сгибать, раз, два, три, четыре, пять. (приседания)

Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем (ходьба на месте).

"Стали дети ровно в круг".

Стали дети ровно в круг, а затем присели вдруг.

Дружно сделали прыжок, над головкою - хлопок.

А теперь все дружно перепрыгнем лужу!

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу,

(движения по тексту).

"Головою 3 кивка".

Раз - подняться, потянуться,

Два - согнуться, разогнуться,

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть — на место тихо сесть, (движения по тексту)

"Классики".

Будем в классики играть, на одной ноге скакать.

А теперь еще немножко на другой поскачем ножке,
(прыжки на одной ножке).

"Мы с тобой".

Для начала мы с тобой крутим только головой.

Корпусом вращаем тоже, это мы, конечно сможем,
(повороты вправо и влево)

А теперь мы приседаем, мы прекрасно понимаем

-Нужно ноги укреплять, раз, два, три, четыре, пять.

Напоследок потянулись вверх и в стороны, прогнулись.

От разминки покраснелись и на место все уселись.

"Долго, долго".

Долго, долго мы лепили,

(руки сцеплены в замок, круговые вращения руками)

Наши пальцы утомились

(встряхивание кистями)

Пусть немножко отдохнут

(поглаживание каждого пальчика)

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем

И опять лепить начнем.

(хлопаем в ладоши)

"Если нравится тебе".

Если нравится тебе, то делай так.

(2 щелчка пальцами над головой)

Если нравится тебе, то делай так,

(2 хлопка в ладоши)

Если нравится тебе, то делай так.

(2 хлопка под коленями)

Если нравится тебе, то делай так.

(2 притопа ногами)

Если нравится тебе, то ты скажи: "Хорошо".

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

Если нравится тебе, то сделай все!

(повторить все движения подряд).

Тема: «Театр».

"Буратино".

Буратино потянулся, раз - нагнулся, два - нагнулся,

Руки в стороны развел, ключик видно не нашел.

Чтобы ключик нам достать, нужно на носочки встать. Ключик вдруг упал из рук, наклониться надо, друг! (движения по тексту).

Тема: «Театр».

"Бабушка Яга".

В темном лесу есть избушка (дети шагают).

Стоит задом наперед (поворачиваются).

В той избушке есть старушка (грозят пальцем).

Бабушка Яга живет (грозят пальцем другой руки)

Нос крючком, глаза большие (показывают)

Словно угольки горят (покачивают головой)

Ух, сердитая какая! (бег на месте)

Дыбom волосы стоят (руки вверх).

Тема: "Осень".

"Листочки".

Мы листики осенние, на ветках мы сидим.

(покачивание руками над головой)

Дунул ветер - полетели, мы летели, мы летели

(руки в стороны)

И на землю тихо сели (присели)

Ветер снова набежал и листочки все поднял

(покачивание руками над головой)

Закружились, полетели и на землю снова сели.

(покружились, спокойно сели на место).

Тема: "Домашние животные и птицы".

"Петушок".

Каждый день петушок делает зарядку,

(ходьба на месте либо по группе)

Очень нравится ему все делать по порядку:

Весело шагать,

(ходьба с высоким подниманием колена)

Крылья поднимать (руки вверх)

Приседать и вставать (приседания 4-6 раз,

Прыгать и скакать (10 прыжков,

Весело кричать: Ку - ка - ре - ку!

Тема: "Зима".

"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 (показываем руку, нос)
Значит надо не зевать (хлопки в ладоши,
Прыгать, бегать и играть (прыжки на месте).

Тема: "Игрушки".

"Ванька - встанька".

Отдых нам - физкультминутка,
Занимай свои места.
(встать прямо, руки на поясе).
Раз - присели, два - привстали,
Сели - встали, сели - встали,
Ванькой-встанькой словно стали.
А потом пустились вскачь,
Словно мой упругий мяч
(движения по тексту).

Тема: "Игрушки".

"Кукла".

Я хожу, хожу, хожу,
(ходьба с высоким подниманием колен)
Вдруг я куклу разбужу!
(полуприседание, удержание позы)
Кукле надо отдыхать, куле хочется поспать.
(потягивание на носочках)

Я на цыпочках хожу, куклу я не разбужу.

И ни разу, и ни разу я словечка не скажу.

(руки на поясе, ходьба на носочках,

Проговаривание шепотом).

Тема: «Перелетные «птицы».

"Птички".

Птички в гнездышке сидят (приседают).

И на улицу глядят (повороты головы)

Погулять они хотят (кивают головой)

И тихонечко летят (разлетаются, машут руками).

Тема: «Деревья».

"Клен".

Ветер тихо клен качает, вправо-влево наклоняет.

(ноги на ширине плеч, руки за голову)

Раз - наклон, два - наклон, зашумел листвою он.

На зарядку солнышко поднимает нас.

Поднимаем руки мы по команде - раз.

(руки вверх, приподняться на носки)

А над нами весело шелестит листва.

Опускаем руки мы по команде - два.

Тема: «Деревья».

"Рябинка".

На холме стоит рябинка, держит прямо, ровно спинку.

(потягивания - руки вверх)

Ей не просто жить на свете - ветер крутит, вертит ветер,

(вращение туловища вправо и влево)

Но рябинка только гнется, не печалится - смеется.

(наклоны в стороны)

Вольный ветер грозно дует на рябинку молодую.

(дети машут руками, изображают ветер).

Тема: "Транспорт".

"Самолет".

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет,

(смотрят вверх и водят пальцем за самолетом)

Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, посмотрел.

(отводят руки попеременно и прослеживают взглядом)

Я мотор завожу и внимательно гляжу.

(вращательное движение перед грудью)

Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу,

(встают на носочки и "летают").

Тема: "Дикие

животные".

"Енот и еж".

Ежик в бане вымыл ушки,

Шею, кожицу на брюшке.

И сказал еноту еж: -

Ты мне спинку не потрешь?

(движения соответственно тексту).

"Дикие животные":

Встанем, надо отдохнуть,
Наши пальчики встряхнуть.
Поднимайтесь, ручки, вверх,
Шевелитесь, пальчики, –
Так шевелят ушками
Серенькие зайчики.
Крадемся тихо на носочках,
Как лисы бродят по лесочку.
Волк озирается кругом,
И мы головки повернем.
Теперь садимся тише, тише –
Притихнем, словно в норках мыши.
Ходил медведь по лесу,
Топтался и рычал.
Физкультминутка. Раз, два!
Мы шагаем по дорожке. (Ходьба на месте.)
Раз, два! Раз, два!
Дружно хлопаем в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)
Раз, два! Раз, два!
Поднимаем ручки (Руки подняли вверх.)
К солнышку, к тучке.
Вдоль дорожки теремок.
Он не низок, не высок. (Присели.)
В нем живет мышонок Квак.
Быстро прячется

Вот так! (Прыжки.)

Раз, два — выше голова

Раз, два — выше голова,

Три, четыре - руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть,

Семь, восемь — лень отбросим.

Раз — согнуться-разогнуться,

Два — нагнуться, потянуться,

Три — в ладоши три хлопка,

Головой три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть,

Семь, восемь — лень отбросим. (Выполняем движения по тексту.)

Раз, два — дружно встали

Раз, два - дружно встали, (Шагаем на месте.)

Руки прямо мы поставим. (Руки на поясе.)

Три, четыре - разведем, (Руки в стороны.)

Заниматься мы начнем. (Наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая рука-правая нога; правая рука-левая нога).)

С пятки станем на носок, (Поднялись на носочки, руки на поясе.)

Вправо, влево посмотрели, (Повороты головы влево-вправо.)

На носочки мы присели (Приседания.)

И как птички полетели. (Побежали)

Прочь, усталость, лень и скука

Мы к плечам прижали руки,

Начинаем их вращать.

Прочь, усталость, лень и скука,
Будем мышцы разминать! (Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)
А теперь покрутим шеей,
Это мы легко сумеем.
Как упрямые все дети,
Скажем: «Нет!» — на всё на свете. (Вращение головой в стороны.)
А теперь мы приседаем
И колени разминаем.
Ноги до конца сгибать!
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Напоследок пошагаем,
Выше ноги поднимаем! (Ходьба на месте.)
Мы похлопаем в ладоши
Мы похлопаем в ладоши
Дружно, веселее.
Наши ножки постучали
Дружно, веселее.
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише.
Наши ручки поднимайтесь
Выше, выше, выше.
Наши ручки закружились,
Ниже опустились,
Завертелись, завертелись
И остановились. (Движения выполняем в соответствии с текстом.)

