|  |
| --- |
| **Комплекс физминуток в старшей группе «Мечтатели» на весь год**  **(движения в соответствии с текстом, по выбору воспитателя)**  http://deti.jofo.ru/data/userfiles/562/images/574581-hello_html_m45921416.jpg  ***Воспитатель:***  ***Рыбчинчук Т.С.*** |
| **Сентябрь.**  **1-2 неделя № 1**  Хомячок  Хомка-хомка. Хомячок  Полосатенький бочок  Вместе с солнышком встает,  Щечки моет, шейку трет.  Подметает хомка хатку  И выходит на зарядку.  Раз, два, три, четыре, пять!  Хомка хочет сильным стать. |
| **Сентябрь**  **3 – 4 неделя. №2.**  На носочки встали  Потолок достали.  Наклонились столько раз, сколько уточек у нас.  Сколько покажу кружков.  Столько выполни прыжков. |
| **Октябрь.**  **1 – 2 неделя. №3.**  На болоте две подружки,  Две зеленые лягушки,  Утром рано умывались,  Полотенцем растирались.  Ножками топали,  Ручками хлопали,  Вправо, влево наклонялись  И обратно возвращались  Вот здоровья в чем секрет.  Всем друзья физкультпривет! |
| **Октябрь**  **3 – 4 неделя. №4.**  **Поднимайте плечики,**  Прыгайте кузнечики.  Прыг-скок, прыг-скок.  (Энергичные движения плечами).  Стоп! Сели.  Травушку покушали.  Тишину послушали.  (Приседания)  Выше, выше, высоко  Прыгай на носках легко! |
| **Ноябрь**    **1 – 2 неделя. №5.** Ветер веет над полями Ветер веет над полями,  И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)*  Облако плывет над нами,  Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*  Ветер пыль над полем носит.  Наклоняются колосья —  Вправо-влево, взад-вперёд,  А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*  Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*  Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)* |
| **Ноябрь**  **3 – 4 неделя. №6.**  **Мы ладонь к глазам приставим**  Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво. И налево надо тоже  Поглядеть из под ладошек. И – направо!  И еще через левое плечо! Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка. |
| **Декабрь**  **1 – 2 неделя. №7.**  **Три медведя**  Три медведя шли домой:  (дети идут как медведь)  Папа был большой-большой.  (поднимают руки вверх)  Мама с ним – поменьше ростом,  (руки на уровне груди, вытянуты вперёд)  А сыночек просто крошка,  (садятся на корточки)  Очень маленький он был,  С погремушками ходил.  (встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь) |
| **Декабрь**  **3 – 4 неделя. №8.**    Вверх рука и вниз рука Вверх рука и вниз 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 прок.  *(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*  Крутим-вертим головой,  Разминаем шею. Стой!  *(Вращение головой вправо и влево.)* |
| **Январь**  **1 – 2 неделя. №9.**  **Зайка**  Зайке холодно сидеть,  Нужно лапочки погреть.  Лапки вверх, лапки вниз.  На носочках подтянись,  Лапки ставим на бочок,  На носочках скок-скок-скок.  А затем вприсядку,  Чтоб не мёрзли лапки.  Прыгать заинька горазд,  Он подпрыгнул десять раз.  (Движения выполняются по ходу текста стихотворения) |
| **Январь**    **3– 4 неделя. №10.** А сейчас мы с вами, дети А сейчас мы с вами, дети,  Улетаем на ракете.  На носки поднимись,  А потом руки вниз..  Раз, два, три, четыре –  Вот летит ракета ввысь!  (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол раке­ты»; 3—4 — основная стойка.) |
| **Февраль**  **1 – 2 неделя. №11.**    **Все ребята дружно встали**  Все ребята дружно встали *Выпрямится.*  И на месте зашагали. *Ходьба на месте.*  На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*  А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, рукиположить за голову.*  Как пружинки мы присели *Присесть.*  И тихонько разом сели. *Выпрямится и сесть.* |
| **Февраль**  **3 – 4 неделя. №12.**       А теперь на месте шаг А теперь на месте шаг.  Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*  Плечи выше поднимаем,  А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*  Руки перед грудью ставим  И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*  Десять раз подпрыгнуть нужно,  Скачем выше, скачем дружно!*(Прыжки на месте.)*  Мы колени поднимаем -  Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*  От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*  И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)* |
| **Март**  **1 – 2 неделя. №13.**  **Лебеди**  Лебеди летят,  Крыльями машут.  (плавные движения руками с большой амплитудой)  Прогнулись над водой,  Качают головой.  (наклоны вперед, прогнувшись)  Прямо и гордо умеют держаться,  Тихо-тихо на воду садятся  (приседания) |
| **Март**  **3 – 4 неделя. №14.**  **Маша растеряша**  Ищет вещи Маша,  (поворот в одну сторону)  Маша растеряша  (поворот в другую сторону, в исходное положение)  И на стуле нет,  (руки вперёд, в стороны)  И под стулом нет,  (присесть, развести руки в стороны)  На кровати нет,  (руки опустили)  Под кроватью нет.  Вот какая Маша,  (наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)  Маша растеряша! |
| **Апрель**  **1 – 2 неделя. №15.**  **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 поднять |
| **Апрель**  **3 – 4 неделя. №16.**  Научились мы считать  И теперь нас не унять.  Мы считаем все подряд:  Три стола и двадцать парт,  Хлопнем восемь раз в ладошки,  Восемь раз пружинят ножки,  Два наклона, два поскока…  Мы готовы пол-урока изучать веселый счет.  (Прыжки на месте) |
| **Май**  **1 – 2 неделя. №17**  **Вновь у нас физкультминутка.**  Вновь у нас физкультминутка, Наклонились, ну-ка, ну-ка! Распрямились, потянулись, А теперь назад прогнулись.  Разминаем руки, плечи, Чтоб сидеть нам было легче, Чтоб писать, читать, считать И совсем не уставать. Голова устала тоже. Так давайте ей поможем! Вправо-влево, раз и два. Думай, думай, голова. Хоть зарядка коротка, Отдохнули мы слегка. |
| **Май**  **3 – 4 неделя. №18.**   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.)* |
| **Июнь**  **1 – 2 неделя. №19**  На зарядку солнышко поднимает нас.  Поднимаем руки мы по команде — раз!  А над нами весело шелестит листва.  Опускаем руки мы по команде — два! |
| **Июль**  **3 – 4 неделя. №20.**          Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,          А потом их разведем          И к себе скорей прижмем.          А потом быстрей, быстрей,          Хлопай, хлопай веселей! |
| **Август**  **1-2 неделя №21**  Раз, два, три, четыре, пять, (скачут по кругу)  Будем летом мы играть,  Будем плавать и качаться, («плывут»)  Будет прыгать и кататься, («прыгают»)  Будем бегать, загорать. (бегают по группе)  И грибочки собирать. |
| **Август**  **3 – 4 неделя. №22.**            Поднимите плечики.            Прыгайте, кузнечики!            Прыг-скок, прыг-скок.            Сели, травушку покушаем,            Тишину послушаем.            Тише, тише, высоко,  Прыгай на носках легко. |