|  |
| --- |
| **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**ХомячокХомка-хомка. ХомячокПолосатенький бочокВместе с солнышком встает,Щечки моет, шейку трет.Подметает хомка хаткуИ выходит на зарядку.Раз, два, три, четыре, пять!Хомка хочет сильным стать. |
| **Сентябрь**            **3 – 4 неделя. №2.**На носочки всталиПотолок 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 наклонялисьИ обратно возвращалисьВот 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 полямиВетер 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 тожеПоглядеть 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 рукаВверх 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, детиА 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 шагА 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 ставимИ 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 рукамиОн не низок не высоксесть, встать, руки вверхУдивительная птица подает нам голосокглаза и руки вверх, потянутьсяПо тропинке два туристаШли домой из далекаходьба на местеГоворят:"Такого свиста, мы не слышали пока"плечи поднять |
| **Апрель****3 – 4 неделя. №16.**Научились мы считатьИ 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, считатьИ 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.**        БабочкаСпал 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. |