**Физкультминутки для старших дошкольников!**

Уважаемые родители, если Ваш ребенок долго сидит за столом, или настало время переключить его на другой вид деятельности Вам поможет физкультминутка.

**Физкультминутка** - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

Будет очень здорово, если Вы примите непосредственное участие в выполнении физкультминутки, небольшой зарядки вместе с вашим ребенком. А совместное проговаривание слов физкультминутки будет способствовать развитию активного словаря детей, повышают последующую **работоспособность при сложной умственной деятельности у всех участников мини зарядки.**

**Бегут, бегут со двора**  
Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)   
Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)   
Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)   
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)   
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)   
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)   
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)   
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)   
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)   
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)   
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)  
  
**А часы идут, идут**  
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.)  
  
**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.)  
  
**Самолёты**  
Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),  
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),  
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),  
Да и снова полетели.  
  
**Белки**  
Белки прыгают по веткам.   
Прыг да скок, прыг да скок!   
Забираются нередко   
Высоко, высоко! (прыжки на месте.)   
Будем в классики играть   
Будем в классики играть,   
На одной ноге скакать.   
А теперь ещё немножко   
На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)  
  
**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)  
  
**Бегал по двору щеночек**  
Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)  
Видит пирога кусочек, (наклон вперед, руки в стороны)  
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)  
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

**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.)  
  
**Будем прыгать, как лягушка**  
Будем прыгать, как лягушка,   
Чемпионка-попрыгушка.   
За прыжком — другой прыжок,   
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)   
  
**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.)  
  
**Буратино**  
Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)   
Раз - нагнулся,   
Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)   
Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)   
Ключик, видно, не нашел, (повороты вправо и влево)   
Чтобы ключик нам достать,   
Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)

**Быстро встаньте**  
Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше подтянитесь.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите,  
Влево, вправо повернулись,  
Рук коленями коснулись.  
Сели, встали, сели, встали  
И на месте побежали.

**Грибок**  
Гриша шел-шел-шел,   
(ходьба на месте)   
Белый гриб нашел.   
Раз - грибок,   
Два - грибок,   
Три - грибок,   
(наклоны корпуса вперёд)   
Положил их в кузовок

**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.)

**Мы сегодня рисовали**  
Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Пусть немножко отдохнут  
Снова рисовать начнут.  
Дружно локти отведем  
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)  
Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Наши пальчики встряхнем,  
Рисовать опять начнем.  
Ноги вместе, ноги врозь,  
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)  
Мы старались, рисовали,  
А теперь все дружно встали,  
Ножками потопали, ручками похлопали,  
Затем пальчики сожмем,  
Снова рисовать начнем.  
Мы старались, рисовали,  
Наши пальчики устали,  
А теперь мы отдохнем —  
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

**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.  
  
**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.