

## Физкультминутки для детей средней группы.



### **«Рыбка»**

Рыбка плавает в водице,

Рыбке весело играть.

(сложенными вместе ладонями, дети изображают, как плывет рыбка)

Рыбка, рыбка, озорница,

(грозят пальчиком)

Мы тебя хотим поймать.

(медленно сближают ладони)

Рыбка спинку изогнула,

(сложенными вместе ладонями, изображают, как плывет рыбка)

Крошку хлебную взяла.

(делают хватательные движения двумя руками)

Рыбка хвостиком махнула,

Рыбка снова уплыла.

(снова «плывут»)



### **«Девочки и мальчики»**

Девочки и мальчики,

Прыгают, как мячики.

Ручками хлопают,

Ножками топают.

Глазками моргают,

(движения выполняются в соответствии с текстом)

Потом отдыхают.

(присесть на корточки).

**Подборку составила**

**Величкина О.С.**

## Физкультминутки для детей старшей группы.



### «Самолет»

Руки в стороны – в полет

Отправляем самолет.

(стойка ноги врозь, руки в стороны)

Правое крыло вперед.

(поворот вправо)

Левое крыло вперед.

(поворот влево)

Раз, два, три, четыре.

(«заводим мотор»)

Полетел наш самолет.

(бег, изображая самолет)

### «Считай-ка»



Сколько елочек зеленых,

Столько выполни наклонов.

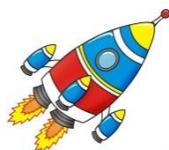


Сколько черточек да точек,

Столько встанем на носочки.

(при подъеме на носочки, руки в стороны)

## Физкультминутки для подготовительной группы



### «Космос»

Раз, два, три, четыре, пять

(ходьба на месте)

В космос мы летим опять  
(соединяем руки над головой)  
Отрываясь от земли  
(прыгаем)  
Долетаем до луны  
(руки в стороны, покружились)  
На орбите повесим  
(покачать руками вперед-назад)  
И опять домой спешим  
(ходьба на месте)



### «Скоро в школу»

Для разминки из-за парт  
Поднимаемся. На старт!  
Бег на месте. Веселей!  
И быстрее, быстрее, быстрее!  
Делаем быстрее наклоны-  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Мельницу руками крутим,  
Чтобы плечики размять.  
Начинаем приседать,  
Раз, два, три, четыре, пять!  
А потом прыжки на месте,  
Выше прыгаем все вместе.  
Руки к солнышку потянем,  
Руки в стороны растянем.  
А теперь пора учиться,  
Быть прилежным, не лениться!