

Физкультминутки для детей старшего дошкольного возраста

Стала Маша гостей созывать: *(Вращение кистей рук к себе.)*

И Иван приди, и Степан приди,
И Матвей приди, и Сергей приди,

А Никитушка — ну, пожалуйста. *(Поочерёдный массаж кончиков пальцев правой руки.)*

Стала Маша гостей угощать:

И Ивану блин, и Степану блин,
И Матвею блин,
И Сергею блин,

А Никитушке — мятный пряничек. *(Поочерёдный массаж кончиков пальцев левой руки.)*

Две сестрички, две руки, *(Встряхивание кистями рук.)*

Рубят, строят, роют, *(Изображаем в движении слова текста.)*

Рвут на грядке сорняки

И друг дружку моют.

Месят тесто две руки —

Левая и правая,

Воду моря и реки

Загребают, плавая.

Все выходят по порядку - *(ходьба на месте)*

Раз-два-три-четыре!

Дружно делают зарядку -

Раз-два-три-четыре!

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо, поворот,

Наклон назад,

Наклон вперёд.

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. *(Аист отвечает.)*

— Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.