

## Интересные физкультминутки для дошкольников.

Физминутки в старших группах обычно проводятся в середине образовательного процесса, в течении 2-3 минут физических упражнений. Наибольший эффект достигается проведением физминуток различного вида. Детям нравятся короткие физкультминутки, сопровождаемые стихами или музыкой. Важно, чтобы движения были максимально простыми, доступными для выполнения каждому ребенку и затрагивали все группы мышц.

Музыкальные физминутки для детей с движениями можно использовать в ДОУ с самого раннего возраста. Они улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы, положительно влияют на мозговую активность. Физкультминутки это обязательный элемент в образовательном процессе, они важны и необходимы для здорового отдыха во время занятий.

### Физминутка Звериная зарядка

Звериная зарядка

Раз — присядка,

Два — прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться (кулачками потереть глаза)

Любят долго потянуться (потянуться)

Обязательно зевнуть (зевнуть, прикрывая рот ладошкой)

Ну и хвостиком вильнуть (движение бедрами в стороны)

А волчата спинку выгнуть (прогнуться в спине вперед)

И легонечко подпрыгнуть (легкий прыжок вверх)

Ну, а мишка косолапый (руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)

Широко расставив лапы (ноги на ширине плеч)

То одну, то обе вместе (переступание с ноги на ногу)

Долго топчется на месте (раскачивание туловища в стороны)

А кому зарядки мало –

Начинает все сначала! (развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх)

### **Физминутка: Колобок**

Колобок, колобок, тёплый и румяный. (наклоны вправо, влево)  
Прыг да скок, прыг да скок, припустился наш дружок, (прыжки, бег на месте)  
То направо повернул, то налево он свернул, (повороты направо и налево)  
То с листочком закрутился, (поворот на 360 градусов)  
То с бельчонком подружился. (приседание)  
Покатился по дорожке, (бег по группе)  
И попал ко мне в ладошки. (дети подбегают к воспитателю)

### **Физкультминутка: 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.)

### **Физкультминутка: 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.)

### **Физкультминутка: Гриша шел**

Гриша шел — шел — шел, (Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)

Раз-грибок, (Наклоны вперед.)

Два — грибок, (Наклоны вперед.)

Три — грибок, (Наклоны вперед.)

Положил их в кузовок.

(Шагаем на месте. Читая текст, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

### **Физкультминутка для глаз**

Глазки у ребят устали.  
Посмотрите все в окно,  
Ах, как солнце высоко.  
Мы глаза сейчас закроем,  
В классе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем,  
Вправо, влево повернем,  
А потом скатимся вниз,  
Жмурься сильно, но держись.  
Глазки видят все вокруг,  
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть все дано—  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

Руки за спину, головки назад.  
Глазки пускай в потолок поглядят.  
Головки опустим — на парту гляди.  
И снова наверх — где там муха летит?  
Глазами повертим, поищем ее.  
И снова читаем. Немного еще!