**Игровые физкультминутки для детей старшего дошкольного возраста**

**Воспитатель: Дементьева Ю.Г.**

**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.)

**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.)

**Вместе по лесу идём**.

Вместе по лесу идём,   
Не спешим, не отстаём.   
Вот выходим мы на луг.                                     (Ходьба на месте.)   
Тысяча цветов вокруг!                                   (Потягивания — руки в стороны.)   
Вот ромашка, василёк,   
Медуница, кашка, клевер.   
Расстилается ковёр   
И направо, и налево.            (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)   
К небу ручки протянули,   
Позвоночник растянули.                       (Потягивания — руки вверх.)   
Отдохнуть мы все успели   
И на место снова сели.                          Дети садятся.)

**Улыбнись.**

Вверх и вниз рывки руками,   
Будто машем мы флажками.   
Разминаем наши плечи.   
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)   
Руки в боки. Улыбнись.   
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)   
Приседанья начинай.   
Не спеши, не отставай. (Приседания.)   
А в конце — ходьба на месте,   
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)   
Упражненье повтори   
Мы руками бодро машем,   
Разминаем плечи наши.   
Раз-два, раз-два, раз-два-три,   
Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)   
Корпус влево мы вращаем,   
Три-четыре, раз-два.   
Упражненье повторяем:   
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)   
Мы размяться все успели,   
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**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)

**Листочки**

Мы листики осенние (Плавное покачивание руками вверху над головой.)

На ветках мы сидим.

Дунул ветер – полетели. (Руки в стороны)

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели. (Присели.)

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. (Плавное покачивание руками вверху над головой.)

Закружились, полетели

И на землю снова сели. (Присели.)

**«Я мороза не боюсь**»

Я мороза не боюсь, (Дети шагают на месте)  
Я с ним крепко подружусь, (Берутся за руки)  
Подойдет ко мне мороз,  
Тронет руки, тронет нос (Касаются левой рукой правой)  
Значит надо не зевать (Дотрагиваются до носа)  
Прыгать весело, скакать. (Подпрыгивают)

**«Осень» *(с самомассажем).***

Ходит осень по тропинке (Плавно ведут пальчиками по лицу)  
Разукрасила осинки,  
Огонечками зажгла  («Рисуют»пальцами глаза, брови, нос.)  
Стройные рябинки.  
Осень не одна пришла- (То же самое, но легко барабаня пальцами.)

Дождь с собою привела.  
Он стучит по лужам звонко  
И смеется, как девчонка!  
Рядом веет ветерок,  («Отряхивают»лоб, виски, щеки.)

**Непоседливый дружок.**

То помчится всех быстрей, (Спиралевидные движения указ. пальцами

То уснет среди ветвей. по лицу. Мягко гладят лицо)

**«Зимой»**   
  
Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)   
  
На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)   
  
Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)   
  
Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)   
  
Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)   
  
Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

**«А в лесу растёт черника»**  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать. (Приседания.)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте)

**«А теперь на месте шаг»**  
А 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 ставим  
И 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.)

**«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. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

**«Скачет лягушонок»**  
Скачет лягушонок, (Хлопаем в ладоши.)  
Ква-ква-ква! (Прыжки на месте.)  
Плавает утенок, (Хлопаем в ладоши.)  
Кря-кря-кря! (Руки к груди — в стороны.)  
Прыгает козленок, (Хлопаем в ладоши.)  
Ме-ме-ме! (Руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-вправо.)  
А за ним ягненок, (Хлопаем в ладоши.)  
Бе-бе-бе! (Приседаем.)  
Вот мы на зарядке, (Хлопаем в ладоши.)  
Раз-два-три! (Прыжки на месте.)  
Утром на площадке, (Хлопаем в ладоши.)  
Раз-два-три! (Ходьба на месте.)  
Все вокруг стараются, (Хлопаем в ладоши.)  
Спортом занимаются! (Прыжки на месте.)

**«Шустрая синица»**  
Скачет шустрая синица, (Прыжки на месте на двух ногах.)  
Ей на месте не сидится, (Прыжки на месте на левой ноге.)  
Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте на правой ноге.)  
Завертелась, как волчок. (Кружимся на месте.)  
Вот присела на минутку, (Присели.)  
Почесала клювом грудку, (Встали, наклоны головы влево-вправо.)  
И с дорожки — на плетень, (Прыжки на месте на левой ноге.)  
Тири-тири, (Прыжки на месте на правой ноге.)  
Тень-тень-тень! (Прыжки на месте на двух ногах.)

**«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.

**«Маша-растеряша»**

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)

И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет, (руки опустили)

Маша-растеряша! («погрозить» указательным пальцем)

**«Зимой»**

Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)

На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)

Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)

Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)

Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)

Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

Мой мячик весело скачет, (движения, имитирующие постукивания рукой по мячу)

Моя машина едет без бензина, (имитация вращения руля)

Мой братишка еще малышка, (показывают рукой его рост)

Моя кошка поспит немножко, (наклон головы набок, руки под щеку)

**«Три медведя»**

Три медведя шли домой: (дети идут как медведи)

Папа был большой-большой, (поднимают руки вверх)

Мама с ним - поменьше ростом, (руки на уровне груди, вытянуты вперед)

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)

**«Кузнечики»**

Поднимайте плечики, (энергичные движения плечами)

Прыгайте, кузнечики, прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели, травушку покушали,

Тишину послушали, (приседания)

Выше, выше, высоко прыгай на носках легко, (прыжки на месте)

Вот мотор включился, пропеллер закрутился, Ж- (вращательные движения руками перед собой)

К облакам поднялись, и шасси убрались, (поочередное поднимание колен)

Вот лес - мы тут приготовим парашют, (покачивания руками, разведенными в разные стороны)

Толчок, прыжок, летим, дружок, (прыжок вверх, руки в стороны)

Парашюты все раскрылись, дети мягко приземлились, (приседание, руки в стороны).

**«Утренняя зарядка»**

Мы - веселые ребята, мы - ребята-дошколята, (ходят по кругу)

Спортом занимаемся, с болезнями незнаемся.

Раз - два, два - раз, много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)

Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз) Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз - два, не зевай! Вместе с нами приседай! (приседания)

Раз - прыжок, два - прыжок! Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)

Носом глубоко вдохнем - «Ш-Ш-Ш» скажем все потом, (вдох носом, не поднимая плеч)

**«Птички»**

Маленькие птички,

Птички-невелички,

По лесу летают,

Песни распевают. (машем руками, как крылышками)

Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)

Птичек унести хотел.

Птички спрятались в дупло (приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.

**«Мы солдаты»**

Мы солдаты, мы солдаты  
Бодрым шагом мы идем.  
В нашу армию, ребята,  
Просто так не попадешь.  
Нужно быть умелыми, сильными и смелыми.

«Детский сад»

Девочки и мальчики прыгают, как мячики

(после слов выполняют прыжки под музыку),

Ручками хлопают

(хлопки три раза),

Ножками топают

(топают три раза),

Глазками моргают

(ритмичное зажмуривание глаз),

После отдыхают

(приседают, руки свободные).

**«Пирамидка»**

Вот большая пирамидка

(потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий

(прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый

(шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке

(показать большой квадрат)

Но когда ложусь я спать

(руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть

(изобразить любое движение)

**«Овощи»**

Ах, какой же урожай,

(дети стоят лицом в круг)

Побыстрее собирай.

(правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону)

Выкопай картошку с грядки,

(имитация копания огорода)

Чтобы было всё в порядке.

Огурцы сорви быстрей,

(наклониться, правой рукой)

Чтобы съесть их поскорей.

(«сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом)

Срежь капусту, посоли,

(правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево)

Маму с папой угости.

(отвести поочерёдно руки вправо – влево)

Выдерни морковь, редиску,

(имитация выдёргивания овощей)

Поклонись им в пояс низко.

(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)

Ай, какой же урожай,

(руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы)

Ты в корзину загружай.

(руки развести в стороны, направив их движение к себе)

**«За малиной»**

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.

(дети водят хоровод, взявшись за руки)

Спелых ягод наберем, наберем.

(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)

Солнышко высоко,

(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)

А в лесу тропинка.

(наклоняются и пытаются достать пол)

Сладкая ты моя,

(идут по кругу, взявшись за руки)

Ягодка-малинка.

**«Зима»**

Мы зимой в снежки играем, мы играем.

(имитация лепки снежков)

По сугробам мы шагаем, мы шагаем.

(шагаем, высоко поднимая колени)

И на лыжах мы бежим, мы бежим.

(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)

На коньках по льду скользим, мы скользим.

(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)

И снегурку лепим мы, лепим мы. (соответствующие движения)

Гостью-зиму любим мы, любим мы. (развести руки в поклоне и поставить на пояс)

**«Снеговик»**

Давай, дружок, смелей, дружок,

(Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком, («Рисуют» руками большой круг)

И станет ком снеговиком.

(«Рисуют» снеговика из трех комков)

Его улыбка так светла! (Широко улыбаются)

Два глаза, шляпа, нос, метла.

(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)

Но солнце припечет слегка — (Медленно приседают)

Увы! — и нет снеговика. (Разводят руками, пожимают плечами)

**«Новогодний праздник»**

Наша елка велика (круговое движение руками),

Наша елка высока (вставать на носочки),

Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носки),

Достает до потолка (потянуться).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

(пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс)

**«Воробушки»**

О чем поют воробушки

(шагать на месте)

В последний день зимы?

(руки в стороны на пояс)

— Мы выжили!

(хлопать в ладоши)

— Мы дожили!

(прыгать на месте)

— Мы живы! Живы мы!

(шагать на месте)

**«Дикие животные»**

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки, вверх,

Шевелитесь, пальчики, –

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках,

Как лисы бродят по лесочку.

Волк озирается кругом,

И мы головки повернем.

Теперь садимся тише, тише –

Притихнем, словно в норках мыши.

**«Петух»**

Шел по берегу петух, (высокий шаг, «крылья»)

Поскользнулся, («мельница»)

В речку - бух! (наклоны)

Будет знать петух,

Что впредь (грозят указательным пальцем правой руки)

Надо под ноги смотреть! (то же левой рукой)

**«Весна»**

Улыбаются все люди.

Весна, весна, весна!

(дети говорят улыбаясь).

Она везде, она повсюду!

(Красна, красна, красна - повороты).

По лугу, лесу и поляне.

(Идет, идет, идет – шагают на месте).

На солнышке скорей погреться.

(Зовет, зовет, зовет – руки «рупором»).

И в ручейке лесном задорном,

(Звенит – 3 раза, щелчки пальцами).

И все живое сразу слышит. (Весенний звон – 2 раза, хлопки).

**«Гусь»**

Гусь гуляет по дорожке,

(ходьба вперевалку)

Гусь играет на гармошке

(имитация игры на гармошке)

И гордится гармонист:

(руки за спину, выпятить грудь)

«Га - Га - Га! Я - гармонист!»

(стучит ладошкой в грудь)

**«Мартышки»**

(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)

Мы - веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Все ногами топаем,

Все руками хлопаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску

И друг другу даже

Язычки покажем!

Шире рот откроем ,

Гримасы все состроим.

Как скажу я слово три,

Все с гримасами замри.

Раз, два, три!

**«Ракета»**

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки приподнимись,

А потом руки вниз.

Раз, два,(Стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»)

Три, четыре – (Основная стойка)

Вот летит ракета ввысь!

**«Кузнечики»**

Поднимайте плечики,

(энергичные движения плечами)

Прыгайте, кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели, Травушку покушали,

Тишину послушали, (приседания)

Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко,

(прыжки на месте)

Вот мотор включился, Пропеллер закрутился, Ж-ж-ж

(вращательные движения руками перед собой)

К облакам поднялись, И шасси убрались,

(поочередное поднимание колен)

Вот лес - мы тут Приготовим парашют,

(покачивания руками, разведенными в разные стороны)

Толчок, прыжок, Летим, дружок,

(прыжок вверх, руки в стороны)

Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились,

(приседание, руки в стороны)

**«Цветы»**

Спал цветок и вдруг проснулся,

(встать, руки на поясе)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)

Взвился вверх и полетел. (бег)