

## Физкультминутки для старшей группы (дети 5-6 лет)

### Июнь

#### «Ветер»

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше.

Ветер веет над полями,  
И качается трава.

Облако плывет над нами,  
Словно белая гора.

Ветер пыль над полем носит.  
Наклоняются колосья –  
Вправо-влево, взад-вперёд,  
А потом наоборот.

Мы взбираемся на холм,

Там немного отдохнём.

*Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на слова «выше, выше» - выпрямляются*

*Дети плавно качают руками над головой*

*Потягивания – руки вверх*

*Наклоны вправо-влево, вперед-назад*

*Ходьба на месте*

*Дети садятся*

### «Летняя неделька»

В понедельник я купался,

*Изображаем плавание*

А во вторник — рисовал.

*Изображаем рисование*

В среду долго умывался,

*Изображаем умывание*

А в четверг в футбол играл.

*Бег на месте с высоким подниманием колена и имитацией удара ногой по мячу*

В пятницу я прыгал, бегал,

*Прыгаем*

Очень долго танцевал.

*Кружимся на месте*

А в субботу, воскресенье

*Хлопки в ладоши*

Целый день я отдыхал.

*Дети садятся на корточки, руки под щеку — «засыпают»*

**Материал подготовила: воспитатель МБДОУ «Детский сад № 444» Сергеева Е.С.**