

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

### Июль

#### «Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Шевельнулся, потянулся, Взвился вверх и полетел. Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется.	<i>туловище вправо, влево туловище вперед, назад руки вверх, потянуться руки вверх, вправо, влево  покружиться</i>
---	--

#### «Во дворе растёт подсолнух»

Во дворе растёт подсолнух, Утром тянется он к солнцу. Рядом с ним второй, похожий, К солнцу тянется он тоже.	<i>дети встают на одну ногу и тянут руки вверх  дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх</i>
Вертим ручками по кругу. Не задень случайно друга! Несколько кругов вперед, А потом наоборот.	<i>вращение прямых рук вперед и назад</i>
Отдохнули мы чудесно, И пора нам сесть на место.	<i>дети садятся</i>