

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.

туловище вправо, влево
туловище вперед, назад
руки вверх, потянуться
руки вверх, вправо, влево

покружиться

«Во дворе растёт подсолнух»

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу.
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже.

Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот.
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место.

дети встают на одну ногу и тянут руки вверх

дети встают на другую ногу и снова тянут руки
вверх

вращение прямых рук вперёд и назад

дети садятся