



## «СПОРТЛАНДИЯ»

### Картотека физкультминуток для воспитанников старшей группы

#### «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.)

### **«Очень дружно мы живем»**

Очень дружно мы живем (показываем большой палец)  
Мы по улице идем (маршируют на месте)  
Если очень мы спешим, вместе быстро побежим (бег на месте)  
Мы оглянемся, посмотрим, все ли рядышком бегут (повороты)  
Если рядом нет кого-то мы поищем там и тут (наклоны)  
Никого не потеряли, все ребята на местах (вдох и выдох)  
Значит можно продолжать нам задание выполнять (сядутся)

### **«Улыбка»**

А теперь все вместе встали  
Руки дружно вверх подняли  
Руки в стороны, вперед  
А теперь наоборот  
Влево-вправо повернулись  
И друг другу улыбнулись  
Тихо сели и опять  
Будем дело продолжать.

### **«Непоседа»**

Непоседа потянулся  
Влево-вправо повернулся  
Руки вытянул, согнул  
И тихонько сел на стул.

### **«Мячики»**

Все девочки и мальчики  
Прыгают как мячики  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Выше голову держать.  
Чтобы руки не устали

Мы на пояс их поставим.