

## Перечень физкультурминуток для детей 5 – 6 лет



**Потрудились — отдохнём**  
Потрудились - отдохнём,  
(Ходьба на месте.)  
Встанем, глубоко вздохнём.  
(Потягивания.)  
Руки в стороны, вперёд,  
Влево, вправо поворот.  
(Повороты туловища.)  
Три наклона, прямо встать.  
(Наклоны.)  
Руки вниз и вверх поднять.  
Руки плавно опустили,  
(Поднимать и опускать руки.)  
Всем улыбки подарили.  
(Ходьба на месте.)





## Самолет

Руки в стороны — в полет  
Отправляем самолет.

*(Дети бегут на носочках по кругу,  
расставив руки в стороны.)*

Правое крыло вперед,  
*(Поворот через правое плечо.)*

Левое крыло вперед,  
*(Поворот через левое плечо.)*

Полетел наш самолет.

*(Бегут по кругу, расставив руки в  
стороны.)*

В. Волина





## Пограничник

Тропинки лесные.

*(Маршируют на месте)*

Пахучие травы.

За темным оврагом

Простор полевой.

Вечерней порою

*(Останавливаются, прикладывают  
воображаемый бинокль к глазам,  
выполняют повороты.)*

В дозор от заставы.

Идет пограничник

*(Вновь маршируют по кругу)*

Страны часовой.





**На окне в горшочках**

На окне в горшочках  
Поднялись цветочки.

*(Дети сидят на корточках лицом в круг,  
медленно встают.)*

К солнцу потянулись,  
Солнцу улыбнулись.

*(Тянутся на носочках, руки вверх,  
широко в стороны.)*

К солнышку листочки  
Повернут цветочки.

*(Ладони развернуть вверх.)*

Развернут бутоны,  
В солнышке утонут.

*(Руки соединить над головой, медленно  
развести в стороны.)*

Н. Нищева

