

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

