

**МАДОУ детский сад №7 «Солнышко » город Кяхта,
Республика Бурятия**

**Физкультминутки для детей старшего
дошкольного возраста.**

Разработала:

воспитатель

Тимофеева Елена Ильинична

Физкультминутка – загадка «Черепаша»

Камень на траве лежал, *(приседают возле стула , прикрывая голову руками)*

Вдруг ожил ,на ноги встал.*(встают на ноги)*

Появилась голова . *(раскрываются ,вытягивают голову вперёд)*

Огляделась, где же я? *(поворачивают вправо и влево)*

Появились ножки ,

Пошли по дорожке. *(показывают ручки, тихо шагают на месте)*

Камень травушку щипает. *(изображают щипание травки)*

Кто в том камне проживает? *(Черепаша)*

На клумбе рос росточек, *(медленно встают со стульчиков)*

И вырос он в цветочек. *(поднимают кверху руки и разводят в стороны)*

Прилетел к цветочку шмель, *(руки внизу, быстро двигают кистями рук, жужжат)*

Ползал по нему весь день. *(шевелият пальчиками ,ладонями вниз)*

Он нектара не собрал! *(разводят руками)*

В пыльце лапка измарал . *(имитируют мытьё рук)*

Мы узоры рисовали , *(в воздухе рисуют указательными пальцами)*

И немножечко устали. *(встряхивают кисти рук)*

Пальчики мы развернём, *(движения по тексту)*

Снова в кулачек сожмем.

Раз,два,три,четыре ,пять,

Начинаем рисовать.

Рыбка плавает в пруду, *(ладошки прижаты ,большие пальцы –плавник ,*

Рыбка плавает по дну, *поворачивают кистями рук изображают плывущую рыбку)*

А на дне ходит рак, *(присели, ладони вниз, шевеля пальчиками изображают ползущего рака)*

Он клешнями рыбку цап. *(указательным и средним пальчиками изображают клешни рака раздвигая и сдвигая их)*