**Картотека физкультминуток для детей 5 – 6 лет**

**по тематическим неделям**

|  |
| --- |
|  **Дорожная Азбука** |
| **«Пешеходы»**Постовой стоит упрямый Людям машет: Не ходи! Здесь машины едут прямо Пешеход, ты погоди! Посмотрите: улыбнулся Приглашает нас идти Вы, машины, не спешите  |  Ходьба на местеДвижения руками в стороны, вверх, в стороны, внизРуки перед собойРуки в стороныРуки на пояс, улыбкаШагаем на местеХлопки руками |
| **«Едем-едем мы домой»**Едем-едем мы домой На машине легковойВъехали на горку: хлоп, Колесо спустилось: стоп.  | Движения, имитирующие поворот руляРуки вверх, хлопок над головойРуки через стороны вниз, присесть |
|  **Транспорт** |
| **«Автобус»**Мы в автобус дружно сели И в окошко посмотрели Наш шофер педаль нажал И автобус побежал  | Приседают на корточкиДелают повороты головой вправо, влевоОдной ногой нажимают на воображаемую педальБегут по кругу, в руках «руль» |
| **«Теплоход»**От зеленого причала Оттолкнулся теплоход.Он шагнул назад сначала И поплыл, поплыл по речке Набирая полный ход  |  Дети всталиШаг вперёд раз, дваВолнообразное движение рукамиХодьба на месте |
|  **Труд взрослых. Профессии** |
| **«Строители»**Гномы строят новый домДинь-дон, дин-дон,  Гномы строят новый дом, Красят стены, крышу, пол, Прибирают всё кругом.  Мы к ним в гости придём И подарки принесём.  |  Наклоны из стороны в сторону, руки на поясСтучим кулаком об кулакРуками «красим» сбоку, вверху, внизуМетём метлойШаги на местеРуки вперёд, ладонями вверх |
| **«Шофер»**Качу, лечу во весь опор. Я сам – шофер,Я сам – мотор.Нажимаю на педаль, И машина мчится в даль.  | Бегут по кругу, крутят воображаемый руль Останавливаются, нажимают на воображаемую педаль правой ногойБегут по кругу |
|  **День защитника Отечества** |
| **«Мы солдаты»**Раз-два – аты - баты,Три-четыре – мы солдаты.Маршируем как пехота.Раз-два – повороты.В кабину сели самолёта,Три-четыре – мы пилоты.Вниз – вверх, вниз – вверх,Наши крылья лучше всех.А теперь на кораблях,Мы качаемся в волнах.Сквозь бинокль вдаль посмотрим –Нелегко служить на флоте. |   |
| **«Игра идёт!»**Мы лётчики, пилоты Мы водим самолёты.Танкисты и ракетчики, Мы славные разведчики.Мы моряки, подводники, Мы храбрые бойцы.Скоро в Армию пойдём, А пока игра идёт! | Руки в стороны, повороты туловищаНаклоны в стороныПриседанияШагают на месте |