**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 месте  Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз  Руки перед собой  Руки в стороны  Руки на пояс, улыбка  Шагаем на месте  Хлопки руками |
| **«Едем-едем мы домой»**  Едем-едем мы домой  На машине легковой  Въехали на горку: хлоп,  Колесо спустилось: стоп. | Движения, имитирующие поворот руля  Руки вверх, хлопок над головой  Руки через стороны вниз, присесть |
| **Транспорт** | |
| **«Автобус»**  Мы в автобус дружно сели  И в окошко посмотрели  Наш шофер педаль нажал  И автобус побежал | Приседают на корточки  Делают повороты головой вправо, влево  Одной ногой нажимают на воображаемую педаль  Бегут по кругу, в руках «руль» |
| **«Теплоход»**  От зеленого причала  Оттолкнулся теплоход.  Он шагнул назад сначала  И поплыл, поплыл по речке  Набирая полный ход | Дети встали  Шаг вперёд раз, два  Волнообразное движение руками  Ходьба на месте |
| **Труд взрослых. Профессии** | |
| **«Строители»**  Гномы строят новый дом  Динь-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 пояс  Стучим кулаком об кулак  Руками «красим» сбоку, вверху, внизу  Метём метлой  Шаги на месте  Руки 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 ногой  Бегут 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 туловища  Наклоны в стороны  Приседания  Шагают на месте |