**Картотека физкультминуток для детей 6 – 7 лет**

**по тематическим неделям**

|  |  |
| --- | --- |
| **День знаний**  **Готовимся к школе. Что умеют будущие первоклассники?** | |
| **«Школьникам на память»**  Если хочешь строить мост,  Наблюдать движенье звёзд,  Управлять машиной в поле  Иль вести машину ввысь,  Хорошо работай в школе, Добросовестно учись! | Идут по кругу  Останавливаются и поднимают руки вверх  Берут в руки воображаемый руль, бегут по группе  Расставив руки в стороны «летают» по группе  Руки складывают, как школьники, сидящие за партой |
| **«Школа»**  Утром в школу мы идем:  раз – два, раз - два.  На урок зовет звонок: раз – два, раз - два.  Учитель спросит – надо встать,  Когда он сесть позволит – сядь.  Ответить хочешь – не шуми,  Только руку подними. |  |
| **Что такое дружба? Мои друзья** | |
| **«Дружно встали»**  Раз! Два! Три!  Мы теперь богатыри!  Мы ладонь к глазам приставим,  Ноги крепкие расставим.  Поворачиваясь вправо,  Оглядимся величаво,  И налево надо тоже  Поглядеть из-под ладошек.  И направо, и ещё  Через левое плечо. | Руки в стороны  Поворот вправо  Поворот влево  Поворот вправо  Поворот влево |
| **«Долго, долго»**  Долго, долго мы лепили  Наши пальцы утомились  Пусть немножко отдохнут  И опять лепить начнут  Дружно руки разведем  И опять лепить начнем | Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками  Встряхивание кистями рук  Поглаживание каждого  Пальчика по очереди  Развели руки в стороны  Хлопаем в ладоши |
| **Я человек** | |
| **«Улыбнитесь»**  Быстро встаньте, улыбнитесь,  Выше, выше потянитесь.  Ну-ка плечи распрямите.  Поднимите, опустите.  Влево, вправо повернулись,  Руками коленей коснулись.  Сели - встали, сели - встали  И на месте побежали. | Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения: |
| **«Улыбнись»**  Вверх и вниз рывки руками,  Будто машем мы флажками.  Разминаем наши плечи.  Руки движутся навстречу.  Руки в боки. Улыбнись.  Вправо-влево наклонись.  Приседанья начинай.  Не спеши, не отставай.  А в конце — ходьба на месте,  Это всем давно известно. | Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются  Наклоны в стороны  Приседания  Ходьба на месте. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Труд взрослых. Профессии детского сада** | |
| **«Профессии»**  Много профессий на свете у нас!  О них поговорим сейчас:  Вот швея рубашки шьет,  Повар варит нам компот,  Самолет ведет пилот  На посадку и на взлет.  Доктор ставит нам уколы  И охранник есть у школы.  Каменщик кладет кирпич,  А охотник ловит дичь  Есть учитель, есть кузнец,  Балерина и певец.  Чтоб профессии иметь,  Нужно много знать, уметь  Хорошо дружок учись!  И, конечно, не ленись! | Руки на поясе – повороты туловища вправо-влево  Развести руки в стороны  Движения воображаемой иглой  Мешаем» поварешкой  Руки – в стороны  Опускают их вниз, поднимают вверх  Скрестить пальцы над головой. Движения: ладонь – кулак  Руки – согнуты в локтях, силовой жест  Попеременно кладет кисти рук одна на другую сверху – вниз  Делают бинокль из пальчиков  Загибают пальцы, перечисляя профессии  Разгибаем пальцы  Повороты кистями — тыльная сторона ладошки  Погрозить пальчиком  Отрицательное движение указательным пальцем |
| **«Мы в профессии играем»**  Их с друзьями называем.  Врач, учитель, адвокат,  Президент и дипломат,  Сторож, дворник, музыкант,  Есть у каждого талант.  Токарь, швея, продавец,  Менеджер и певец,  Колхозник и акушер,  Садовод, милиционер,  Все профессии нужны,  Все профессии важны. | Дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются  Каждый ребёнок делает шаг вперёд  Руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх  Каждый ребёнок делает шаг вперёд  Ходьба по кругу, взявшись за руки |