**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 полеИль вести машину ввысь, Хорошо работай в школе, Добросовестно учись! | Идут по кругуОстанавливаются и поднимают руки вверхБерут в руки воображаемый руль, бегут по группеРасставив руки в стороны «летают» по группеРуки 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 стороныПоворот вправоПоворот влевоПоворот вправоПоворот 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 рукамиВстряхивание кистями рукПоглаживание каждогоПальчика по очередиРазвели руки в стороныХлопаем 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 - всталиИ 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 меняютсяНаклоны в стороныПриседания 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-влевоРазвести руки в стороныДвижения воображаемой иглойМешаем» поварешкойРуки – в стороныОпускают их вниз, поднимают вверхСкрестить пальцы над головой. Движения: ладонь – кулакРуки – согнуты в локтях, силовой жестПопеременно кладет кисти рук одна на другую сверху – внизДелают бинокль из пальчиковЗагибают пальцы, перечисляя профессииРазгибаем пальцыПовороты кистями — тыльная сторона ладошкиПогрозить пальчикомОтрицательное 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, останавливаютсяКаждый ребёнок делает шаг вперёдРуку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверхКаждый ребёнок делает шаг вперёдХодьба по кругу, взявшись за руки |