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

**по тематическим неделям**

|  |  |
| --- | --- |
| **Кладовая природы. Труд людей осенью** | |
| **«Овощи»**  На огород мы побежим  Что растет там, поглядим.  Под листочками на грядке  Огурцы играют в прятки.  Дождик мой водить начнёт  Всех заметит, всех польет.  Тыква глянула хитро:  Надо было брать ведро!  Я уже большою стала  Для поливки лейки мало.  И зеленая стрела  Очень быстро подросла  Жаль, нельзя взлететь стреле  Смотрит с грядки грустно-грустно  Белоснежная капуста: Целый месяц солнце грело,  А она не загорела. | Бегут по кругу  Наклоняют туловище вправо, влево  Наклоняют голову вправо-влево  Встают на носки  Поднимая руки вверх  Крепко держит лук в земле  Приседают |
| **«На огороде»**  Мы стоим на огороде,  Удивляемся природе.  Вот салат, а здесь укроп.  Там морковь у нас растёт.  Поработаем с тобой,  Сорнякам объявим бой —  С корнем будем выдирать  Да пониже приседать.  У забора всем на диво  Пышно разрослась крапива.  Мы её не будем трогать —  Обожглись уже немного.  Все полили мы из лейки  И садимся на скамейки. | Потягивания—руки в стороны  Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот  Приседания  Потягивания — руки в стороны  Потягивания — руки вперёд  Дети садятся |
| **Дары леса: грибы, ягоды** | |
| **«По ягоды»**  Мы шли-шли-шли,  Много клюквы нашли.  Раз, два, три, четыре, пять,  Мы опять идем искать | Маршируют по кругу, держа руки на поясе.  Наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен.  Опять идут по кругу.  Наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен. |
| **«За грибами»**  Мы шли, шли, шли,  Боровик нашли.  Раз, два, три, четыре, пять,  Мы идем искать опять.  Мы в лесок пойдем,  Мы грибок найдем. В шапочке нарядной,  Светло-шоколадной. Ты не прячь, грибок,  Под листок свой бок! | Маршируют, руки на поясе.  Наклонились  Маршируют  Наклоны вперед  Маршируют  Изображают шляпку гриба    Закрывают лицо руками  Руки на поясе |
| **Хлеб наше богатство** | |
| **«Зёрнышко»**  В землю зёрнышко попало,  Прорастать на солнце стало  Дождик землю поливал, И росточек подрастал  К свету и теплу тянулся  И красавцем обернулся. | Приседают  Руки над головой  Медленно встают Тянутся вверх |
| **«Замесим тесто»**  Ой, ладошки-ладушки. Мы печём оладушки  Замешиваем тесто, А тесту в миске тесно  Тесто выпало на стол, Тесто шлёпнулось на пол  Тесто убежало Начинай сначала. | Хлопки ладонями  Имитируют помешивание по кругу  Присели  Лёгкий бег на месте |
| **Золотая осень** | | |
| **«Листочки»**  Дождик осенний из туч моросит,  Дерево, сбросив листочки, стоит  Ветер осенний ветви качает  Листья под деревом ветер гоняет. | Броски расслабленными кистями рук  Руки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев)  Плавно покачивают руками  Присаживаются и «ворошат листья» под деревом, имитируя их шелест: «ш-ш-ш-ш…» | |
| **«Листики осенние»**  Мы листики осенние  На ветках мы сидим  Дунул ветер – полетели  Мы летели, мы летели  И на землю тихо сели  Ветер снова набежал  И листочки все поднял  Закружились, полетели  И на землю снова сели. | Плавное покачивание руками  Вверху над головой  Руки в стороны  Присели  Плавное покачивание руками  Вверху над головой  Кружатся, руки в стороны  Дети садятся по местам | |
| **Осень в лесу** | | |
| **«Зайчонок»**  Я испуганный зайчонок,  За мной гонится лиса.  Подскажите, что мне делать,  Ведь найдет меня она!  Прыгни вправо,  Прыгни влево,  Прыгни, зайчик, ты вперед,  За кустом тихонько спрячься,  След лиса твой не найдет. | Произносят текст и изображают испуганного зайчонка  Оглядываются назад  Изображают испуганных зайчат  Прыгают в правую сторону  Прыгают в левую сторону  Прыгают вперед  Присаживаются на корточки  Качают головой | |
| **«Белка»**  Скачет белка –  Прыг да скок!  Съела маленький грибок,  Орешки закопала  И дальше поскакала. | Делают два прыжка вперед на двух ногах  Подносят ко рту сложенные ладони рук  Присаживаются, делают поочередные скребущие движения по полу то правой рукой, то левой рукой  Встают на ноги, прыгают на двух ногах с продвижением вперед | |