**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 кругуНаклоняют туловище вправо, влевоНаклоняют голову вправо-влевоВстают на носкиПоднимая руки вверхКрепко держит лук в землеПриседают |
| **«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 выдиратьДа пониже приседать. У забора всем на дивоПышно разрослась крапива. Мы её не будем трогать —Обожглись уже немного. Все полили мы из лейкиИ садимся на скамейки.  |  Потягивания—руки в стороныПравой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот ПриседанияПотягивания — руки в стороныПотягивания — руки вперёдДети 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. | ПриседаютРуки над головойМедленно встаютТянутся 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 убежалоНачинай сначала.  | Хлопки ладонямиИмитируют помешивание по кругуПриселиЛёгкий 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 рукРуки вверх, пальцы направлены вверх (ветви деревьев)Плавно покачивают рукамиПрисаживаются 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 летелиИ на землю тихо сели Ветер снова набежал И листочки все поднял Закружились, полетели И на землю снова сели.  | Плавное покачивание рукамиВверху над головойРуки в стороныПрисели Плавное покачивание руками Вверху над головой Кружатся, руки в стороныДети 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 зайчонкаОглядываются назадИзображают испуганных зайчат Прыгают в правую сторону Прыгают в левую сторону Прыгают впередПрисаживаются на корточкиКачают головой |
| **«Белка»**Скачет белка – Прыг да скок!Съела маленький грибок, Орешки закопала И дальше поскакала. | Делают два прыжка вперед на двух ногахПодносят ко рту сложенные ладони рукПрисаживаются, делают поочередные скребущие движения по полу то правой рукой, то левой рукойВстают на ноги, прыгают на двух ногах с продвижением вперед |