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

**по тематическим неделям**

|  |  |
| --- | --- |
| **«День народного единства»** | |
| **«Богатырь»**  Богатырь – вот он каков:  Он силен, он здоров,  Он из лука стрелял,  Метко палицу бросал,  На границе стоял,  Зорко-зорко наблюдал,  Подрастем и мы, смотри,  Станем, как богатыри! | Дети стоят в кругу  Показываю силача  Показывают стрельбу из лука  Выполняют замах и бросок  Показывают  Подносят руку ко лбу, глядят вдаль  Поднимают руки высоко вверх  Руки на пояс |
| **«Богатыри»**  Дружно встанем – 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.  Дружно встанем – раз, два, три –  Мы теперь богатыри! | Дети шагают на месте  Руки согнуты в локтях, показываю силу  Правую руку подносят козырьком к глазам  Повороты вправо, влево  Встали ровно, выпрямили спинки |
| **Моя малая Родина** | |
| **«Что нам стоит дом построить?»**  Не дарите мне игрушек:  Зайцев, мишек, безделушек.  Мне совсем-совсем не надо,  Ни конфет, ни шоколада.  Я люблю пилить, строгать,  Гвозди ловко забивать.  Стану взрослым я когда,  Буду строить города! | Маршируют на месте  Наклоняют туловище вправо, влево  Поочерёдно поднимают правую, левую руки  Маршируют с высоким подниманием ног |
| **«Дом»**  Раз, два, три, четыре, пять.  Будем строить и играть.  Дом большой, высокий строим.  Окна ставим, крышу кроем.  Вот какой красивый дом!  Будет жить в нем старый гном. | Дети выполняют прыжки на месте  Встают на носочки и тянутся руками вверх  Показать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головой  Указательным жестом вытягивают руки вперед  Приседают |
| **Мир предметов, техники, механизмов, изобретений** | |
| «**Вот большой стеклянный чайник»**  Очень важный, как начальник.  Вот фарфоровые чашки,  Очень крупные, бедняжки.  Вот фарфоровые блюдца,  Только стукни — разобьются.  Вот серебряные ложки,  Голова на тонкой ножке.  Вот пластмассовый поднос.  Он посуду нам принес. | Дети надули животик  Одну руку поставили на пояс, другую изогнули  Присели, одну руку поставили на пояс  Кружатся, «рисуя» руками круг  Потянулись, сомкнули руки над головой  Легли, вытянулись |
| «К нам пришла Федора»  Не хозяйка, а умора,  Выпачкала всю посуду,  А потом кричит: «Не буду!».  Кофейник, чайник и стакан,  Давно не видывали кран,  Сахарница, блюдце, вилка,  Ковш, молочник и бутылка,  Бокал, маслёнка, самовар,  Как будто приняли загар.  Блюдо, перечница, солонка  Плачут в углу тихонько.  Скорей бежим к водице,  Чтобы попить, умыться. | Ходьба на месте  Руку согнуть в локте, провести тыльной стороной ладони по лбу  Поочерёдно потереть ладонь о ладонь  Руки согнуты в локтях, ладони вверх, повороты головы вправо- влево  Наклоны головы в стороны  Наклоны головы вперёд  Наклоны головы в стороны  Наклоны головы вперёд  «Вытирают» лицо ладонями в стороны  Наклоны головы в стороны  «Собирают слёзы» в ладошку  Бег на месте  «Вытирают» лицо ладонями вверх – вниз |
| **Обычаи и традиции моей семьи. День матери** | |
| **«Кто живет у нас в квартире?»**  Раз, два, три, четыре  Кто живет у нас в квартире?  Раз, два, три, четыре, пять  Всех могу пересчитать:  Папа, мама, брат, сестра,  Кошка Мурка, два котенка,  Мой сверчок, щегол и я  Вот и вся моя семья. | Хлопаем в ладоши  Шагаем на месте  Прыжки на месте  Шагаем на месте  Хлопаем в ладоши  Наклоны туловища влево-вправо  Повороты туловища влево-вправо  Хлопаем в ладоши |
| **«Дружно маме помогаем»**  Дружно маме помогаем – пыль повсюду вытираем.  Мы белье теперь стираем, полощем, отжимаем.  Подметаем все кругом и бегом за молоком.  Маму вечером встречаем, двери настежь открываем,  Маму крепко обнимаем. | Подражательные движения по тексту |