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

**по тематическим неделям**

|  |
| --- |
|  **Зимушка-зима** |
| **«Снежинки»**Закружились, завертелись Белые снежинки.Вверх взлетели белой стаей Легкие пушинки. Чуть затихла злая вьюга Улеглись повсюду. Заблистали, словно жемчуг, Все дивятся чуду.  | Покружиться на местеПоднять рукиПокружиться на носкахОпустить руки, встать прямоПрисесть, руки к полу Встать, руки вперёдРазвести руки в стороны |
| **«С неба падают снежинки»**Как на сказочной картинке.Будем их ловить руками И покажем дома маме.А вокруг лежат сугробы, Снегом замело дороги.Не завязнуть в поле чтобы, Поднимаем выше ноги.Вон лисица в поле скачет, Словно мягкий рыжий мячик.Ну, а мы идём, идём И к себе приходим в дом.  | Дети поднимают руки над головойХватательные движения, словно ловят снежинкиПотягивания руки в стороныХодьба на месте, колени высоко поднимаютсяПрыжки на местеХодьба на местеДети садятся |
|  **Зима в лесу. Зимующие птицы** |
| **«Лесные звери и птицы»** Хоровод, хоровод, Пляшет маленький народ. Танцевать, скакать и прыгатьМы готовы круглый год. Под кустом, по кустомКто-то с рыженьким хвостом. Это рыжая лисичкаПод кусточком лисий дом.  | Выполнение движений по текстуХлопают в ладошиПрыгают на местеПоворачивают туловище влево – вправоНаклоняют туловище вправо – влево |
| **«Встал зайчонок на пенек»**Всех построил по порядку, Стал показывать зарядку. Раз! Шагают все на месте. Два, руками машут вместе. Три! Присели, дружно встали, Все за ушком почесали.  | Встают прямо, руки опускаютМаршируют на местеМашут рукамиПриседают |
|  **Готовимся к новогоднему празднику** |
| **«Наша елка велика»** Наша елка высока Выше мамы, выше папы Достает до потолка Будем весело плясать. Эх, эх, эх!Будем песни распевать. Ля-ля-ля!Чтобы елка захотелаВ гости к нам прийти опять! | Круговое движение рукамиВставать на носочкиПрисесть и встать на носкиПотянутьсяПляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс |
| **«Вот под елочкой»**Вот под елочкой зеленойСкачут весело вороны:Кар-кар-кар!Целый день они кричали,Спать ребятам не давали:Кар-кар-кар!Только к ночи умолкают И все вместе засыпают:Кар-кар-кар! | ВсталиПрыгаемГромко. Хлопки над головой в ладошиПовороты туловища влево-вправоНаклоны туловища влево-вправоГромко. Хлопки над головой в ладошиМашут руками как крыльямиСадятся на корточки, руки под щеку — засыпают.Тихо. Хлопки над головой в ладоши |
|  **Новогодние чудеса** |
| **«Подарки Деда Мороза»**Дед Мороз, Дед Мороз Через дуб перерос. Через дуб перерос,  Прикатил подарков воз: Морозы трескучие, Снега сыпучие, Ветры завьюжные, Метели дружные.   | Пружиня ногами, выполняю повороты корпуса вправо – влевоПротягивая вперед рукиРисуют в воздухе обеими руками большой кругСкрестив руки на груди, похлопывают ладонями по плечамВзмахивают кистями сверху внизКачают руками над головойПостепенно опускают руки вниз, вращая кистями |
| **«Ой. Мороз Красный нос»**Мы тебя все знаем. И тебя, Дед Мороз,Радостно встречаем. Ой, Мороз Красный нос,Песню запеваем И тебя в хороводК детям приглашаем.  | Хлопают в ладошиРуки на поясе, наклоняют туловище вперёдХлопают в ладошиХлопают в ладоши |