**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 месте  Поднять руки  Покружиться на носках  Опустить руки, встать прямо  Присесть, руки к полу  Встать, руки вперёд  Развести 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 головой  Хватательные движения, словно ловят снежинки  Потягивания руки в стороны  Ходьба на месте, колени высоко поднимаются  Прыжки на месте  Ходьба на месте  Дети садятся |
| **Зима в лесу. Зимующие птицы** | |
| **«Лесные звери и птицы»**  Хоровод, хоровод,  Пляшет маленький народ.  Танцевать, скакать и прыгать  Мы готовы круглый год.  Под кустом, по кустом  Кто-то с рыженьким хвостом.  Это рыжая лисичка  Под кусточком лисий дом. | Выполнение движений по тексту  Хлопают в ладоши  Прыгают на месте  Поворачивают туловище влево – вправо  Наклоняют 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 опускают  Маршируют на месте  Машут руками  Приседают |
| **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 захотела  В гости к нам прийти опять! | Круговое движение руками  Вставать на носочки  Присесть и встать на носки  Потянуться  Пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс |
| **«Вот под елочкой»**  Вот под елочкой зеленой  Скачут 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! | Встали  Прыгаем  Громко. Хлопки над головой в ладоши  Повороты туловища влево-вправо  Наклоны туловища влево-вправо  Громко. Хлопки над головой в ладоши  Машут руками как крыльями  Садятся 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 – влево  Протягивая вперед руки  Рисуют в воздухе обеими руками большой круг  Скрестив руки на груди, похлопывают ладонями по плечам  Взмахивают кистями сверху вниз  Качают руками над головой  Постепенно 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 хоровод  К детям приглашаем. | Хлопают в ладоши  Руки на поясе, наклоняют туловище вперёд  Хлопают в ладоши  Хлопают в ладоши |