

Физкультминутки для детей 6-7 лет.

«А ЧАСЫ ИДУТ, ИДУТ»

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Выполняют наклоны влево- вправо)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Садятся в глубокий присед)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседают)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Выполняют круговые движения туловищем вправо)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Выполняют круговые движения туловищем влево)

А часы идут, идут, (Шагают на месте)

Иногда вдруг отстают. (Замедляют темпа ходьбы)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бегут на месте)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Останавливаются)

«БАБОЧКА»

Спал цветок и вдруг проснулся, (Выполняют движения туловищем вправо, влево)

Больше спать не захотел, (Выполняют движения туловищем вперед, назад)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потягиваются)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Кружатся)

«САМОЛЕТЫ»

Самолёты загудели (Выполняют круговые движения перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели (Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)

На полянку тихо сели (Приседают, руки к коленям)

Да и снова полетели.

«БЕЛКИ»

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (Прыгают на месте)

Будем в классики играть

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. (Прыгают на одной ножке)

«ЛИСТИКИ»

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим. (Приседают)

Дунул ветер - полетели,

Мы летели, мы летели (Легкий бег по кругу)

И на землю тихо сели. (Приседают)

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. (Легкий бег по кругу)

Закружились, полетели

И на землю тихо сели. (Приседают)

«БЕГАЛ ПО ДВОРУ ЩЕНОЧЕК»

Бегал по двору щеночек, (Медленный бег на месте)

Видит пирога кусочек. (Наклон вперед, руки в стороны)

Под крыльцо залез и съел, (Приседают, руки ко рту)

Развалился, засопел. (Руки в стороны, голову на бок)

«БУДЕМ ПРЫГАТЬ И СКАКАТЬ»

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыгают на месте)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево- вправо)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх)

И дотянемся до тучки.

«БУДЕМ ПРЫГАТЬ КАК ЛЯГУШКА»

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка- попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыгают)

«ВВЕРХ РУКА И ВНИЗ РУКА»

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняют руки)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседают, хлопки в ладоши над головой)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Выполняют круговые движения головой вправо и влево)

«БУРАТИНО»

Буратино потянулся, (Руки поднимают через стороны вверх, потягиваются, поднявшись на носочки)
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся, (Наклоны корпуса вперед)
Руки в сторону развел, (Руки развести в стороны)
Ключик, видно, не нашел. (Повороты вправо и влево)
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать. (Руки на поясе, поднимаются на носочки)

«БЫСТРО ВСТАНЬТЕ»

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.

«ГРИБОК»

Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
(наклоны корпуса вперед)
Положил их в кузовок

«САМОЛЕТ»

Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо;
поворот влево)

«АИСТ»

(Спина прямая, руки на поясе. Плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следят за спиной)
— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает)
— Топай правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова — правой ногою,
Снова — левой ногою.
После — правой ногою,
После — левой ногою.
И тогда придешь домой.

«ВМЕСТЕ ПО ЛЕСУ ИДЕМ»

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Шагают на месте)
Тысяча цветов вокруг! (Потягиваются — руки в стороны)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр

И направо и налево. (Наклоняются и касаются левой ступни правой рукой,
потом наоборот — правой ступни левой рукой)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (Потягиваются — руки вверх)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Садятся)

«ЁЛКА»

Наша ёлка велика (Выполняют круговые движения руками)
Наша ёлка высока (Встают на носочки)
Выше мамы, выше папы (Приседают и встают на носочки)
Достаёт до потолка (Потягиваются)
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

«ВО ДВОРЕ РАСТЕТ ПОДСОЛНУХ»

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Встают на одну ногу и тянут руки вверх)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Встают на другую ногу и снова тянут руки вверх)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Выполняют круговые движения прямых рук вперёд и
назад)Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Садятся)

«ВЫШЕЛ ЗАЙЧИК»

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Шагают на месте)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыгают на месте)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Шагают на месте)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Садятся)

