

Перечень физкультминуток для детей 6 – 7 лет



На кровати можно спать,
(Руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху.)
Стулья, стол – пере ставить.
(Руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки.)
В шкаф я книги буду ставить,
(Поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз.)
Кресла буду застилать.
(Руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх.)
С полки буду пыль стирать,
(Правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью.)
Тумбу – в чистоте держать.
(Левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди.)
И скажу вам без прикрас,
(Две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв.)
Эта мебель – просто класс!
(Большие пальцы вверх.)





Столица нашей Родины – Москва

(Руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой руки.)

Ехать очень долго – дня два.

(Поднять указательный и средний пальцы правой руки вверх.)

С высокой, главной башней,

(Подняться на носки, поднять.)

С курантами на ней

(Руки вверх, потянуться.)

И с площадью огромной,

(Развести руки в стороны на уровне груди.)

С названием скромным,

(Руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд.)

Зовётся она Красной

И смотрится прекрасно.

Музеев там не перечесать,

(Согнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рук.)

Театры, памятники есть.

(Загнуть левой рукой два пальца правой руки.)

Поедим в гости мы к друзьям,

(Руки согнуть в локтях, поочерёдно выдвигая их вперёд, пальцы сжаты в кулаки.)

Чтоб рассказать об этом вам

(Согнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх.)





Лошадки

Эй, лошадки, все за мной!

Поспешим на водопой.

(Руки вперед, пружинистые движения ног.)

Вот широкая река,
В ней холодная вода.

Пейте!

(Плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед.)

Хороша водица!

Постучим копытцем!

(Поочередное притоптывание то левой, то правой ногой.)

Эй, лошадки, все за мной.

Поскакали домой. Гоп - гоп - гоп!

(Прыжки на месте.)





А над морем - мы с тобою!
Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем - мы с тобою!
(Дети машут руками, словно крыльями.)
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй.
(Дети делают плавательные движения руками.)
Поглядите: чайки важно
Ходят по морскому пляжу.
(Ходьба на месте.)
Сядьте, дети на песок,
Продолжаем наш урок.
(Дети садятся за столы.)

