

## Перечень физкультминуток для детей 6-7 лет

### «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)

### «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)

### «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.

### «МЫ СЕГОДНЯ РИСОВАЛИ»

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немножко отдохнут

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведем

Снова рисовать начнем. (Кисти рук поглаживают, встряхивают, разминают)

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнем,  
Рисовать опять начнем.  
Ноги вместе, ноги врозь,  
Заколачиваем гвоздь. (Плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают)  
Мы старались, рисовали,  
А теперь все дружно встали,  
Ножками потопали, ручками похлопали,  
Затем пальчики сожмем,  
Снова рисовать начнем.  
Мы старались, рисовали,  
Наши пальчики устали,  
А теперь мы отдохнем —  
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, выполняют движения, повторяя их за педагогом)

### **«СКОРО В ШКОЛУ»**

Ты давай-ка, не ленись!  
Руки вверх и руки вниз.  
Ты давай-ка, не ленись!  
Взмахи делай чётче, резче,  
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки поднимают вверх, рывком опускают руки и заводят за спину, потом рывком поднимают — вверх- назад)  
Корпус вправо, корпус влево —  
Надо спинку нам размять.  
Повороты будем делать  
И руками помогать. (Выполняют повороты корпуса в стороны)  
На одной ноге стою,  
А другую подогну.  
И теперь попеременно  
Буду поднимать колени. (По очереди поднимают согнутые в коленях ноги как можно выше)  
Отдохнули, посвежели  
И на место снова сели. (Садятся)

### **«ВИДИШЬ БАБОЧКА ЛЕТАЕТ»**

Видишь, бабочка летает, (Машут руками-крылышками)  
На лугу цветы считает. (Считают пальчиком)  
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопают в ладоши)  
Ох, считать не сосчитать! (Прыгают на месте)  
За день, за два и за месяц... (Шагают на месте)  
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопают в ладоши)

Даже мудрая пчела (Машут руками-крылышками)  
Сосчитать бы не смогла! (Считают пальчиком)

### **Физкультминутки**

<https://fs08.infourok.ru/file/090a-00070de9-c242b14d.mp4>

<https://fs08.infourok.ru/file/0936-00070e15-e1af6f14.wmv>

<https://fs08.infourok.ru/file/08f6-00070dd5-ca7b4a94.mp4>

### **Гимнастика для глаз**

<https://fs08.infourok.ru/file/08f3-00070dd2-140de6b6.mp4>

<https://fs08.infourok.ru/file/08f5-00070dd4-7b47d774.mp4>

<https://fs08.infourok.ru/file/08cb-00070daa-e8635827.mp4>

<https://fs08.infourok.ru/file/08c9-00070da8-0b576877.mp4>