

Физкультминутки для подготовительной группы (дети 6-7 лет)

Июль

«Вместе по лесу идем»

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг.
Тысяча цветов вокруг!
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево.
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули.
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели.

Шагают на месте
Потягиваются — руки в стороны
Наклоняются и касаются левой ступни
правой рукой, потом наоборот — правой
ступни левой рукой

Потягиваются — руки вверх

Дети садятся

«На лесной полянке»

Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли.
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли.
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята,
Наклоняйся, раз-два-три,
И в лукошко набери!
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех?
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили.
Утомил всех долгий путь —
Дети сели отдохнуть.

Ходьба на месте

Приседания

Наклоны

Прыжки

Потягивания — руки вверх

Ходьба на месте

Дети садятся

«В лесу»

Солнечным погожим днем
Мы с друзьями в лес идем.
Мы с собой несем корзинки.

Вот хорошая тропинка!

Собираем землянику,
Ищем вкусную чернику,

Голубику, костянику,

Кисловатую бруснику.

А вокруг полно малины.

Пройти мимо не могли мы.

Собираем по кустам.

Здесь отличные места!

Снова мы идем по лесу.

А вокруг – так интересно!

Отдохнуть пора, дружок.

Мы присядем на пенек.

Ходьба на месте

Наклоны вперед

Повороты влево-вправо

Ходьба на месте

Потягивания – руки в стороны

Дети садятся