

Физкультминутки для подготовительной группы (дети 6-7 лет)

Июнь

«На речке»

Как приятно в речке плавать!
Берег слева, берег справа.
Речка лентой впереди.
Сверху мостик — погляди.
Чтобы плыть ещё скорей,
Надо нам грести быстреей.
Мы работаем руками.
Кто угонится за нами?
А теперь пора нам, братцы,
На песочке поваляться.
Мы из речки вылезаем
И на травке отдыхаем.

Плавательные движения
Повороты влево и вправо
Потягивания — руки вперёд
Потягивания — руки вверх

Плавательные движения

Ходьба на месте
Дети садятся

«Вновь у нас физкультминутка»

Вновь у нас физкультминутка
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче.
Чтоб считать и рисовать
И совсем не устать
Голова устала тоже.
Так давай и ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка.
Отдохнули мы слегка.

Наклоны вперед и назад

Рывки руками перед грудью

Вращение головой (медленно)

Дети садятся

«К речке быстрой...»

К речке быстрой мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.
Делать так руками нужно:
Вместе — раз, это брасс.
Одной, другой — это кроль.
Все, как один, плывем как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправимся домой.

Шагаем на месте
Наклоны вперед, руки на поясе
Хлопаем в ладоши
Встряхиваем руками

Круги двумя руками вперед
Круги руками вперед поочередно
Прыжки на месте
Шагаем на месте
Дети садятся

«Если нравится тебе...»

Если нравится тебе, то делай так.	<i>2 щелчка пальцами над головой</i>
Если нравится тебе, то делай так.	<i>2 хлопка в ладоши</i>
Если нравится тебе, то делай так	<i>2 хлопка за коленками</i>
Если нравится тебе, то делай так.	<i>2 притопа ногами</i>
Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо».	
Если нравится тебе, То и другим ты покажи.	
Если нравится тебе, То сделай всё!	

Материал подготовила: воспитатель МБДОУ «Детский сад № 444» Рубцова Н.А.