

Перечень физкультминуток с детьми 6 – 7 лет (подготовительная группа) в период самоизоляции (в домашних условиях)

1. Бабочка.

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется.
(Покружиться.)

2. Самолёты.

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),
Да и снова полетели.

3. Листики.

Мы листики осенние, На ветках мы сидим. (Присесть)
Дунул ветер - полетели, Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели. (Присесть)
Ветер снова набежал И листочки все поднял, (легкий бег по кругу)
Закружились, полетели И на землю тихо сели, (присесть)

4. 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, (присесть, руки ко рту)
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

5. Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (Прыжки 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.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)