

Физкультминутки

Физкультминутка «Как солдаты на параде»

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой -раз , правой -раз ,
Посмотрите все на нас.
Мы захлопали в ладошки - Дружно, веселей.
Застучали наши ножки - Громче и быстрее!
По коленочкам ударим - Тише, тише, тише!
Ручки, ручки поднимаем - Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки , Снова опустились.
Мы на месте покружились и остановились.

Физкультминутка «Мы военные»

Мы станем все военными, *Шагают на месте.*
Большими, здоровенными. *Руки вытянуть вверх, опустить через*
Будем в Армии служить, *стороны.*
Будем Родину любить. *Движения повторяются.*
Сад и дом свой охранять, *Наклон вперёд, смотрим в «бинокль».*
Будем мир мы защищать! *Шагают на месте.*

Физкультминутка «Пусть всегда будет мир!»

Пусть всегда будет солнце! *Поднять руки вверх над головой.*
Пусть всегда будет небо! *Развести руки в стороны над головой.*
Пусть всегда будет море! *Развести руки в стороны перед собой.*
Пусть всегда буду я! *Подняться на носочки, погладить себя.*
Пусть всегда поют песни! *Сделать наклоны головы в стороны.*
Пусть всегда будут танцы! *Сделать присядку.*
Пусть всегда будут птицы! *Наклоны в стороны, отводя руки назад.*
Пусть всегда будет мир! *Хлопки над головой.*

Физкультминутка «Победа!»

Мы празднуем Победу! *Шагают на месте.*
Салют! Салют! Салют! *Руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем*
Кругом цветы весенние. *Руки на пояс, повороты туловища,*
Цветут, цветут, цветут! *Руки развести в стороны.*
Все люди пляшут, празднуют, *Приседания с выставлением ног вперёд.*

Поют, поют, поют!

Пусть в мире страны разные. *Вдох, круговое движение руками, изображая*
Живут, живут, живут! *земной шар.*

Физкультминутка «Солдаты»

Встали ровненько, ребята,
Пошагали, как солдаты.
Влево, вправо наклонись.
На носочках потянись.
Раз – рывок (прыжок),
Два – рывок,
Отдохнул ли ты дружок?
Помаши кистями дружно
Нам работать сейчас нужно!

Физкультминутка «Наша Армия»

Ровным строем мы идём -раз, два, три (*Марш на месте. Взмахи руками, согнутыми в локте*)
В барабаны звонко бьём- раз, два, три (*Продолжаем марш, имитируем стук в барабаны*)
Мы летим, как самолёт-раз, два, три (*руки в стороны, раскачивание*)
Ускоряется полёт-раз, два, три (*ускоряем движение*)
Пересели в вертолёт-раз, два, три (*руки перед собой, изображаем пропеллер*)
Поднимает в верх пилот - раз, два, три (*медленно поднимаем руки над головой, продолжая изображать пропеллер*)
На ракете полетим - раз, два, три (*руки вытягиваем над головой, соединяем ладони*)
И всех-всех опередим- раз, два, три (*не меняя положения рук приседаем и выпрыгиваем в верх*)
Поплывем на корабле - раз, два, три (*руки перед собой под прямым углом, ладони соединены*)
Нас качает на волне - раз, два, три (*руки в прежнем положении, раскачивание из стороны в сторону*)
Наши пушки метко бьют- раз, два, три (*боксирующие движения руками*)
Нашей Армии салют! Раз, два три! (*Подпрыгиваем, вскидывая вверх руки с раскрытыми ладонями*)