**Физкультминутки Моя малая Родина**

**«Родина»**

Нет на свете Родины красивей –             (*шагают на месте)*

Боевой страны богатырей*.            (изображают «богатырей»)*

Вот она, по имени Россия,

От морей простёрлась до морей.           (*шагают на месте и широко                                                                         разводят руки)*

**Пальчиковая игра.**

***«Здравствуй»***

 Здравствуй, Солнце золотое!

  Здравствуй, небо голубое!

  Здравствуй, вольный ветерок!

  Здравствуй, маленький дубок!

  Мы живем в одном краю -

  Всех я вас приветствую! *(Пальцами правой руки поочереди «здороваться» с* *пальцами левой руки,похлопывая друг друга* *кончиками.)*

**Физкультминутка.**

Отдых наш - физкультминутка,
Занимай свои места:
Раз - присели, два - привстали.
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали
Ванькой-встанькой словно стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.

**Физкульт-минутка: «Ура!»**Раз, два, три, четыре  *Руки в стороны и с силой к плечам.*Будем всех сильнее в мире.

Будем мир мы защищать,  *Поднимают прямые руки и скрещивают*Будем маму обнимать.  *над головой.*На носочки встанем,  *Поднимаются на носочках.*Солнышко достанем. До пяти считаем,  *Приседают пять раз.*

Дружно приседаем. Ура!  *Кричат, подняв руки вверх.* **Физкульт-минутка: «Будем мир мы защищать»***(выполняется в парах).*Раз, два, три, четыре, пять.  *Поочередно соединяют пальчики обеих рук.*Будем мир мы защищать!  *Жмут руки друг другу.*На границе встанем,  *Прямые руки вытягивают вперёд.*Всех врагов достанем  *Шаг, выпад вперёд.*Будем чаще улыбаться,  *Повороты в стороны, улыбаются друг другу.*А не ссориться и драться!  *Обнимаются друг с другом.*

**Физкульт-минутка: «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.*

**Картотека физкульт. минуток (нравственно-патриотическая)**

**«Раз-два!»:**

Мы по роще идем *маршируют*

Звонко песенку поём  *хлопают в ладоши*

По тропинке мы шагаем  *маршируют*

Ноги ровно поднимаем  *маршируют*

Делай шаг, раз-два!  *маршируют*

Повернулась голова  *равнение на право*

Взмах руками – 3-4  *руки поднять через стороны вверх-вниз*

Руки вверх, а ноги- шире  *в соответствии со словами*

Прыгнем вместе высоко  *прыжок*

И побегаем легко!  *бег на месте*

**Картотека физкульт. минуток (нравственно-патриотическая)**

**«Богатыри»:**

Богатырь- вот, он каков!  *показывают силача*

Он силён и здоров!

Он из лука стрелял  *имитируют движения*

Метко палицу бросал

На границе стоял  *руки вдоль туловища, по стойки смирно*!

Зорко-зорко наблюдал  *указательный и большой палец в кольцо*

Подрастём мы, и смотри-  *поднимают руки вверх и встают на носочки*

Станем, как богатыри!  *руки к плечам- показывают силача*

**Гимнастика для глаз**

«Флаг у нас прекрасный  *(рисуем глазами прямоугольник)*

Белый, синий, красный.  *(рисуем глазами зигзаг)*

Белый – мир и чистота,  *(рисуем глазами овал на потолке)*

Синий – верность, небеса,  *(рисуем глазами овал по флагу)*

Красный – мужество, отвага  *(рисуем глазами овал по полу)*

Вот цвета родного флага!»  *(поморгать глазами)*