Картотека физминуток для старше-подготовительной группы

на тему: «День Победы»

|  |
| --- |
| **Карточка № 1Физкультминутка: «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.* |
| **Карточка № 2****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*. |
| **Карточка № 3** **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.* |
|  |
| **Карточка № 4****Физкультминутка « Наша Армия»**Ровным строем мы идём -раз, два, три (*Марш на месте. Махи 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)* |
| **Карточка № 5****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 дружноНам работать сейчас нужно! |
| **Карточка № 6****Физкультминутка «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 быстрей! По коленочкам ударим - Тише, тише, тише! Ручки, ручки поднимаем - Выше, выше, выше. Завертелись наши ручки , Снова опустились. Мы на месте покружились и остановились. |