Картотека физминуток для старше-подготовительной группы

на тему: «День Победы»

|  |
| --- |
| **Карточка № 1 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.* |
| **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 дружно  Нам 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. |