

Подвижные игры и физкультминутки



Физкультминутки



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 «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 (обкатывающие движения руками)
Нашей Армии салют! Раз, два три! (Подпрыгиваем, скидывая вверх руки с раскрытыми ладонями)





Игра «В Армии служат разные войска».

Взрослый даёт команды, ребенок выполняет соответствующие им движения:

В Армии служат моряки

(руки в стороны, качается из стороны в сторону как волны);

В Армии служат солдаты

(марширует на месте);

В Армии служат кавалеристы, конные войска (скачет как лошадка);

В Армии служат лётчики

(крутим поочередно правой и левой рукой);

В Армии служат танкисты

(садится на корточки вытягивает руки с сомкнутыми ладонями вперёд – танк).



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?

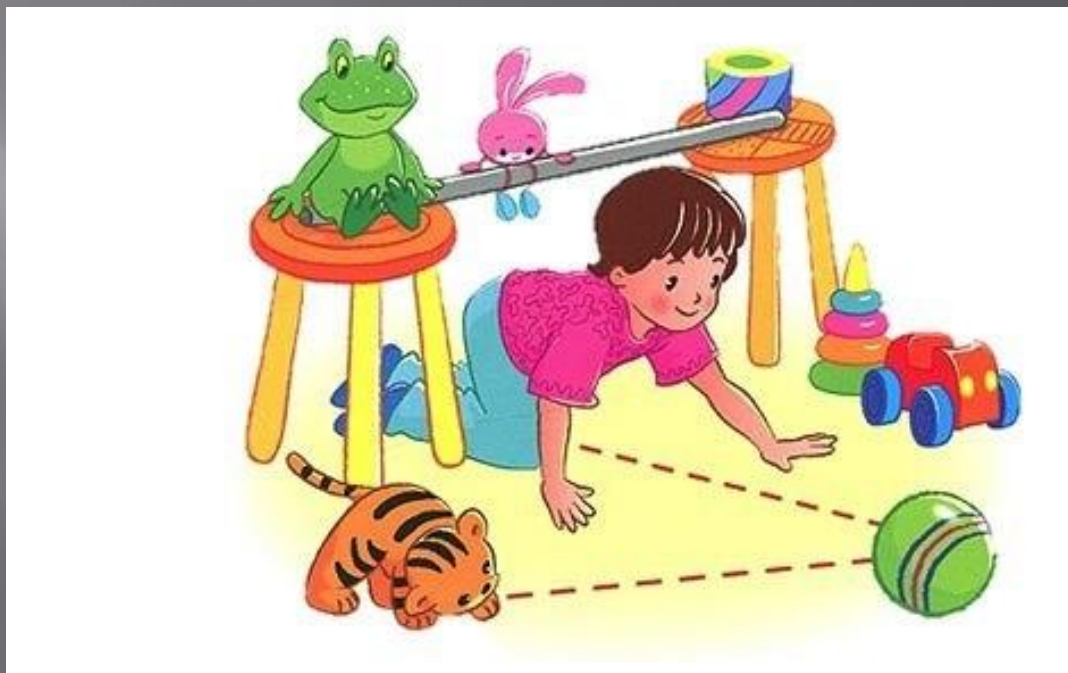
Помаши кистями дружно

Нам работать сейчас нужно!



Подвижная игра «Полоса препятствий»

Взрослый расставляет различные предметы на полу. Задача ребенка - обползти по пластунски все препятствия, не сбив их.



Игра "Переправа через болото".

Взрослый заранее разлаживает листы бумаги или части от ортоковрика - это будут кочки. Задача малыша - переправиться через болота по кочкам, сначала прыгая на двух ногах, затем на одной ноге.



Эстафета «Дорога ЖИЗНИ»

- Вы уже знаете, что фашисты минировали наши дороги, и шоферам на военном транспорте приходилось очень осторожно передвигаться, чтобы не взорваться. Взрослы заранее расставляет "мины"(кегли) и подготавливает машинку на веревочке. Задача малыша - проехать между кеглями не задев их.

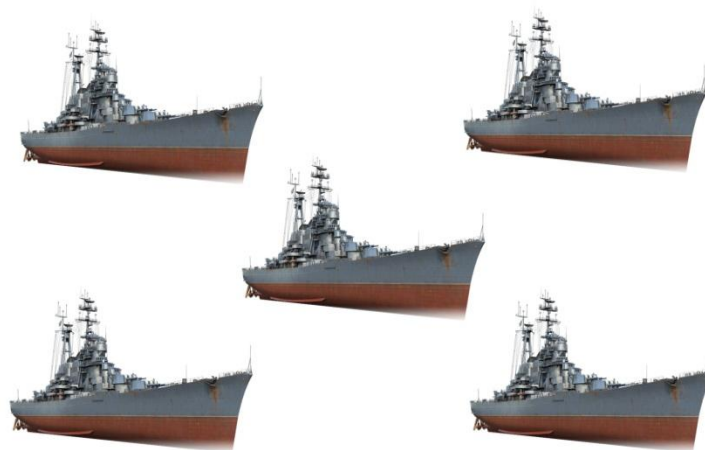


**Задача малыша - посчитать предметы на карточке и
выполнить указанное действие столько раз, сколько
предметов на карточке.**

**Самолёты посчитай скорей,
И попрыгай веселей.**



**Приседаем столько раз,
Сколько кораблей у нас.**



Игра «Сбиваем мишени»

Взрослый устанавливает мишени (пластиковые бутылки, картонные втулки, баночки пластмассовые и др.). Задача малыша - прокатить мяч так, чтобы он сбил как можно больше мишеней.

