

# Физкультминутки

## на патриотическую тему

### «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.*

### «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.*

### «Вертолёт»

Вот мотор затарахтел. *Вращают руками, согнутыми в локтях,*

У-у, как быстро полетел. *кисти, сжаты в кулак.* Полетел над лугом, *Двигаются по кругу друг за другом.*

По большому кругу. А потом поднялся в горы, *Поднимают руки вверх.*

А с горы в ущелье. *Приседают.* Вот лес, и мы тут *Изображают ели, опустив руки вниз под*

Достаём парашют. *углом кружатся.* Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились. *Садятся на места.*

### «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.*

### «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.*

### «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.*

### «Улыбнёмся мы друг другу»

(показываем картинки с изображением военной техники и цифр)

Улыбнёмся мы друг другу,  
А потом поднимем руки \_\_\_ раз.  
Сколько танков здесь зелёных, \_\_\_  
Столько выполним наклонов.  
Приседаем столько раз,  
Сколько кораблей у нас. \_\_\_  
Самолёты посчитай скорей, \_\_\_  
И попрыгай веселей.  
Улыбнёмся мы сейчас ещё много, много раз!

### «Игра идёт!»

Мы лётчики, пилоты *Руки в стороны, повороты туловища.*  
Мы водим самолёты.  
Танкисты и ракетчики, *Наклоны в стороны.*  
Мы славные разведчики.  
Мы моряки, подводники, *Приседания.*  
Мы храбрые бойцы.  
Скоро в Армию пойдём, *Шагают на месте.*  
А пока игра идёт!