



ФИЗМИНУТКИ
военные



«Солдаты»

Встали ровненько, ребята,

(встали смирно)

Пошагали, как солдаты.

(маршируют на месте)

Влево, вправо наклонись.

На носочках потянись.

(выполняют)

Раз – рывок

(прыжок)

Два – рывок,

(прыжок)

Отдохнул ли ты дружок?

Помаши кистями дружно

Нам работать сейчас нужно!

«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)



«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

Живут, живут, живут!

(круговое движение руками)

«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!



«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» (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)

Облетает косогоры.

(качаются из стороны в сторону)

«Мы военные»

Мы станем все военными,

(шагают на месте)

Большими, здоровенными.

(руки вытянуть вверх, опустить по бокам)

Будем в Армии служить,

Будем Родину любить.

(движения повторяются)

Сад и дом свой охранять,

(наклон вперёд, смотрим в «бинокль»)

Будем мир мы защищать!

(шагают на месте)



«Наша армия»

Аты — баты, аты — баты!

(поочерёдно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки)

На парад идут солдаты!

Вот идут танкисты,

Потом артиллеристы,

А потом пехота —

Рота за ротой.



«Солдаты»

Мы солдаты, мы солдаты,

бодрым шагом мы идем.

(пальцы бодро «маршируют» по столу)

В нашу армию, ребята,

просто так не попадешь.

(пальцы сжаты в кулак, указательный вверх и покачивается влево-вправо)

Нужно быть умелыми,

сильными и смелыми.

(ладонь вверх, пальцы растопырены, сжимаются и разжимаются)

