

ВОЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ:

«Парад»

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 быстрее!
По коленочкам ударим –
Тише, тише, тише!
Ручки, ручки поднимаем –
Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились.

Мы на месте покружились и остановились.

«Мы военные»

Мы станем все военными,
(шагают на месте).
Большими, здоровенными.

(руки вытянуть вверх, опустить через стороны).

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).

«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).

Живут, живут, живут!

(изобразить земной шар).

«Солдаты»

(движения по тексту)

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!

1941 - 1945

ВОЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ:

«Наша Армия»

Ровным строем мы идём - раз, два, три
(марш на месте)

В барабаны звонко бьём - раз, два, три
(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 вверх 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
(раскачивание из стороны в сторону)

Наши пушки метко бьют - раз, два, три
(боксирующие движения руками)

Нашей Армии салют! Раз, два три!
(изображаем «салют» с помощью ладоней)

«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!

«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).

1941 - 1945