

Карточка физкультминуток на тему «9 мая» для детей дошкольного возраста.



Физкультминутка «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*).

Физкультминутка «Мы военные»

Мы станем все военными, (*Шагают на месте*)

Большими, здоровенными. (*Руки вытянуть вверх, опустить через стороны.*

Движения повторяются)

Будем в Армии служить,

Будем Родину любить.

Сад и дом свой охранять, (*Наклон вперёд, смотрим в «бинокль»*).

Будем мир мы защищать! (*Шагают на месте*).

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 «Солдат»

Встанем ровненько ребята,
Пошагаем как солдаты
Влево, вправо наклонись,
На носочках потянись,
Раз – рывок, два – рывок,
Отдохнул ли ты дружок?

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 «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).*

Физкультминутка «Военная техника»

Улыбнёмся мы друг другу,
А потом поднимем руки 5 раз.
Сколько танков здесь зелёных,
Столько выполним наклонов. (4)
Приседаем столько раз,
Сколько кораблей у нас. (5)
Самолёты посчитай скорей,
И попрыгай веселей. (10)
Улыбнёмся мы сейчас ещё много, много раз!

Физкультминутка «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*)

Физкультминутка «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!

Физкультминутка «Самолёт»

Руки ставим все в разлет

Появился самолёт:

Мах крылом туда – сюда,

Делай раз, делай два.

Раз, два, раз, два!

Руки вверх все поднимите,

Друг на друга посмотрите.

Раз, два, раз, два!

Опустили руки вниз,

И на место все садись.

Раз, два, раз, два!

Физкультминутка «Солдатик»

Если ты солдатик бравый,

Помаши рукой нам правой,

Если ты солдатик смелый,

Помаши рукой нам левой,

Если ты солдатик стойкий,

На одной ноге постой-ка!

Если ты солдатик стойкий,
На другой ноге постой-ка!
А теперь солдатик бравый,
Маршируем до заставы.