



**ФИЗМИНУТКИ
С АРМЕЙСКОЙ ТЕМАТИКОЙ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**



Будем мир мы защищать (выполняется в парах)

Раз, два, три, четыре, пять. (стоят лицом друг к другу держась за руки, поднимают и опускают плечи)

Будем мир мы защищать! (жмут руки друг другу)

На границе встанем, (разворачиваются, встают плечо к плечу)

Всех врагов достанем. (шаг, выпад вперёд)

Будем чаще улыбаться, (поворачиваются лицом друг к другу в стороны, улыбаются)

А не ссориться и драться! (обнимаются друг с другом)



Вертолёт

Вот мотор затарахтел. (вращают руками, согнутыми в локтях)

У-у, как быстро полетел. (взмах руками вверх)

Полетел над лугом, (идут по кругу друг за другом, наклоны туловища влево-вправо, руки в стороны)

По большому кругу. (останавливаются, приседают)

А потом поднялся в горы, (выпрямляются, поднимают руки вверх)

А с горы в ущелье. (приседают)

Вот лес, и мы тут (стоя, руки слегка раздвинуты в стороны, повороты влево-вправо)

Достаём парашют. (стоя, руки вверх и через стороны опустить вниз)

Парашюты все раскрылись, (кружатся на месте)

Все мы мягко приземлились. (приседают или садятся на места)

Ура!

Раз, два, три, четыре (руки в стороны и с силой к плечам)

Будем всех сильнее в мире.

Будем мир мы защищать, (разводят руки в стороны)

Будем маму обнимать. (обхватывают себя за плечи)

На носочки встанем, (поднимаются на носочках)

Солнышко достанем. (поднимают руки вверх)

До пяти считаем, (приседают пять раз)

Дружно приседаем.

Ура! (встают, кричат, поднят руки вверх)





Мы военные

Станем мы военными, (маршируют на месте)
Большими, здоровенными. (руки поднять вперед-вверх, опустить через стороны вниз)
Будем в Армии служить, (маршируют на месте)
Будем Родину любить. (руки вытянуть вперед, развести в стороны)
Сад и дом свой охранять, (повороты влево-вправо, смотрят в «бинокль»)
Будем мир мы защищать! (маршируют на месте)

Пусть всегда будет мир!

Пусть всегда будет солнце! (поднять руки вверх)
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, ладони сомкнуть в кулаки, руки соединить на груди)
Пусть всегда поют песни! (наклоны головы в стороны)
Пусть всегда будут танцы! (сделать пружинку)
Пусть всегда будут птицы! (наклоны вперед, отводя руки назад)
Пусть всегда будет мир! (хлопки над головой)

Смелый солдат

**Знают все ребята
Смелого солдата,
Смелого солдата не сломить.
Знают все ребята,
Смелого солдата
Смелого солдата
Не смогут победить.**

Пограничник

**Тропинки лесные,
Пахучие травы** (движения руки вперед, вдох носиком)
**За темным оврагом
Простор полевой,** (правая рука надо лбом, смотрим вдаль)
**Идёт пограничник в дозор от заставы,
В любую погоду –
И ночью и днём** (маршируют на месте)

Игра идёт!

Мы лётчики, пилоты (руки в стороны)
Мы водим самолёты. (повороты туловища)
Танкисты и ракетчики, (наклоны в стороны)
Мы славные разведчики. (наклоны вперед, «глядим в бинокль»)
Мы моряки, подводники, (приседания)
Мы храбрые бойцы. (подскоки на месте)
Скоро в Армию пойдём, (маршируют на месте)
А пока игра идёт!

Российской армии – ура!

Дети встают в круг лицом к центру круга на небольшом расстоянии друг от друга.

Слава Армии родной,

Берегущей наш покой (хлопают в ладоши)

Она Россию защищает,

Границы зорко охраняет (шагают на месте, энергично взмахивая руками)

На границе тишина, (повороты влево-вправо, руки в стороны)

Сияет полная луна (стоя, руки через стороны поднимают вверх)

Здесь враг опасный не пройдет,

Границу он не перейдет! (идут друг за другом в полном приседе, руки на колени)

А в небе мчатся самолеты,

В кабинах летчики –пилоты (бегут друг за другом, руки в стороны)

Видна им с неба вся граница,

Не проглядят они и птицу (выполняют руками перекрестные движения над головой)

И с моря враг к нам не пройдет –

На страже наш российский флот! (пружинка на месте)

И моряки на кораблях

Нас защитят на всех морях (взявшись за руки бегут по кругу)

И скажет дружно детвора:

«Российской армии –ура!» (останавливаются, поднимают руки вверх, хлопают в ладоши)



Будем в армии служить

Раз, два, три четыре-

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре

И на месте походили.

Мы пока еще ребята,

А шагаем, как солдаты.

Будем в армии служить

Будем Родину хранить.

Наши воины

Наши воины идут-раз-два, раз-два, (ходьба на месте)

В барабаны громко бьют: тра-та-та, тра-та-та (наклон вперед, ударяем кулачками по коленям)

В море наши корабли: нынче здесь -завтра там! (наклоны в стороны, руки на поясе)

Долго плавали в дали по морям, по волнам! (пружинка на месте)

Пограничник на посту: кто идёт? кто идёт? (наклон вперед, «смотрим в бинокль»)

Едут танки по мосту: трр-вперёд, трр-вперёд! (круговые движения руками перед собой «моторчик»)

Над землёю самолёт: у-у, у-у! (руки в стороны)

Разрешён ракетам взлёт: Уух, уух! (приседают, встают-поднимают руки вверх)

Наши пушки точно бьют: бух, бах! («бокс»)

Нашей армии - салют! (поднимают руки вверх)

Ура! Ура!



Бравые солдаты

Как солдаты на параде
Мы шагаем дружно рядом
Левой –раз, и правой –раз,
Посмотрите все на нас!
Встанем смирно без движения,
Начинаем упражнение.
Руки вверх подняли –раз,
Выше носа, выше глаз.
Упражнение второе –
Положение рук иное
Будем делать повороты,
Выполнять с большой охотой.
Вот и третье упражнение –
Руки к плечам – круговые движения,
Вперед – вперед, назад –назад
Это полезно для наших солдат.
Теперь тренировка для самых ловких:
Сначала два раза вперед наклонитесь,
Затем два раза назад – не ленитесь!
Вправо и влево мы наклоняемся,
Делаем дружно – не ошибаемся!
На ноги свои обратите внимание,
Делаем глубокие приседания.
Нам попрыгать очень нужно,
Пружиня вверх –скачите дружно!
Снова выровняли ряд,
Словно вышли на парад.
Левой –раз, и правой –раз,
Посмотрите все на нас!

Богатыри

Дружно встали.
Раз! Два! Три! (маршируют на месте)
Мы теперь богатыри! (руки в стороны)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо, (поворот вправо)
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже (поворот влево)
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще (поворот вправо)
Через левое плечо. (поворот влево)

Метатели

Чтобы сильным стать и ловким, (сгибание-разгибание рук к плечам в стороны)
Приступаем к тренировке. (шагаем на месте)
Носом вдох, а выдох ртом. (руки на поясе, вдох-выдох)
Дышим глубже, (руки вверх-вдох; руки вниз-выдох)
А потом шаг на месте, не спеша. (шагаем на месте)
Как погода хороша! (прыжки на месте)
Не боимся мы пороши, (шагаем на месте)
Ловим снег — хлопок в ладоши. (хлопаем в ладоши)
Руки в стороны, по швам, (руки в стороны)
Хватит снега нам и вам. (хлопаем в ладоши)
Мы теперь метатели, (изображаем метание левой рукой)
Бьем по неприятелю. (изображаем метание правой рукой)
Размахнись рукой - бросок! (изображаем метание левой - правой рукой)
Прямо в цель летит снежок. (хлопаем в ладоши)





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 (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 (боксирующие движения руками)

Нашей Армии салют! Раз, два три! (подпрыгиваем, вскидывая вверх руки с раскрытыми ладонями)

Отряд

Сильный, смелый наш отряд
Дружно вышел на парад.
Выше ногу, тверже шаг,
Как в строю идет солдат..
За осанкой проследи,
И солдат не подведи.
Мимо знамени идем,
Честь все дружно отдаем!



Граница на замке

Дети встают в круг лицом к центру круга на небольшом расстоянии друг от друга.

Пограничник на границе нашу землю стережет (слегка наклоняются вперед, левая рука на поясе, правую приставляя ко лбу как козырек, смотрят в правую и левую сторону)

Чтоб работать и учиться мог спокойно весь народ (шагают на месте)

Охраняет наше море славный доблестный моряк (наклоняются вперед, движения руками «басс»)

Гордо реет на линкоре наш родной российский флаг (скрестные движения руками над головой)

Наши летчики –герои небо зорко стерегут (руки в стороны, выполняют наклоны вправо и влево)

Наши летчики –герои охраняют мирный труд (выполняют «пружинку»)

Наша армия родная стережет покой страны (шагают на месте, высоко поднимая колени)

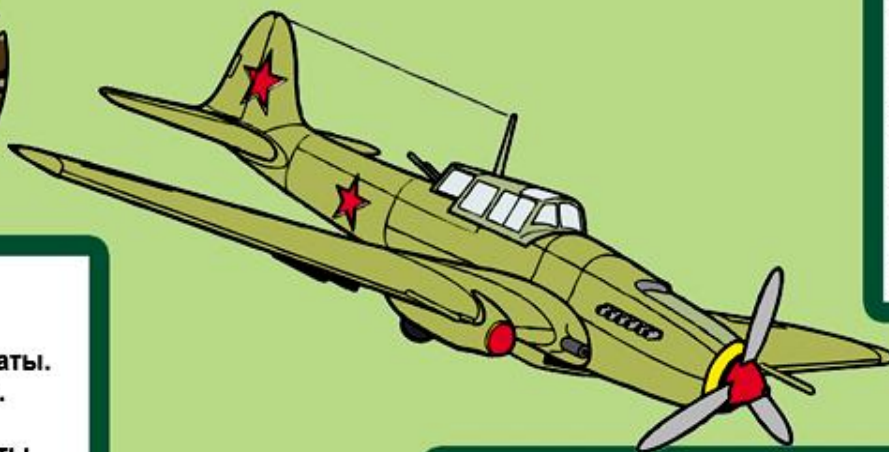
Чтоб росли мы, бед не зная (хлопают в ладоши)

Чтобы не было войны(приседают, руки вниз, встают, поднимают руки вверх –в стороны)



Аты-баты

Раз-два – аты-баты,
Три-четыре – мы солдаты.
Маршируем как пехота.
Раз-два – повороты.
Три-четыре – мы пилоты.
Вниз – вверх, вверх – вниз,
Самолеты мчатся ввысь
А теперь на кораблях
Покачались на волнах
Раз-два – аты-баты,
Три-четыре – мы солдаты.



Бравый солдат

Если ты солдатик бравый,
Помашь рукой нам правой,
Если ты солдатик смелый,
Помашь 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.

Солдаты

Раз, два, дружно в ногу,
Три, четыре, тверже шаг.
На парад идут солдаты,
И чеканят дружно шаг! (дети маршируют по кругу в шеренге по одному)
А теперь мы моряки:
Приседаем быстро, ловко,
Морякам нужна сноровка
Чтобы мышцы укреплять
И по палубе шагать (приседание, руки вперед, следить за осанкой)
Руки в стороны - в полет
Отправляем самолет.
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре,
Полетел наш самолет...

