**Физкультминутки на патриотическую тему**

**для детей старшего дошкольного возраста.**

**«Солдатик»**

Если ты солдатик бравый, помаши рукой нам правой

А, если ты солдатик смелый- помаши рукой нам левой

Если ты солдатик стойкий. На одной ноге постой-ка

*(стойка на правой ноге, левую согнуть вперед)*

Ногу правую к груди, да смотри не упади

*(стойка на левой ноге, правую согнуть в колене).*

А теперь постой на правой, если ты солдатик бравый

*(повторить равновесие на правой ноге).*

**«Отряд»**

Сильный, смелый наш отряд дружно вышел на парад

(ходьба на месте)

Выше ногу, тверже шаг, как в строю идет солдат

*(ходьба на месте)*

За осанкой проследи, и солдат не подведи (*расправить плечи).*

Мимо знамени идем, честь все дружно отдаем*(ходьба на месте, правую руку к виску).*

**«Метатели»**

Чтобы сильным стать и ловким, приступаем к тренировке *(шаги на месте).*

Носом вдох, а выдох ртом, дышим глубже (*руки вверх –вдох, руки вниз –выдох).*

А потом шаг на месте не спеша, как погода хороша

*(Шаги на месте).*

Не боимся мы пороши, ловим снег –хлопок в ладоши *(хлопки).*

Руки в стороны, по швам, хватит снега вам и нам *(руки в стороны –руки вниз)*

Мы теперь метатели *(изображаем метание правой рукой),*

Бьем по неприятелю *(изображаем метание левой рукой).*

Размахнись рукой –бросок *(изображаем метание правой рукой*),

Прямо в цель летит снежок *(хлопаем в ладоши)!*

**«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)*

Достаём парашют. *(Опустив руки вниз под углом кружатся.)*

Парашюты все раскрылись,

Дети мягко приземлились. (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, *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.*

**«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.*  
  
**Физкультминутка**  
(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.