

# «ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ПРО БОГАТЫРЕЙ»



Собрать модели  
особого назначения

**Богатырь он вот каков:**

*(показывают силача*

**Он силен, он здоров,**

**Он из лука стрелял**

**Метко палицу бросал**

*(имитация действий)*

**На границе стоял**

**Зорко, зорко наблюдал**

**Подрастает мы, смотри**

**Станем, как богатыри**



**Дружно встанем – раз, два, три –** *(дети шагают на месте)*

**Мы теперь богатыри!**

*(руки согнуты в локтях, показываю силу)*

**Мы ладонь к глазам приставим,**

*(правую руку подносят козырьком к глазам)*

**Ноги крепкие расставим,**

**Поворачиваясь вправо –**

**оглядимся величаво**

*(повороты вправо, влево)*

**И налево надо тоже поглядеть**

**из-под ладошек,**

**И направо, и ещё,**

**через левое плечо.**

**Дружно встанем –**

**раз, два, три –**

*(встали ровно, выпрямили спинки)*

**Мы теперь богатыри!**



## «Богатырский конь»

**Конь меня в дорогу ждёт**  
*(Руки за спиной сцеплены в замок),*  
**Бьёт копытом у ворот**  
*(ритмично по очереди поднимаем)*  
**На ветру играет гривой**  
*(согнутые в колене ноги )*  
**Пышной, сказочно красивой**  
**Быстро на седло вскочу**  
**Не поеду – полечу**  
*(покачиваем головой),*  
**Цок, цок, цок, цок**  
*(подскакиваем на месте),*  
**Цок, цок, цок, цок**  
**Там за дальнею рекой**  
*(руки полусогнуты в локтях)*  
**Помашу тебе рукой**  
*(перед собой, машем рукой)*



## «Молодцы-удальцы»

**Мы устали, засиделись**  
*(выполнять движения в соответствии с текстом)*  
**Нам размяться захотелось.**  
**То на стену посмотрели,**  
**То в окошко поглядели.**  
**Вправо, влево поворот,**  
**А потом наоборот.**  
**Приседанья начинаем,**  
**Ноги до конца сгибаем.**  
**Вверх и вниз, вверх и вниз**  
**Приседать не торопись.**  
**И в последний раз присели,**  
**А теперь на место сели.**  
**У нас в группе – молодцы!**  
**Как один все – удалцы!**



**У нас рос дубок**  
*(Дети медленно поднимаются из положения сидя)*  
**Вот таков! (Тянут руки вверх)**  
**Корень его вот так глубок, (Наклон вниз)**  
**Листья его да вот так широки,**  
*(Развести руки в стороны)*  
**Ветки да его да вот так высоки!**  
*(Руки вверх)*  
**Ах ты, дуб-дубок, ты могуч,**  
*(Медленно поднимают сцепленные руки вверху)*  
**На ветру ты, дубок, скрипуч**  
*(Покачивание руками)*  
**Дай мне силы, отваги, добра,**  
*(Правая рука на сердце)*  
**Чтобы землю родную**  
**Защищать от врага!**



**«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.**

