***Картотека***

***физкультминуток и пальчиковых игр***

***по теме***

***«Богатыри Земли Русской»***

**Пальчиковая гимнастика:**

1,2,3,4,5 – пальчики «здороваются».  
Русь идём мы защищать – (указательный и средний пальцы идут по столу  
«ножки»).  
Нам поможет щит и меч – (ладонь и скрещенные указательные пальцы).  
Родину навек сберечь – (сцепить пальцы в один кулак).

**Физкультминутки**

**«Богатырь»**

Богатырь – вот он каков: (Дети стоят в кругу)

Он силен, он здоров, (Показываю силача)

Он из лука стрелял, (Показывают стрельбу из лука)

Метко палицу бросал, (Выполняют замах и бросок)

На границе стоял, (Показывают)

Зорко-зорко наблюдал, (Подносят руку ко лбу, глядят вдаль)

Подрастем и мы, смотри, (Поднимают руки высоко вверх)

Станем, как богатыри! (Руки на пояс)

**«Богатыри»**

1. 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!

2. Дружно встанем раз – два – три (дети шагают на месте)   
Мы теперь богатыри! (руки согнуты в локтях, показываю силу)   
Мы ладонь к глазам представим,(правую руку подносят козырьком к глазам)   
Ноги крепкие расставим,   
Поворачиваясь вправо - оглядимся величаво.    
И налево надо тоже поглядеть нам величаво.   
Наклонились влево – вправо  (руки на поясе, наклон влево - вправо)

Получается на славу!

**«Богатырский конь»**

Конь меня в дорогу ждёт (Руки за спиной сцеплены в замок),  
Бьет 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 – удальцы!