***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!