**Направление «Физическое развитие»**

**Физминутки**

Наши воины идут-раз-два, раз-два, (Ходьба на месте.)

В барабаны громко бьют: тра-та-та, тра-та-та (Имитируют игру на барабане.)

В море наши корабли: нынче здесь – завтра там! (Руки в стороны, покачиваются с ноги на ногу.)

Долго плавали в дали по морям, по волнам! (Круговые движения руками.)

Пограничник на посту: кто идёт? кто идёт? («Держат автомат», поворачиваясь вправо-влево.)

Едут танки по мосту: трр-вперёд, трр-вперёд! («Моторчик».)

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

Разрешён ракетам взлёт: у-у-у-ух, у-у-у-ух! (Приседают, ладошки сложены перед грудью, встают-поднимают руки вверх.)

Наши пушки точно бьют: бух, бах! («Бокс», выбрасывают вперёд то правую, то левую руки.)

Нашей армии – салют! (Поднимают руки в стороны-вверх.)

Ура! Ура!

 **«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.*

**«Солдаты»**

Встали ровненько, ребята,

Пошагали, как солдаты.

Влево, вправо наклонись.

На носочках потянись.

Раз – рывок (прыжок),

Два – рывок,

Отдохнул ли ты дружок?

Помаши кистями дружно

Нам работать сейчас нужно!

 **«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.*

Физкультминутка: «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*.

**Пальчиковые игры**

**«Наша армия»**

Аты — баты, аты — баты!

*(поочерёдно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки)*

На парад идут солдаты!

Вот идут танкисты,

Потом артиллеристы,

А потом пехота –

Рота за ротой.

**«Солдатики»**

Аты — баты, аты — баты!
на войну идут солдаты.

*Указательный и средний пальцы обеих рук «маршируют на столе», изображая солдат (остальные пальцы прижаты к ладони). Важно, чтобы пальцы «маршировали» синхронно, в ногу.*

Знамя красное несут,

*Руки поднять вверх, пальцы выпрямить, прижать друг к другу, затем согнуть руки в локтях (знамя).*

Пушки грозные везут.

*Кулаки обеих рук лежат на столе. Выпрямленные указательные пальцы изображают стволы пушек.*

**«Солдатская каша»**

Мы крупу в ковше варили,

*Левую ладонь сложить в виде пригоршни (ковш),указательным пальцем правой руки (ложкой) «помешать кашу», остальные пальцы прижаты к ладони.*

Хорошенько посолили.

*Пальцы правой руки сложить щепоткой и показать, как солят кашу.*

Здесь уже и ложка наша,

*Правую руку положить на стол ладонью вверх; ладонь сложить в виде пригоршни (ложка).*

Так вкусна солдата каша!

*Облизать губы языком, показывая, как было вкусно.*

**Зрительная гимнастика**

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх;и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).