

Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Детство» комбинированного вида



Картотеки динамических пауз патриотической направленности

Нижний Тагил

1. Физкультминутка: «Мы военные»

Мы станем все военными, (Шагают на месте.)

Большими, здоровенными. (Руки вытянуть вверх, опустить через стороны.)

Будем в Армии служить,

Будем Родину любить. (Движения повторяются.)

Сад и дом свой охранять, (Наклон вперёд, смотрим в «бинокль».)

Будем мир мы защищать! (Шагают на месте.)

2. 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.)

3. Физкультминутка: «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 земной шар.)

Живут, живут, живут!

4. Физкультминутка: «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.)

5. Физкультминутка: «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.)

6. Физкультминутка: «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.)
Будем маму обнимать. (И скрещивают над головой.)
На носочки встанем, Поднимаются на носочках.
Солнышко достанем.
До пяти считаем, Приседают пять раз.
Дружно приседаем. Ура! Кричат, подняв руки вверх.

7. Физкультминутка: «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!

8. Физкультминутка

(показываем картинки с изображением военной техники и цифр)

Улыбнёмся мы друг другу,

А потом поднимем руки

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!