

A vibrant, stylized illustration of a village scene. In the center, a tall, white church with a golden onion dome stands on a green hill. To the left and right are several wooden houses with steep roofs. In the foreground, a man in a white shirt and red pants stands on a wooden barrel, looking towards the church. A large, white, pointed object, possibly a sword or a staff, is positioned next to him. The background features a forest of evergreen trees under a sky with soft, colorful clouds.

Картотека физминуток «Сила богатырская»

The background is a vibrant, stylized illustration of a village. In the center, a white church with a golden onion dome stands on a hill. To the left, several wooden houses with red roofs are visible. In the foreground, a man in a white shirt and yellow pants stands on a wooden barrel, holding a sword. A large, ornate sword with a white scabbard lies on the ground next to him. The sky is a mix of green and blue, suggesting a bright, sunny day.

«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*»

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!

«*Богатыри*»

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!

