

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 steeply pitched 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 planted in the ground next to the barrel. 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 and right are several wooden houses with steeply pitched roofs. In the foreground, a man in a white shirt and yellow shorts stands on a wooden barrel, looking towards the church. A large, ornate sword with a white scabbard and a golden hilt is planted in 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!

