

## Физкультминутка

### «Родина»

Нет на свете Родины красивей – *(шагают на месте)*  
Боевой страны богатырей  
*(Изображают богатырей)*  
Вот она, по имени Россия,  
От морей простёрлась до морей.  
*(Шагают на месте, широко разводят руки)*

\*\*\*

Отдых наш - физкультминутка,  
Занимай свои места:  
Раз – присели, два – привстали.  
Руки кверху все подняли.  
Сели, встали, сели, встали.  
Ванькой – встанькой словно стали.  
А потом пустились вскачь,  
Будто мой упругий мяч.

\*\*\*

Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,  
А потом их разведем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрее, быстрее,  
Хлопай, хлопай веселей!