

ЗАБАВНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ



МЫШИ

Вышли мыши как-то раз.
Посмотреть который час.
Раз, два, три, четыре — мыши
дернули за гири.
Вдруг раздался страшный гром —
Убежали мыши вон.



РАЗ-МЫ ВСТАЛИ

Раз — мы встали, распрямились.
Два — согнулись, наклонились.
Три — руками три хлопка.
А четыре — под бока.
Пять — руками помахать.
Шесть — на место сесть опять.

РАЗ, ДВА - ВЫШЕ ГОЛОВА

Раз, два — выше голова.
Три, четыре — руки шире.
Пять, шесть — всем присесть.
Семь, восемь — встать попросим.
Девять, десять — сядем вместе.

ПЕСЕНКА МАРТЫШКИ

Лучшие качели — гибкие лианы.
Это с колыбели знают обезьяны.
Кто весь век качается — да, да, да!
Тот не огорчается никогда!



КОГДА Я БУДУ МАЛЕНЬКИЙ

Когда я буду маленький,
В комочек я сожмусь.
Когда я вырасту большой,
До лампы дотянусь.

МЫ КАТАЛИСЬ

Мы катались на качелях.
Обошли все карусели.
Раз, два! Раз, два!
Закружилось голова.



У ОЛЕНЯ ДОМ БОЛЬШОЙ

У оленя дом большой.
Не пройти дом стороной.
Заяц по лесу бежит,
В дверь к оленю постучит.
Тук, тук — дверь открой.
Там в лесу охотник злой.
Зайка, зайка, забегай,
Лапу мне скорей давай.



РАЗ, ДВА, ТРИ

Раз, два, три, четыре, пять —
Можно все пересчитать:
Сколько в комнате дверей,
В переулке фонарей,
Сколько дождинка из тучек.
Сколько на еже колючек.

ЧУДЕСА У НАС НА СВЕТЕ

Чудеса у нас на свете —
Стали карликами дети,
А потом все дружно встали —
Великанами мы стали.

На зарядку солнышко
Вызывает нас.

Поднимаем руки мы

По команде: «Раз!»

А над нами весело шелестит листва.

Опускаем руки мы

По команде: «Два!»

Идет бычок, качается,
Вздыхает на ходу:
— Вот, вот доска кончается.
Сейчас я упаду.



НА ЛУГУ

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли дети погулять.
Разбежались по лугу
Рвать лютики, ромашки,
Розовые кашки!
Дружно рвал весь первый класс,
Вот какой букет у нас.



Пошли в лесок,
Нашли грибок:
Один грибок, второй грибок,
Вот и полный кузовок.



У МЕДВЕДЯ

У медведя дом большой,
А у зайки маленький.
Наш медведь домой пошел.
Поскакал и зайчика.

РЫБКИ

Рыбки весело плескались
В чистой свеженькой воде.
То согнутся, разогнутся.
То зарюются в песке.
Приседаем столько раз
Сколько рыбок здесь у нас.
Сколько чаек здесь у нас
Столько мы подпрыгнем раз.



МЕДВЕЖАТА

Медвежата в чаше жили.
Нежно, радостно дружили.
Вот так, вот так
Медвежата те дружили.
Мишки фрукты собирали.
Дружно яблоньку качали,
Вот так, вот так
Дружно яблоньку качали.
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
Эти мишки воду пили.
А потом они плясали,
К солнцу лапы поднимали.
Вот так, вот так
К солнцу лапы поднимали.

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы умеем отдыхать.
Приподнялись, чуть присели
И соседа не задели.
А теперь придется встать,
Тихо сесть, начать писать (Читать).

Мы по лесу идем,
Листья сыплются дождем,
Ветер поднимается,
Листья опускаются.
Мы шагаем, мы шагаем,
Никогда не отстаем,
Руки кверху поднимаем,
Приседаем и встаем.
Мы шли, мы шли,
Белый гриб нашли.
Раз — грибок, два — грибок —
Положили в кузовок.



Мы ходим на носках,
А потом на пятках.
Вот проверили осанку
И свели лопатки.
Раз, два — стоит ракета (Руки вверх)
Три, четыре — самолет (Руки в стороны),
Раз, два — хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили.
Тик-так, тик-так,
Целый день вот так. (Руки на пояс,
наклоны в сторону).
Учитель: Руки подняли и помахали.
Дети: Это деревья шумят.
Учитель: В стороны руки и помахали.
Дети: Это к нам птицы летят.
Учитель: Быстро присели, руки сложили.
Дети: В норке зверушки сидят.
Учитель: Встали и тихо за парты все сели.
Дети: Дети учиться хотят.



ВЕЛИКАНЫ ИЛИ ГНОМЫ

Великаны. (Дети вытягивают руки вверх)

Гномы! (Все приседают).

Великаны! (Все встают, а учитель приседает).



ДУБ

Перед нами дуб широкий, (Руки в стороны)

А над нами дуб высокий. (Руки вверх)

Вдруг над нами сосны, ели (Наклоны головой)

Головами зашумели. (Хлопки)

Грянул гром, сосна упала, (Присели)

Только ветками качала. (Встали, покачали головой)

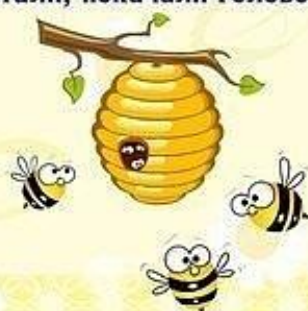
ПЧЕЛЫ

Пчелы в ульях сидят

И в окошко глядят.

Порезвиться захотели,

Друг за другом полетели.



ЗАЙКА

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.

Надоело зайке спать,

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так,

Надо зайке поскакать.



Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.



Прилетели птички,

Птички — невелички,

Весело скакали,

Зернышки клевали.



На носочки поднялись,

Ручки опустили,

А теперь присели.

Коленки обхватили.

Снова встали — ноги вместе

И уже сидим на месте.

Дружным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Ну-ка вместе сделаем

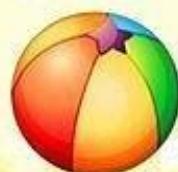
Вот так!

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Желтый, красный, голубой —

Не угнаться за тобой!



ЛАДОШКИ

Где ладошки? Тут?
Тут.
На ладошках пруд?
Пруд.
Этот палец большой —
Гусь молодой.
Указательный поймал,
Средний палец оцципал,
Этот палец печь топил.
Этот палец суп варил.
Полетел гусь в рот.
А попал в живот.
- Вот!



МЫ БОКСЕРЫ

Мы боксеры, мы штангисты.
Бегуны и футболисты.
Мы плывем через моря.
Всюду есть у нас друзья.

Как головою между
листвою
Дятел деревья долбит.
Как на рыбалку и
вперевалку
Гусь за гусыней бежит.
Как удивились,
остановились
Гуси у самой реки.
Воду попили, крылья
раскрыли
И потихоньку пошли.

Поднимайте плечики.
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели.
Травку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.

