

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!



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)

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.

ПЧЕЛЫ

В ульях сидят
И на нас глядят.
Если захотели,
Вдруг с другом полетели.

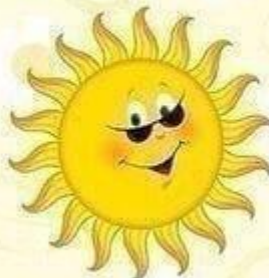


У МЕДВЕДЯ

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

РЫБКИ

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



МЕДВЕЖАТА

Медвежата в чаще 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.

ЛАДОШКИ

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

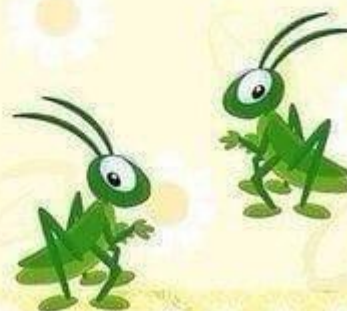


МЫ БОКСЕРЫ

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.



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!»



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.



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.