

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 дождичка из тучек.
Сколько на еже колючек.

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 зароятся 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.

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.



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.



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 зверюшки сидят.

Учитель: Встали и тихо за парты все сели.

Дети: Дети учиться хотят.



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.



Руки кверху поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом их разведем
И к себе скорей прижмем.



На носочки поднялись,
Ручки опустили,
А теперь присели.
Коленки обхватили.
Снова встали — ноги вместе
И уже сидим на месте.

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Желтый, красный, голубой —
Не угнаться за тобой!



Прилетели птички,
Птички — невелички,
Весело скакали,
Зернышки клевали.



Дружным кругом
Друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте!
Ну-ка вместе сделаем
Вот так!

