

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!



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.



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!

