ЗАБАВНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ



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.

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.

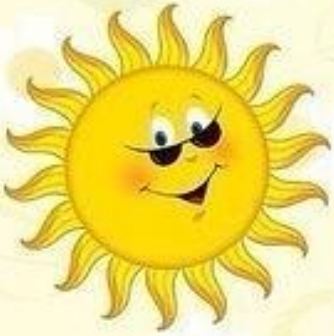
Как головою между
листвою
Дятел деревья долбит.
Как на рыбалку и
вперевалку
Гусь за гусыней бежит.
Как удивились,
остановились
Гуси у самой реки.
Воду попили, крылья
раскрыли
И потихоньку пошли.

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



У МЕДВЕДЯ

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



РЫБКИ

Рыбки весело плескались
В чистой свеженькой воде.
То согнутся, разогнутся.
То зароются 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.

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.



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.



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.



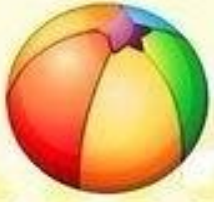
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Вот проверили осанку
И свели лопатки.
Раз, два — стоит ракета (Руки вверх)
Три, четыре — самолет (Руки в стороны),
Раз, два — хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре -
И на месте походили.
Тик-так, тик-так,
Целый день вот так. (Руки на пояс, 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.

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!





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!