

# ЗАБАВНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ





## ЛАДОШКИ

Где ладошки? Тут?

Тут.

На ладошках пруд?

Пруд.

Этот палец большой —  
Гусь молодой.

Указательный поймал,  
Средний палец оцупал,  
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.

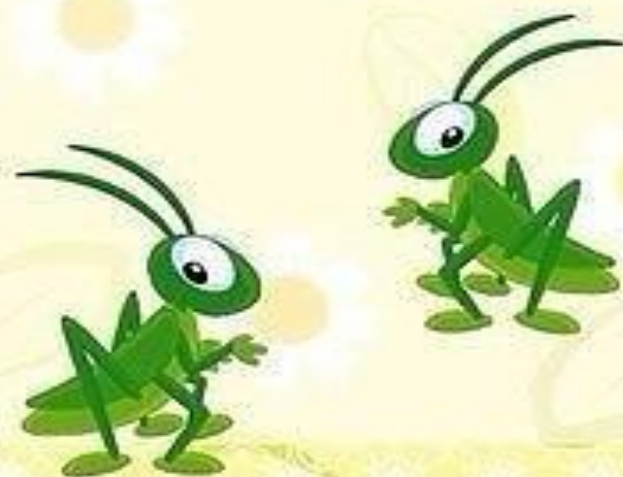
Стоп! Сели.

Травку покушали,

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.



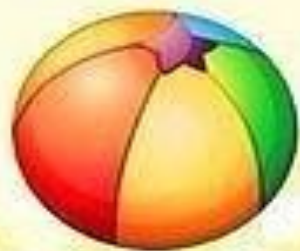


Руки кверху поднимаем,  
А потом их опускаем,  
А потом их разведем  
И к себе скорей прижмем.



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!





## 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.



## 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.





### 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.





## 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, ДВА - ВЫШЕ ГОЛОВА

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



## 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.

## ПЕСЕНКА МАРТЫШКИ

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



**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.



**МАМА**  
современная

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.

