

ФИЗМИНУТКИ





Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх
Правую вверх
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук – тук, тук-тук- тук!
Сделаем большой круг.

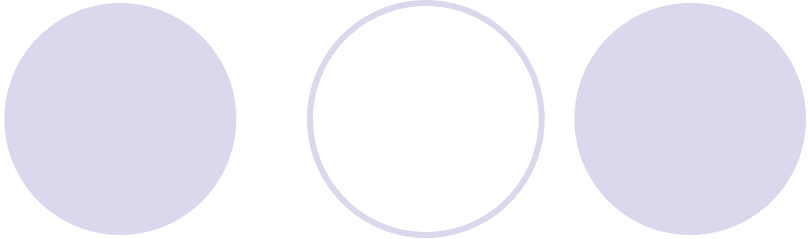
Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл,
Чтобы ключик тот достать.
Надо на носочки встать.

А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули мы немножко
И отправились в дорожку.

У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках
А потом на пятках.
Пойдём мягко как писать,
Ну, а если надоест
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.



В путь пойдем мы спозаранку.
Не забудем про осанку.
Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках
Мы идём на пятках.
Все в затылок подравнялись,
На носочки приподнялись,
По скамеечке пошли
И овражек перешли.
Высоко подняв колени.
Все шагают, как олени.



Быстро шагай,
Смотри не зевай
Раз, два, три. Стой!

Руки в стороны, согнули,
Вверх подняли, помахали,
Спрятали за спину их.

Руки вверх поднять пора
Дружно ловим комара.



Речка

К речке быстро мы спустились
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно;
Вместе – раз, это – брасс.
Одной, другой – это кроль.
Все как один, плывём как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.

Помощники

Дружно помогаем маме,
Мы бельё полощем сами.
Раз, два, три, четыре –
Потянулись, наклонились,
Хорошо мы потрудились (3 раза).

Вырастаем большими

Мы становимся всё выше,
Достаём руками крыши.
На два счёта поднялись,
Три, четыре – руки вниз.



Две птички.

Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Все люди дивились.

Косари

Тишина стоит вокруг,
Вышли косари на луг.
Взмах косой туда – сюда.
Делай «раз» и делай «два».

Две лягушки

Видим скачут по опушке
Две весёлые лягушки,
Прыг – скок, прыг – скок,
Прыгать с пятки на носок.

Мельница

Наклоняемся вперёд,
Руки в стороны.
Ветер дует, завывает,
Нашу мельницу вращает.
Раз, два, три, четыре –
Завертелась, закружилась.



Доктор

Я прошу сидящих встать
И команды выполнять.
Всё дышите! Не дышите!
Всё в порядке, отдохните!
Вместе руки поднимите!
Превосходно, опустите!
Наклонитесь, разогнитесь,
На носочки опуститесь!
Присядайте, выпрямляйтесь.
Встаньте прямо – улыбайтесь!
Да, осмотром я доволен.
Из ребят никто не болен.
Каждый весел и здоров
И к занятиям готов!

Цветы

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки.
Тихо засыпают, головой качают.
Мы цветы в саду сажали,
Их из лейки поливали.
Астры, лилии, тюльпаны,
Пусть растут для нашей мамы!



В лесу

Вверх руки подняли
И покачали –
Это деревья в лесу.
Руки согнули,
Кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу.
В сторону руки.
Плавно помашем –
Это к нам птицы летят.
Где они сядут, тоже покажем –
Руки согнули назад.

Зарядка

Солнце глянуло в кроватку...
Раз, два, три, четыре, пять,
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться – три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятках,
Все мы делаем зарядку.



Самолёт

Руки ставим вразлёт –
Появился самолёт.
Мах крылом туда – сюда, -
Делай раз и делай два.

Самолёт

Руки в стороны – в полёт
Отправляем самолёт.
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре –
Полетел наш самолёт.

Ракета

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре –
Вот летит ракета ввысь!

Весёлые прыжки

Раз, два – стоит ракета.
Три, четыре – самолёт.
Раз, два – хлопок в ладоши,
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре –
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре – (3 раза)
И на месте походили.



Насос

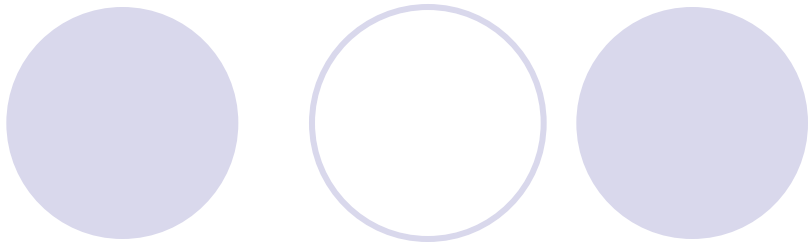
А теперь насос включаем,
Воду из реки качаем.
Влево – раз, вправо – два.
Потекла ручьём вода.
Раз, два, три, четыре – (3 раза)
И на месте походили.

Руки выше подними, а потом их опусти.
Руки шире разведи,
А потом опять сведи.
На носочки поднимайся.
Приседай и выпрямляйся.

Каждый день по утрам
Делаем зарядку.
Очень нравится нам делать
Всё и по порядку:
Весело шагать,
Руки поднимать,
Присесть и вставать,
Прыгать и скакать.



Мы потопаем ногами,
Мы похлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаём.
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.



Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как писать,
И как мишка косолапый,
И как зайка трусишка,
И серый волк – волчишко.
Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

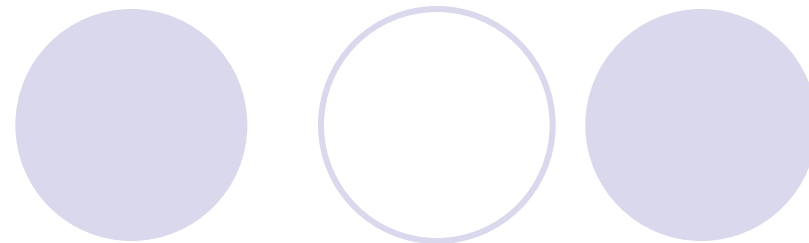


Утром рано на лесной поляне
Звонко, звонко заяц барабанит
Тра-та-та, Тра-та-та, Тра-та-та,
Из берлоги вылез медвежонок
Топать, топать начал он спросонок
Топ – топ-топ, топ-топ-топ, топ-топ-топ
Лягушата делают зарядку
Пляшут, пляшут весело в присядку,
Ква-ква-ква, ква-ква-ква, ква-ква-ква.
Стало сразу пусто на полянке
Звонко, звонко дождик барабанит:
Как-кап-кап, кап-кап-кап, кап-кап-кап.

Я на скрипочке играю,
Ти-ли, ти-ли, ти-ли
Скачут зайки на лужайке
Ти-ли, ти-ли.
Заиграл на балалайке,
Трень ди брень, трень ди брень.
Пляшут зайки на лужайке
Трень ди брень, трень ди брень.
А теперь на барабане
Бум – бум – бум,
Трам – трам – трам!
В страхе зайцы разбежались
По кустам, по кустам!



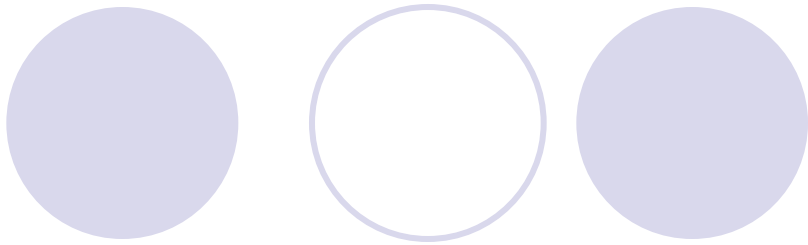
Тик-так, тик-так, все часы
Идут вот так: тик-так.
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так.
Налево – раз, направо – раз,
Мы тоже можем так.
Ноги вместе, руки на поясе.
Тик – так, тик- так.



Влез кулик молодой
На колоду – бултых в воду.
Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох
Влез на колоду и снова в воду,
Совсем кулик головой поник.
Вспомнил кулик молодой,
Что у него крылья за спиной
И полетел!



Мы, листики осенние,
На веточках сидели.
Дунул ветер – полетели.
Мы летели, мы летели.
И на землю сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял,
Повертел их покрутил
И на землю опустил.



Мы шагаем по сугробам,
По сугробам крутолобым
Поднимай повыше ногу.
Проложи другим дорогу.
Очень долго мы шагали,
Наши ноженьки устали.
Сейчас сядем, отдохнём,
А потом опять пойдём.