

# ЗАБАВНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ



## 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.



## 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.

## 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 зверушки сидят.  
Учитель: Встали и тихо за парты все сели.  
Дети: Дети учиться хотят.



## 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.



## 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, распрямылись.  
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.

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.

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!

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



## 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.

