

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



\* \* \*

Раз, два, три, четыре, пять!

Начал зайнышка скакать.

Прыгать зайнышка горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

\* \* \*

Мы считали и устали.

Дружно все мы тихо встали.

Ручками похлопали – раз, два, три,

Ножками потопали – раз, два, три.

Выше руки! Шире плечи!

Раз, два, три! Дыши ровней!

Сели, встали, встали, сели

И друг друга не задели.

Мы немножко отдохнём

И опять считать начнём.

\* \* \*

Раз – согнуться, разогнуться,

Два – нагнуться, потянуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять, шесть – тихо сесть.

\* \* \*

Один, два, три, четыре, пять!

Начал зайнышка скакать.  
Прыгать зайнышка горазд,  
Прыгнул он двенадцать раз.

\* \* \*

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

\* \* \*

Один – два – все вставайте,  
Три – четыре – приседайте,  
Пять – шесть – повернитесь,  
Семь – восемь – улыбнитесь,  
Девять – десять – не зевайте,  
Своё место занимайте.

\* \* \*

Раз – два – стоит ракета.  
Три – четыре – самолёт,  
Раз – два – хлопок в ладоши,  
А потом на каждый счёт.  
Раз, два, три, четыре –  
И на месте походили.

Широко расставим ноги,  
Словно в пляске – руки в боки.  
Наклонились влево, вправо,  
Влево, вправо.

Получается на славу.

Молодцы!

Влево – вправо, влево – вправо...

\* \* \*

Ты подпрыгни столько раз,  
Сколько зайчиков у нас.  
Сколько ёлочек зелёных,  
Столько выполним наклонов.  
Сколько точек будет в круге,  
Столько раз поднимем руки.

\* \* \*

Мы писали, мы считали,  
А теперь все дружно встали,  
Ножками потопали,  
Ручками похлопали,  
Затем пальчики сожмём;  
Сядем и считать начнём.  
Мы писали, мы считали.  
А теперь мы отдохнём –  
Сядем и считать начнём.