Фізкультхвілінкі.

Цягнік-працаўнік
Стаяць не прывык...
Удалеч бяжыць,
Шыпіць, гудзіць.*(імітуюць гукі бегучы па класе, узяўшыся адзін за аднаго)*

Цераз плот, цераз плот
Жук ляціць у гарод *(бег на месцы,узмахі рукамі)*
І гудзе, як самалет. *(гудзяць)*
Ну і жук! Ну і гук! *(прысесці каля парты)*

Баю,бай,Аленка,
Баю,бай,Іванка! *(павароты галавы ў бакі)*
Прыйшла калыханка *(рукамі падперці галаву)*
Ляж роўна на спінку і засні, дзяўчынка. *(адкінуць галаву і закрыць вочкі)*
Павярніся на бочок і засні , мой хлапчучок *(галаву пакласці на парту і адпачыць)*

На паляне ў бары карагодзілі звяры:
Туп-валюх – ішлі мядзведзі ,
А ліса плыла, як лебедзь.
Многа-многа касавокіх
беглі хуценька ў прыскокі.
А нязграбныя ваўкі
адхіляліся ў бакі. *(імітаваць рух кожнага звярка).*

Сонейка стамілася,
За лес закацілася,
Спачываць прылегла ціха
Побач з шэраю зайчыхай. *(Седзячы на месцы, павольна апусціць галаву на парту на складзеныя рукі і заплюшчыць вочы).*

Палячу я пчолкай
на лугі, палеткі *(памахаць рукамі, як крыламі)*
Назбіраю маме
меду з кожнай кветкі *(скласці далоні і паказаць збор меду)*

Раз-два,раз- два!
Не схіляйся, галава!
Раз, два, тры, чатыры,
Смела, весела і шчыра!
Хто адважны, той здаровы.
Хто за мною? Хто чарговы? *(рухі рукамі з гімнастычнага комплексу)*

Скок ды скок па сняжку,
Па сцяжынцы, па лужку *(скачкі на месцы)*
Пад асінкай зайкі след:
Тут у зая быў абед *(прысесці)*
Ен кары ўсмак пагрыз *(паказаць),*
Пагуляў *(бег на месцы),*
паспаў *(прысесці, галава на складзеных далонях, вочкі закрыць)*
Зірк-зірк – ліс! *(глядзець па баках, прыклаўшы далонь над вачамі)*
Падхапіўся, скок убок.
Затаіўся і маўчок *(скачок убок)*

Матылек лятаў,кружыўся
І за дзень ушчэнт змарыўся,
Выбірае месца,
Дзе б яму прысесці.*(танцавальныя рухі, у канцы прысесці)*

Я ручай, ручаек,
Я з крыніцы пацек.
Як праз поле пабег,
Бачыў многа пацех. *(бегчы, узяўшыся за рукі)*

Ад стараннай працы выраслі на градцы:
Вось такія буракі! *(падняць рукі ўверх)*
Вось такія агуркі! *(развесці іх ў бакі)*
А капусты качаны - вось такой велічыны! *(выцягнуць рукі ўперад)*

Дзьмухаўцы, як парашуты,
Па-над лугам кружацца.
У іх розныя маршруты -
Дзе які апусціцца. *(танец з кружэннем і прысесці ў канцы).*

Скок, скок, скок, скок *(скачкі на месцы)*
Верабейка пад кусток.
У глухі хмызняк забіўся –
Пэўна дома прывініўся. *(прысесці, прыгнуць галаву)*

Вось прыйшлі музыкі чарадой вялікай *(ідуць на месцы).*
Граў на скрыпачцы камар,
На дудачцы – чмель-дудар.
Муха на цымбалах струны калыхала.
Авадзень на леры выцінаў без меры,
А чырвоны конік жарыў у гармонік. *(імітуюць ігру на інструментах, прытопваючы)*

Козачка белая па гародзе бегала *(бег на месцы)*
Аб елася лебяды, нарабіла бяды *(сагнуцца, узяўшыся за жывот)*
Баднула бабулю *(галавой у парах дакрануцца да суседа),*
патаптала цыбулю *(патупаць нагамі),*
Пашматала часнок,брык-скок, брык-скок *(падскокі).*

А качаня - кра,кра (памахаць рукамі)
і кацяня – мяў,мяў *(прысесці)*
Паміж сабою як радня *(устаць, абняцца ў парах)*
Усюды разам, удваіх,
не разальеш вадою іх *(у пары, трымаючыся за рукі, выконваюць аднолькавыя дзеянні, напрыклад, падскокі, прысяданні і др.)*

Каля шпакоўні-хаткі
Лятаюць птушаняткі *(бег на месцы)*
Адно, два, тры, чатыры,
ляцяць, рыхтуюцца ў вырай. *(узмахі рукамі)*