
Фізкультхвилинки
ЛЕТО

Жовті підняли цеглинки,
Буде сонячна розминка.
Враз хмаринка набігає,



Лего синє підіймаєм (покрутилися, імітуючи хмарку)
Після дощику трава
вся зелена проростa (стукаються цеглинками зеленими)
Знову сонце засвітило
і малечу звеселило (стрибки з жовтими цеглинками)



Один, два, три, чотири –
набираємося сили,
Щоб нічого не боліло.
В руку я беру цеглинку,
Масажую другу спинку.
Нахилились, повернулись,
Один одному всміхнулись (помінялись в парах місцями).

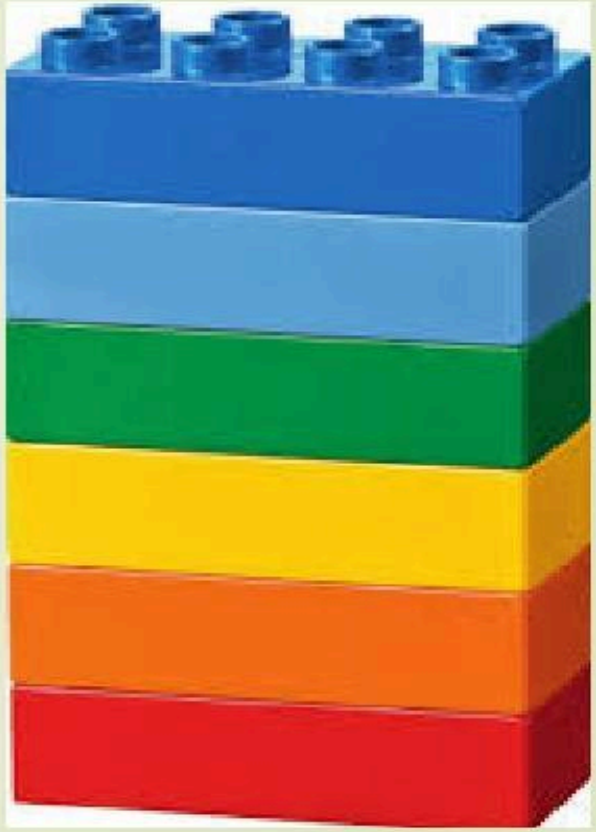


Слухати ми перестали
І тепер всі дружно встали.
Шість цеглиночок взяли,
Нумо, вправу почали.
Із червоною цеглинкою
Пострибали всі хвилинку.
Блакитну й жовту ми взяли,
Ручки вгору підняли.
А коли докупи склали,
Прапор наш усі впізнали?
Руки вгору, руки вниз,
І легесенько прогнись.
Покрутились, повертілись,
І на місце тихо сіли.





Всі ми звикли до порядку,
Дружно робимо зарядку.
Ми на радість цьому дому
Проганяєм сон і втому.
Є у нас малі цеглинки, щоб
робить фізкультхвилинки.
ЛЕГО-башню всі звели
Швидко іншому дали.
Треба так передавати,
Щоби башню не зламати!
Раз, два, три, чотири, п’ять-
От і все – пора сідать.



(Діти стали в коло)
Встало вранці ясне сонце,
(взяли жовті цеглинки-промінці)
Зазирнуло у віконце.
Ми до нього потяглися,
За промінчики взялися.
(взялися за руки)
Будем дружно присідати,
(присідання з цеглинками в руках)
Сонечко розвеселяти.





Буратіно потягнувся.
Раз нагнувся, два нагнувся.
Руки в сторони розвів –
Мабуть, ключик загубив!
Щоб його нам відшукати,
Треба всім навшпиньки стати!
Походити, потоптатись
І до парт своїх вертатись.
Ну, а ключ для Буратіно
ми складемо з ЛЕГО вміло!



За казками ми пішли,
Не одразу їх знайшли!
Ніжками ми тупали,
Кулачками стукали.
Пам’ятають казки нас,
Нахилились ми на «раз».
А на «два» ми піднялись
І за руки узялись.
Всі по колу ми пішли,
Наші казочки знайшли.







Йшов по лісу їжачок, (ходьба на місці)
В нього шубка з голочок.
Ніс багато грушечок, (нахиляння тулуба в сторони)
Аж болів йому бочок.
Раз, два, три, чотири, п'ять! (стрибки)
Зупинився спочивать.
Піклувався їжачок (вправи для кистей рук)
Про маленьких діточок,
Чарівних, непосидючих,
Дуже милих і колючих.
Десять, дев'ять, вісім, сім! (стрибки)
Грушечки ці ніс він їм.



Встаньте, діти, посміхніться,
Землі нашій уклоніться
За щасливий день вчорашній.
Всі до сонця потягніться,
Вліво, вправо нахиліться,
Веретенцем покрутіться.
Раз присядьте, два присядьте
І за парти тихо сядьте.



— Ви втомились?
Саме час — дружно відпочити
І знайому фізхвилинку
В гості запросити.
Ми писали, ми трудились,
Наші пальчики втомились.
А щоб далі нам писати,
Треба пальці розім'яти.
Руки вгору потягніть
І до сонця підстрибніть!
Всі присядем, встанем враз,
Знов чекає праця нас.

