

ФИЗМИНУТКИ



В ПОНЕДЕЛЬНИК я купался,

А во ВТОРНИК рисовал,

В среду долго умывался,



А в ЧЕТВЕРГ в футбол играл.

В ПЯТНИЦУ я прыгал, бегал,



Очень долго танцевал.

А в субботу,

воскресенье-

Целый день я отдыхал.





Утром встал
гусак на лапки,
Приготовился
к зарядке.

Повернулся влево,
вправо,
Приседанье сделал
справно,
Клювиком почистил
пух,
Поскорей за парту
плюх.



Приплыли тучи дождевые:

- Лей, дождик, лей!

Дождинки пляшут, как живые,

- Пей, рожь, пей!

И рожь, склоняясь к земле
лесной,

Пьет, пьет, пьет.

А теплый дождик неугомонный

Льет, льет, льет!



Мы снежинки,
Мы пушинки!
Покружиться
Мы не прочь,

Мы снежинки - балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Встаем вместе все в кружок-
Получается снежок.

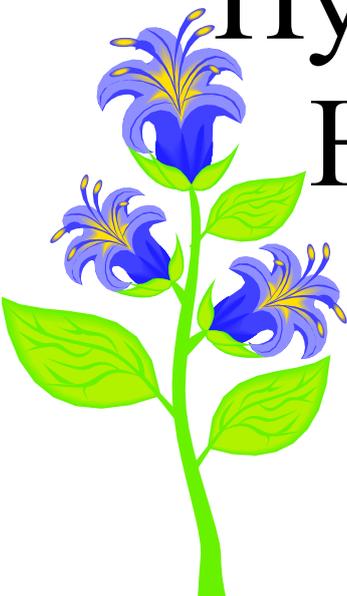


Мы деревья побелили,
Крыши пухом замели,
Землю бархатом укрыли
И от стужи сберегли.



Мы цветы в саду
Сажаем,
Мы из лейки поливаем.

Астры, лилии,
Тюльпаны
Пусть растут для
Нашей мамы.





ТИК - так, ТИК - так!

Все часы идут вот так:

ТИК - так!

Смотри скорее, который час:

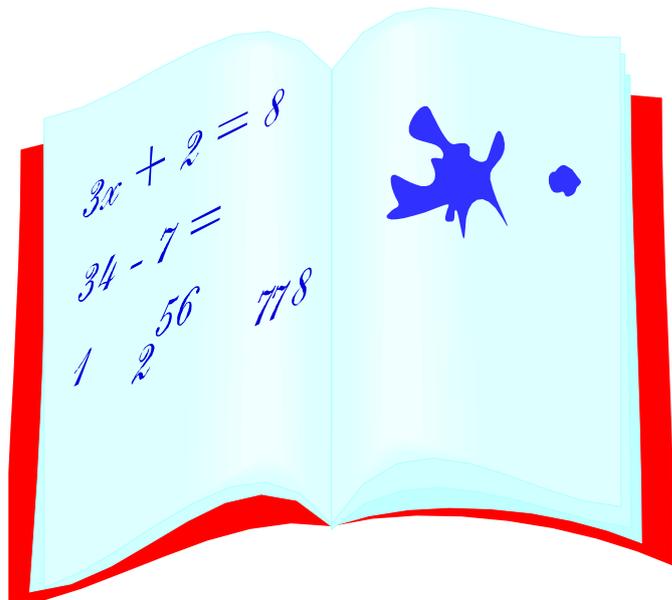
ТИК-так, ТИК-так,
ТИК-так!

Налево-раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

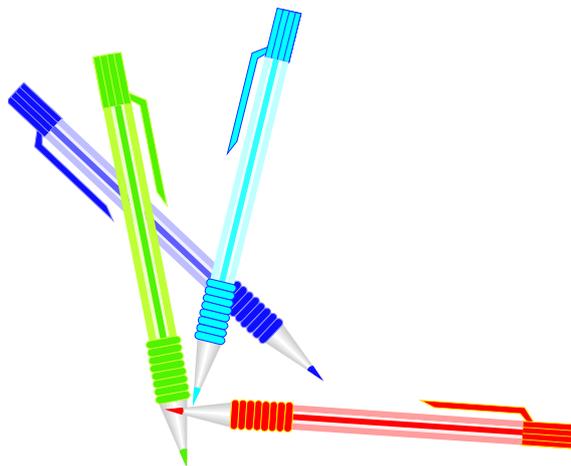
Ноги вместе, руки на поясе.

ТИК-так, ТИК-так!



Я тетрадочку открою
И как надо положу.

Я от вас не скрою:
Ручку я вот так держу.
Сяду прямо, не согнусь,
За работу я возьмусь.





Каждый день

по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравится

нам



Делать по порядку:

Весело шагать,

Руки поднимать,

Приседать и

вставать,

Прыгать и

скакать.



Зайка серенький сидит

И ушами

Шевелит.

Зайке холодно

Сидеть,

Надо лапочки

Погреть,

Зайке холодно стоять,

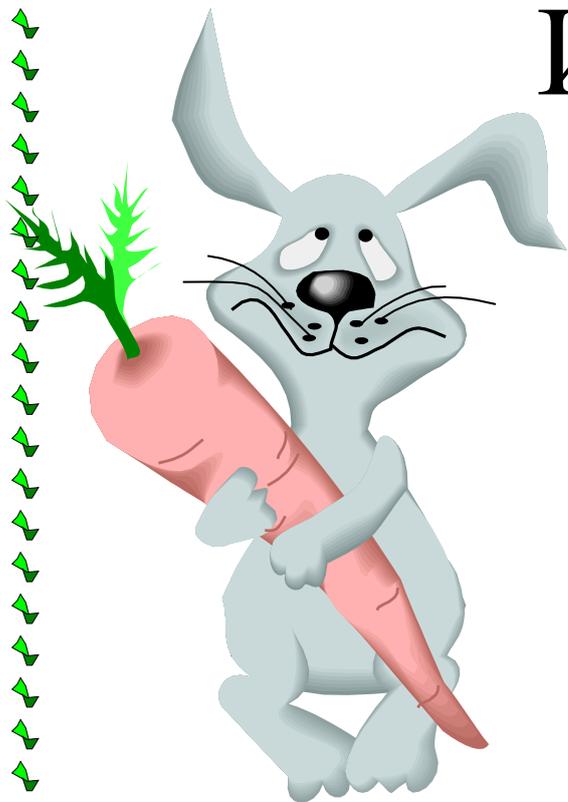
Надо зайке поскакать.

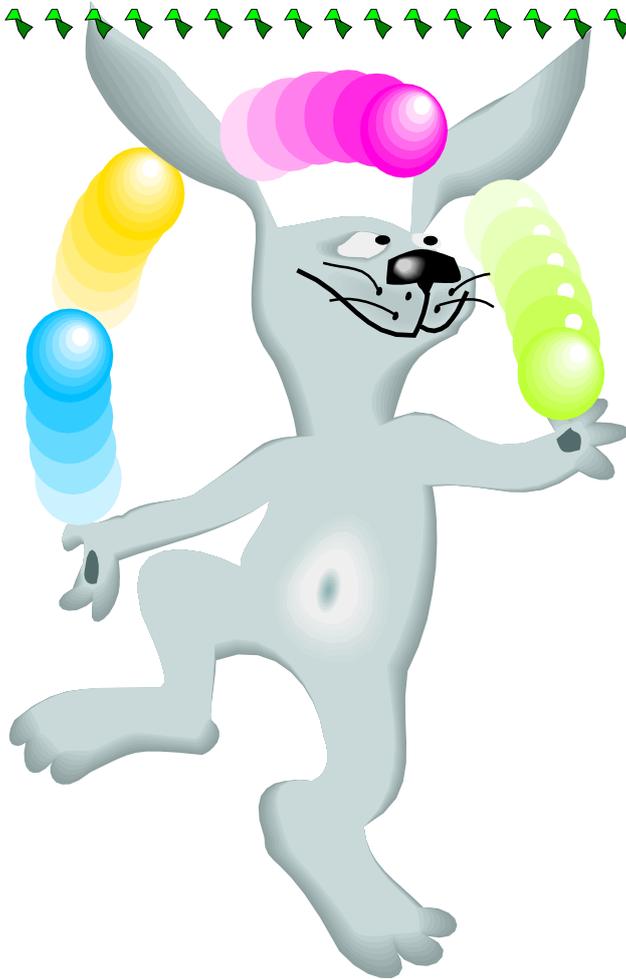
Кто-то зайку

Напугал-

Зайка - прыг

- и убежал.





Раз, два, три,
Четыре, пять,
Начал зайнышка скакать.
Прыгать зайнышка,
горазд,
Он подпрыгнул
Десять раз.



На болоте две ПОДРУЖКИ,

Две зеленые ЛЯГУШКИ,

Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо. Влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям

Физкульт - привет!



Лебеди летят,
Крыльями машут.
Прогнулись над водой,
Качают головой.
Прямо и гордо умеют
Держаться,
Очень бесшумно на воду
салятся.

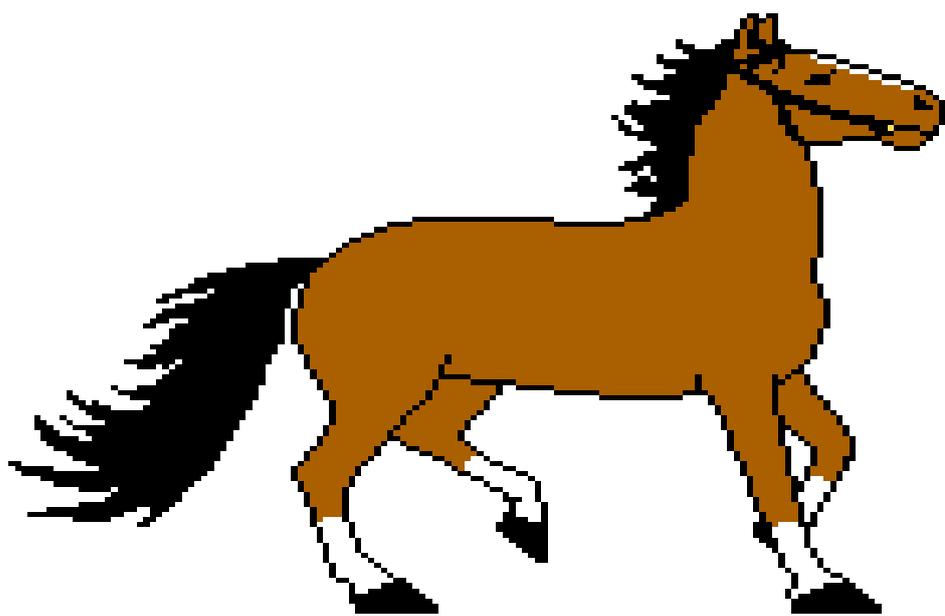
Белые лебеди, лебеди летели,
И на воду сели.
Сели, посидели.
Снова полетели.



Ветер дует нам
в лицо,
Закачалось деревцо,
Ветер тише,
тише, тише.
Деревцо все
Выше, выше.



Вот помощники мои,
Их как хочешь, поверни.
По дороге белой, гладкой
Скачут пальцы,
Как лошадки.
Чок-чок-чок,
Чок-чок-чок!
Скачет резвый табунок.





Где же, где же наши руки?

Где же наши руки?

Где же, где же

Наши руки?

Нету наших рук.

Вот-вот наши руки.

Вот наши руки.

Пляшут, пляшут

Наши руки,

Пляшут наши руки.



Мы сегодня Рисовали

Наши пальчики устали.

Наши пальчики

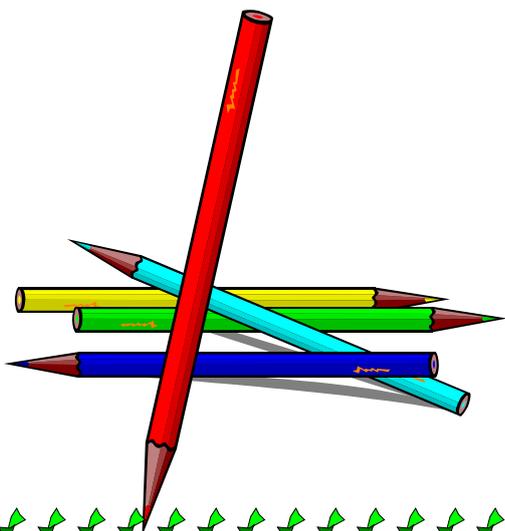
встряхнем,

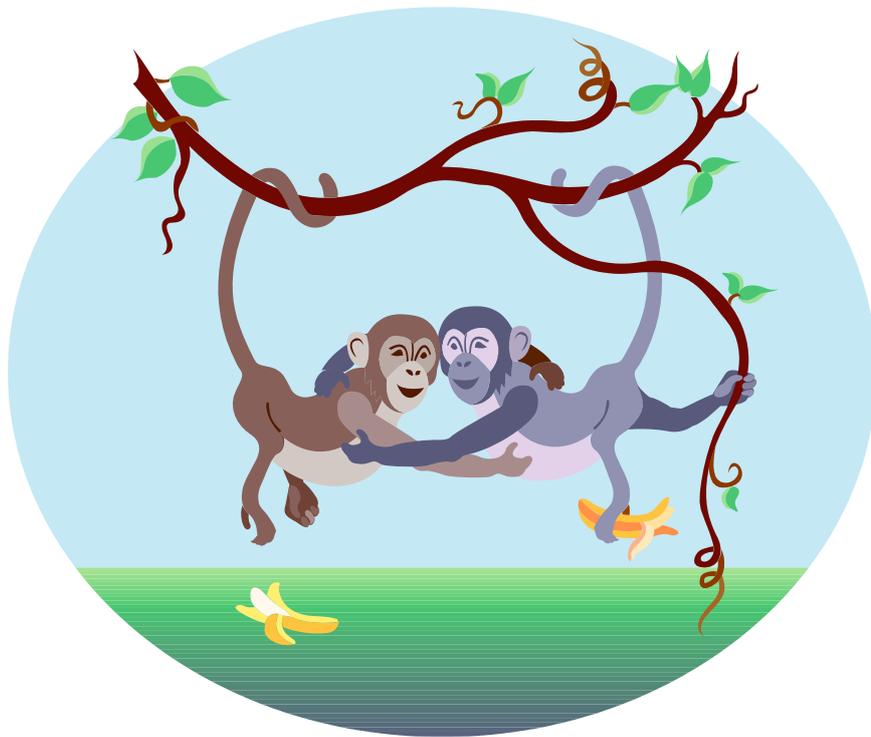
Рисовать опять начнем.

Ноги вместе,

Ноги врозь,

Заколачиваем гвоздь.





Лучшие качели-
Гибкие лианы.
Это с колыбели
Знают обезьяны.
Кто весь век качается,
Да-да-да!
Тот не огорчается
Никогда!



Зайнька,
Повернись.
Серенький,
Повернись.

Вот так, этак повернись.

Зайнька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой.

Вот так,
этак топни ножкой.

Зайнька, попляши.

Серенький, попляши

Вот так,

Этак попляши.



Спал цветок и
Вдруг проснулся,
Больше спать не



захотел.



Шевельнулся,
Потянулся

Взвился вверх и
полетел.

Солнце утром лишь
проснется.

Бабочка кружит и
вьется.



Три медведя шли домой:

Папа был большой - большой,

Мама с ним, поменьше
ростом,

А сыночек- малютка просто.

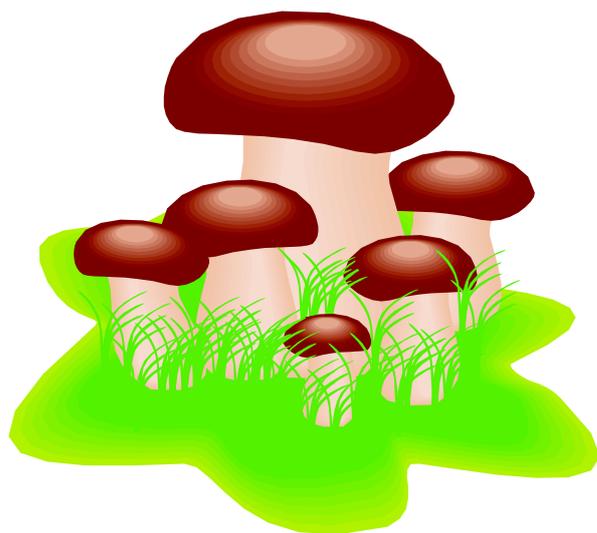
Очень маленький он был.

С погремушками ходил:

Дзинь-дзинь.

Дзинь-дзинь.





Влез опенок на пенек,
Простоял один пенек.
На ветру качался.
Низко наклонялся.
Тоненький, тоненький.
Ножка, что соломинка!
А потом склонился-
И совсем свалился!

Прилетели ПТИЦЫ с юга
И расселись на ветвях.
Солнце движется по кругу
И купается в морях.



Пробежала в поле МЫШКА,
Долу клонится ветла,
Из берлоги вылез МИШКА

И сказал:
«Пришла
весна!»

