Фізкультхвілінкі

Па грыбы

Раз, два, тры, чатыры, пяць.

Я не маю часу спаць.

Я пайду грыбы шукаць.

Ведаю спачатку – зраблю я зарадку.

Там, дзе грыб трапляецца,

Першае заданне – гэта прысяданне.

То сагнуся я ў дугу, то на месцы пабягу.

А грыбоў у лесе многа

Пасля дожджыку грыбнога.

 ***Вясёлая зарадка***

Раз, два, тры, чатыры, пяць –

Тупаем нагамі.

Раз, два, тры, чатыры, пяць –

Пляскаем рукамі.

Раз, два, тры, чатыры, пяць –

Будзем нахіляцца.

Раз, два, тры, чатыры, пяць –

Сядзем зноў займацца.

 ***Устаньце, дзеткі***

Устаньце, дзеткі, усміхніцеся,

Зямлі нашай пакланіцеся

За шчаслівы дзень учарашні.

Усе да сонца пацягніцеся,

Улева, управа нахіліцеся,

Верацёнцам пакруціцеся.

Раз прысядзьце, два прысядзьце

І за столікі ціха сядзьце.

 ***Сонейка***

Як толькі сонейка прачнецца, (устаць з-за сталоў)

За справы ўміг яно бярэцца! (кругі рукамі)

Разбудзіць сонных дзетак, (пацерці вочкі)

Сагрэе лес, палетак, (абняць сябе за плечы)

Дасць моцы ўсім, хто хворы, ( зрабіць рыўкі рукамі)

І падтрымае ў горы. (паціснуць адзін аднаму рукі)

Вельмі просім: "Сонца, (папляскаць у далоні)

Зірні ў наша аконца!”

***Зайчык***

***\***Раз, два, тры, чатыры -
 Зайчык вушы натапырыў.
 Ідзе з лесу воўк, воўк
 І зубамі: шчоўк, шчоўк.
 Мы схаваемся ў кусты:
 Зайка, я, і ты, і ты.
 Ты ж, ваўчына, пачакай,
 Як схаваемся - шукай.

 ***Бурак***

Мы пасеялі бурак

вось — вось гэтак, вось — вось так.

Палівалі мы бурак

вось — вось гэтак, вось — вось так.

І палолі мы бурак

вось — вось гэтак, вось — вось так.

Вырывалі мы бурак

вось — вось гэтак, вось — вось так.

Што яшчэ цікавіць вас

вось — вось гэтак, вось — вось так.

 ***На двары***

Мы на двор гуляць пайшлі,

раз-два-тры-чатыры.

Куранятак там знайшлі

раз-два-тры-чатыры.

Куркі зернеткі дзяўбуць,

раз-два-тры-чатыры.

А затым вадзічку п’юць,

раз-два-тры-чатыры.

***Зарадка***

Заглянула сонца ў хатку,

раз, два, тры, чатыры, пяць.

Робім мы ўсе зарадку,

раз, два, тры, чатыры, пяць.

Трэба нам прысесці, устаць,

рукамі сонейка дастаць,

раз, два, тры, чатыры, пяць,

i на месцы паскакаць.

На насок, затым на пятку —

робім мы ўсе зарадку.

***Коцікі***

Раз, два, тры, чатыры, пяць,

выйшаў коцік пагуляць.

А за ім браты-блізняткі,

жыць не могуць без зарадкі.

Коцікі-свавольнікі,

як малыя школьнікі,

скачуць, бегаюць, штурхаюцца

i пад стол хаваюцца.

Важна шпацыруюць,

пакуль не пачуюць:

-Годзе, коцікі, гуляць,

час вам байкі пачытаць.

***Лісточкі***

Мы, асеннія лісточкі,

на галінках сядзелі.

Падзьмуў вецер — паляцелі.

Ляцелі мы, ляцелі,

на зямлю ціха селі.

Прабег вецер — зноў

узняў шмат лістоў.

Закружыліся, паляцелі.

***У лесе***

Мы па лесе йшлі, йшлі

i сунічкі знайшлі.

Ля іх прыпыніліся,

да іх нахіліліся.

Сунічкі сабралі,

у кошык паклалі.

Мы па лесе йшлі, йшлі

i малінкі знайшлі.

На дыбачкі ўсталі,

ручкі ўверх узнялі.

Малінкі сабралі,

у кошык паклалі.

Мы па лесе йшлі, йшлі

i бярлогу знайшлі.

Ля яе спыніліся,

над ёй нахіліліся,

мядзведзя спаткалі.

Ад яго ўцякалі...

Пакуль уцякалі,

усё пагублялі!

***Хамячок***

Хомка, Хомка, хамячок,

паласаценькі бачок.

Хомка раненька ўстае,

шчочкі мые, шыю трэ.

Падмятае Хомка хатку

i выходзіць на зарадку.

Раз, два, тры, чатыры, пяць —

Хомка дужым хоча стаць

 ***Камары***

Мы гулялі па двары...

Прыляцелі камары.

Пачалі кусацца!

Трэба ратавацца!

Трэба нам іх адганяць!

Трэба ручкамі махаць!

Вось так!

І так!

А яшчэ вось так!