1: Девиз

Будь здоров!

Всегда здоров!

Наши лучшие друзья!

Солнце, воздух и вода.

Солнце, воздух и вода.

Наши лучшие друзья!

2: Девиз

Смолоду закалишься -

На весь век сгодишься.

3: Девиз

Чтобы день твой был в порядке,

Начни его с зарядки.

4: Девиз

Нет на свете прекраснее одежды,

Чем бронза мускулов

И свежесть кожи

5: Девиз

Тот, кто с нами хочет плыть,

Ловким, смелым должен быть!

6: Девиз

В здоровом теле - здоровый дух.

7: Девиз

Кто делает зарядку - растет богатырем.

8: Девиз

Нам смелым и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути!

9: Девиз

Наш девиз: Не унывать!

Все пройти и все узнать!

10: Девиз

Спорт любить, сильным быть,

Слово мы родине дали

Мир на земле крепить.

1: Речевка

Ведущий: Раз, два!

Все: Три, четыре!

Ведущий: Раз, два!

Все: Три, четыре!

Ведущий: Кто идет?

Все: Отряд здоровых

смелых и веселых

задор...

12: Речевка

Мы физкультурники, ребята!

Все болезни - берегись!

Перед самоподготовкой

Час спортивный становись!

13: Речевка

На зарядку выходи,

На зарядку всех буди.

Все ребята говорят:

Физзарядка - друг, ребят!

Физкультурник - октябренок,

Набирайся - ка силенок.

Физзарядка по утрам

Не во ...

14: Речевка

Раз, два! - По порядку...

Три, четыре! - Стройся в ряд!

Три, четыре! - На зарядку!

Раз, два! - Все подряд!

Левая - правая!

Бегая - плавая!

Растем мы смелыми,

На солн...

15: Лягушка

Учащиеся становятся по кругу. Ведущий становится в центре с завязанными глазами, говорит:

Вот лягушка по дорожке

Скачет,вытянула ножки,

Увидала комара,

Закричала..

Физкультминутки ю

1: Ча, ча, ча

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

2: Наши ручки

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

3: Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

4: Вот помощники мои

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

5: Раз - подняться, потянуться

Раз - подняться, потянуться,

Два - нагнуть, разогнуться,

Три - в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - на место ти...

6: Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг

Кря, кря, кря.

Полетел зеленый жук

Ж - ж - ж.

Гуси шеи выгибали

Клювом перья расправляли.

Зашумел в пруду камыш

Ш - ш - ш

И опять настала ти...

7: Раз, два - встать пора

Раз, два - встать пора,

Три, четыре - руки шире,

Пять, шесть - тихо сесть,

Семь, восемь - лень отбросим.

8: Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять

Вышел зайка поиграть

Прыгать серенький гаразд

Он подпрыгнул 300 раз.

Считалки

1: Среди белых голубей

Среди белых голубей

Скачет шустрый воробей,

Воробушек – пташка,

Серая рубашка,

Откликайся, воробей,

Вылетай – ка, не робей!

2: «Тили – тели»

«Тили – тели», -

Птички пели.

Взвились, к лесу полетели.

Стали птички гнезда вить.

Кто не вьет, тому водить.

3: Вышли мышки как - то раз

Вышли мышки как - то раз

Поглядеть, который час.

Раз, два, три, четыре –

Мышки дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон,

Убежали мышки вон.

4: Катилось яблоко

Катилось яблоко

Мимо сада,

Мимо сада,

Мимо града.

Кто поднимет,

Тот и выйдет.

5: За морями, за горами

За морями, за горами,

За железными столбами

На пригорке теремок,

На дверях висит замок,

Ты за ключиком иди

И замочек отомкни.

6: Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять,

Негде зайчику скакать;

Всюду ходит волк, волк,

Он зубами – щелк, щелк!

А мы спрячемся в кусты,

Прячься, заинька, и ты.

Ты, волчище, погоди!

7: Свинка ходит по бору

Свинка ходит по бору,

Щиплет лебеду – траву,

Она рвет, не берет,

Под березку кладет.

8: Раз – елка

Раз – елка,

Два – дубок,

Три – березовый гаек

А четыре – это травка,

Пять – пчелка трудится опять,

Шесть – еж колючий под пеньком.

Семь – гриб под дубом вырос.

Восем...

9: Раз, два – деревья

Раз, два – деревья

Три, четыре – вышли звери

Пять, шесть – падает лист

Семь, восемь – птицы в лесу

Девять, десять – это синички подняли красные личка.