

АРТЕМ ПАТРИКЕЕВ

---

# Физкультурные СТИШКИ И СЧИТАЛКИ

ДЕТСКИЙ САД – НАЧАЛЬНАЯ  
ШКОЛА



Артем Патрикеев

**Физкультурные стишки  
и считалки. Детский  
сад – начальная школа**

«Издательские решения»

**Патрикеев А. Ю.**

Физкультурные стишки и считалки. Детский сад – начальная школа  
/ А. Ю. Патрикеев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-746770-8

Изучать физкультуру с помощью считалок? Легко! С помощью весёлых стишков познакомьте ребенка с упражнениями, навыками, техникой выполнения. Дети намного лучше запоминают рифмованную информацию, чем обычные слова. Воспользуйтесь этой книгой, чтобы помочь своим детям научиться чему-то новому.

ISBN 978-5-44-746770-8

© Патрикеев А. Ю.  
© Издательские решения

## Содержание

Вступительное слово	6
Гимнастика	7
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Физкультурные стишки и считалки Детский сад – начальная школа**

**Артем Юрьевич Патрикеев**

*Фотограф* Артем Патрикеев

© Артем Юрьевич Патрикеев, 2019

© Артем Патрикеев, фотографии, 2019

ISBN 978-5-4474-6770-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Вступительное слово**

В данной книге вы найдёте самые разнообразные стишки и считалочки, посвященные такому школьному предмету, как физкультура. Это только кажется, что физкультура – простой и необязательный предмет. С помощью считалок вы сможете не только познакомить ребят с различными упражнениями, элементами и даже с техникой их выполнения, но и проверить, какие названия подвижных игр им знакомы, а какие нет.

Изучать предмет с помощью стишков и считалок намного интереснее, чем читая учебник и вызубривая какие-то определения.

Книга разбита на тематические разделы: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание», а также «Теория физической культуры».

Почитайте вместе с ребенком – наверняка для вас найдётся что-то интересное и полезное. Хорошо, если даже с десятком стишков ребенку понравится и он их выучит. Заодно он запомнит и какие-то элементы физической культуры, что весьма полезно.

Не обязательно говорить ребёнку, что «мы сейчас будем изучать считалки, которые тебе нужны для того, чтобы усвоить материал по физкультуре...» Совсем нет. Считалка отлично поможет выбрать, кто будет, например, мыть посуду или убираться в комнате, поможет определить, какую из вещей взять, и тому подобное. Обучение должно происходить ненавязчиво. Сами считалки уже являются небольшими играми, которые можно использовать в любое время.

Интересного обучения вам и вашим детям!

## Гимнастика

\*\*\*

Гимнастика от слова «тренирую», «упражняю»,  
И это я отлично даже знаю!  
Надеюсь, что запомните и вы,  
Кто не запомнил, до свидания, увы!

\*\*\*

В Древней Греции она явилась,  
Гимнастикой названа была.  
Точней «гимнасо», появилась,  
Спортивных состязаний красота!

\*\*\*

«Гимнасо» – тренирую, упражняю!  
Теперь я знаю точный перевод!  
Старательно я всё запоминаю.  
Народ сей спорт гимнастикой зовёт!

\*\*\*

Гимнастика, мужчины, красота!  
Шесть видов есть у них для состязаний!  
Но будет так, наверное, пока,  
Потом придумают ещё названий!

\*\*\*

У женщин есть четыре вида,  
В гимнастике, а ни там где-нибудь.  
Соревнования проводят не для вида,  
И ты, пожалуйста, об этом не забудь!

\*\*\*

Выполняя кувырок,  
На руки обопрись дружок!

\*\*\*

Кувырки без группировки,  
Получаются неловки!

\*\*\*

Упираясь головой,  
Получишь кувырок кривой!

\*\*\*

Подбородок прижимай,  
Голову держи, давай!

Подбородок не сложился?  
Кувырок не получился!

\*\*\*

Подбородок прижимай,  
Голову держи, давай!  
Подбородок не прижался,  
Без кувырка опять остался!

\*\*\*

Упор присев мы принимаем,  
Кувырочек выполняем.  
Кто правильно не смог принять,  
Водящим будет куковать.

\*\*\*

Правая рука на правой ноге,  
Левая рука на левой ноге.  
Группировка известна и Бабе Яге!

\*\*\*

Чтоб перевернуться в срок,  
Нам поможет кувырок!  
Не получается подкат,  
Смело делай перекат!

\*\*\*

Спасёт шею кувырок,  
Бороду прижми лишь в срок.

\*\*\*

Тот, кто сильно отвлекается,  
Головою в мат втыкается!  
А кто делает внимательно,  
Кувыркается старательно!

\*\*\*

Чтобы сделать нам шпагат,  
Ноги разведем вот так.  
Результат не получаем?  
Тренироваться начинаем!

\*\*\*

Стойку на лопатках,  
Делают на пятках?  
Отгадал, иди води,  
Если нет, то уходи!

\*\*\*



«Берёзка» – дерево такое,  
Всё с серёжками, крутое.  
А ещё есть упражнение,  
Вижу ваше удивление.  
Ноги вверх, руки под спину,  
Себя держим как картину.  
Кто красиво удержал,  
Не завалился, не упал,  
Тот назначается водящим,  
За всеми весело смотрящим!

\*\*\*

Чтоб «Берёзку» выполнять,  
На лопатках надобно стоять!  
У кого не получается,  
Тот из круга вылетается!

\*\*\*

Красиво на лопатках стой,  
И будешь ты смотреться как крутой!  
Тяни носки под потолок,  
Прямым себя держи, дружок!

\*\*\*

Мостик гимнастический,  
Весьма, весьма практический.  
Его можно применять,  
Чтоб повыше подлетать.

\*\*\*

Напрыгнуть на мостик,  
На обе ноги,  
Не каждый сумеет, увы!  
Напрыгнуть на мостик,  
Ногою одной,  
Ты лучше не пробуй,  
Ой, ой!

\*\*\*

Упражнение есть «Мост»,  
Не для всех он будет прост!  
Но кто сделает прилично,  
Тот получит в раз отлично!

\*\*\*

Выполняя «Мост» ты стой,  
Не упирайся головой!  
Руки крепко упирай,  
Ноги сильно не сдвигай.

Так держись и не качайся,  
Хорошенько прогибайся!

\*\*\*

Чтоб на голове стоять,  
О трёх упорах нужно знать!  
Один упор наш – голова,  
Почти на лоб мы ставим, да.  
Второй – ладонь руки любой,  
И третий тоже он такой.  
Теперь упёрлись, ноги вверх подняли!  
И так себя отлично удержали!

\*\*\*

Сложно на руках стоять,  
Надо нас тренировать,  
И учить и страховать.  
Кто сумеет научиться,  
С тем ничто не приключится!

\*\*\*

Равновесие помогает,  
Нам стоять на голове.  
Если кто ещё не знает,  
Пусть обращается ко мне.

\*\*\*

В стойку на одной руке,  
Встать довольно сложно.  
Но надо ж научиться мне,  
Очень осторожно!  
Буду я стараться,  
Сам тренироваться.  
А когда сумею встать,  
Водящих буду выбирать!

\*\*\*

Батут поможет прыгнуть выше,  
Смотри, не долети до крыши!  
А коль до крыши долетел,  
То помни, это не предел!

\*\*\*

Чтобы выполнить соскок,  
Оттолкнись сильнее дружок.  
Если плохо оттолкнулся,  
Неудачно навернулся,  
Будь готов сгруппироваться,  
Чтоб без травм совсем остаться.

\*\*\*

На батуте можно прыгать,  
В воздухе ногами дрыгать.  
Можно просто посидеть,  
Вокруг внимательно глядеть.  
Но зачем сидеть, скучать,  
Прыжки нужно изучать!

\*\*\*

На батуте осторожно  
Нужно что-то изучать.  
Потому что так несложно,  
Случайно на пол улетать!

\*\*\*

Чтобы обруч покрутить,  
Нужно телом шевелить.  
А затем тот ритм поймать,  
Что поможет удержать.  
Коль не будет получаться,  
Надо нам тренироваться!

\*\*\*

Чтоб скакалку изучить,  
Ноги прыгать научить,  
Постарайся срочно!  
Сумеешь прыгать – точно!

\*\*\*

Скакалку нужно изучать,  
Чтобы прыгать и скакать.  
Если научаешься,  
Потом всегда справляешься!

\*\*\*

Знаешь право? Знаешь лево?  
Ты почти как королева!  
А кто ошибается,  
Из круга выбивается!

\*\*\*

Плечом к плечу когда стоим,  
Шеренгой называемся.  
Направо если все глядим,  
Тогда еще равняемся!

\*\*\*

Друг за другом мы стоим,

Колонной правильной глядим.  
А кто стоит неточно,  
Поправляем срочно!

\*\*\*

Что «дистанция» такое?  
Не могу найти покоя!  
Легко ответить на вопрос,  
Посмотри внимательно!  
Между нами расстояние,  
В колонне окончательно!

\*\*\*

«Интервал» не понимаю,  
Может, не про то решаю?  
Между нами интервал,  
Когда в шеренге дети,  
Так я это разобрал,  
Как и все на свете.

\*\*\*

«На руки в стороны разомкнись!»  
Скомандовал учитель!  
Мы быстро, точно разошлись,  
Гляди, весёлый зритель!

\*\*\*

«Сомкнись!» Команда прозвучала!  
Начинаем мы сначала!  
Собираемся обратно,  
Чтобы было всем приятно!

\*\*\*

«Равняйся!» Командует Андрей!  
Смотри направо поскорей!  
По направляющему точно,  
Равняйся очень срочно!

\*\*\*

Команда есть для расслабления,  
Я скажу вам с удивленьем!  
«Вольно!» Кажется, звучит,  
Учитель так её кричит.

\*\*\*

«По порядку рассчитайсь!»  
Это команда – не равняйся!  
Её мы исполняем,  
И быстро всех считаем!

Последний должен всем сказать,  
Что мы закончили считать.  
И каждый будет точно знать,  
Количество учеников на пять!

\*\*\*

Рассчитаться на «первый-второй»,  
Чтобы на пары разбиться.  
Сможет ребёнок, конечно, любой,  
В жизни всегда пригодится!

\*\*\*

«Шагом марш!» Нам говорят,  
Чтоб мы могли идти.  
Не надо повторять подряд,  
Сто раз, чтоб нам прийти.

\*\*\*

«На месте стой!»  
И мы стоим.  
«На месте бег!»  
И мы бежим.  
Всё слушаем внимательно,  
И исполняем тщательно!

\*\*\*

«В две шеренги стройся!»  
Шагай, не беспокойся.  
Вторые лишь идут,  
За первыми встают!

\*\*\*

«Кругом!» Командуют друзья!  
И не выполнить нельзя.  
Поворачивайся Влад,  
Чтоб теперь смотреть назад.  
На месте не крутись,  
Точней остановись!

\*\*\*

Упор присев легко принять:  
Присел, ладони на пол.  
Такое каждому понять,  
Возможно даже с храпом!

\*\*\*

Для кувырка упор присев,  
Принять, конечно, нужно!  
Но сделать и с прыжка его,

Мы можем, если дружно.  
А если нету в нём нужды,  
То делаем, как можем.  
Лишь только помним, что увы,  
Он станет слишком сложен.

\*\*\*

Руки вверх, затем вперёд,  
А потом наоборот!  
Так мы разминаемся,  
И с заданьем справимся!

\*\*\*

Голову к груди прижать,  
Держать ноги руками,  
Группировку нужно знать,  
Дружите с кувырками!

\*\*\*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.