

АРТЕМ ПАТРИКЕЕВ

---

# Физкультурные стишки и считалки

ДЕТСКИЙ САД – НАЧАЛЬНАЯ  
ШКОЛА



**Артем Юрьевич Патрикеев**  
**Физкультурные стишки**  
**и считалки. Детский**  
**сад – начальная школа**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18151886](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18151886)*  
*ISBN 9785447467708*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Вступительное слово	5
Гимнастика	7
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**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 десяток 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 от-

лично 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,  
Гимнастикою 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!

\*\*\*

«Равняйсь!» 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.