**Вступ**

Потреба дітей в активному руховому режимі зумовлена біологічними законами їхнього розвитку. Без активних рухів, без фізичних вправ неможливі зростання й розвиток організму. Коли ж дитина переступає поріг школи, різко зменшується її рухова активність протягом дня. Дітям важко висидіти весь урок. Для підвищення загальної працездатності, поліпшення їхнього здоров’я дуже корисні фізкультхвилинки. Вони знімають втому, нормалізують увагу й активність, відновлюють сили, робочий настрій, почуття бадьорості й свіжості, підвищують дисциплінованість. Під час виконання вправ дуже важливо забезпечити прилив свіжого повітря у клас.

Фізкультхвилинки слід проводити емоційно, жваво, ставлячись до дітей доброзичливо. Тексти для фізкультхвилинок мають бути доступні розумінню учнів, цікаві за змістом. Момент проведення фізкультурної хвилинки визначає вчитель чи вихователь. Сигналом до виконання фізкультхвилинки є послаблення уваги учнів.

Перед проведенням фізкультурної хвилинки дітям пропонують приготуватися до виконання вправ. Пояснення слід давати спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відвертати уваги дітей від навчального процесу.

Вправи виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи біля столу.

Під час проведення фізкультхвилинок треба стежити за тим, як діти виконують вправи і робити відповідні зауваження.

Комплекси вправ змінюють через два-три тижні, причому можна змінювати не комплекс, а тільки окремі вправи або вихідні положення. Все це створює враження новизни.

Рухи під час фізкультурної хвилинки за своїм характером повинні відрізнятися від тих, які діти виконують на заняттях. Наприклад, якщо в процесі малорухомих занять у дітей втомлюються м’язи ніг, спини, шиї, то під час фізкультурної хвилинки доцільно давати вправи з випрямленням ніг і тулуба, розведення рук в сторони, нахилами голови, розслабленням м’язів кисті, а якщо втомлюються очі – виконувати вправи для очей.

Фізкультхвилинки можуть бути повними й скороченими. Скорочені складаються із однієї вправи і застосовуються під час письмових робіт, їх можна виконувати, сидячи за партою. Рекомендується також проводити фізкультурні хвилинки імітаційні, віршовані, ігрові.

Пізнавальну діяльність молодших школярів стимулюють ігрові фізкультхвилинки. Граючись, дитина краще сприймає, осмислює та запам’ятовує навчальний матеріал.

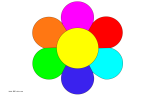
Встаньте, діти, посміхніться,   
Землі нашій поклоніться   
За щасливий день вчорашній.   
І до сонця потягніться.   
В різні боки нахиліться.   
Веретеном покрутіться.   
Раз присядьте, два присядьте.   
І за парти тихо сядьте.

Щось не хочеться сидіти.   
Треба трохи відпочити.   
Руки вгору, руки вниз.   
На сусіда подивись.   
Руки вгору, руки в боки.   
Вище руки підніміть.   
А тепер їх опустіть.   
Плигніть, діти, кілька раз.   
За роботу, все гаразд.



Раз-два!   
Потягнулись,   
І прогнутись,   
Розігнутись.   
Ваші м'язи всі проснуться,   
Ваші губи посміхнуться.

Раз! Два! Всі присіли.   
Потім вгору підлетіли.   
Три! Чотири! Нахилились,   
Із струмочка гарно вмились.   
П'ять! Шість! Усі веселі.   
Летимо на каруселі.   
Сім! Вісім! В поїзд сіли   
Ніжками затупотіли.   
Дев'ять! Десять! Відпочили   
І за парти дружно сіли.



Руки в сторону та вгору —   
На носочки підніміться.   
Підніміть голівку вгору   
Й на долоньки подивіться.   
Руки в сторони розводим,   
Опускаєм плавно вниз,   
Присідати ми почнемо,   
Добре ноги розімнемо.   
Раз присіли — руки прямо.   
Встали. Знову все так само.   
Вправу дружно почали.   
Нахил вліво — раз, два, три!   
Повертаємося вправо.   
Все виконуємо гарно.   
Вліво, вправо повернулись.   
Ось розминці вже й кінець.   
Хто ж старався — молодець!



Хлопчики й дівчатка!   
Колони підрівняйте   
Й розминку-веселинку   
Зі мною починайте.   
Раз — підняти руки вгору,   
Два нагнутися додолу.   
Три, чотири — прямо стати.   
Будем знову починати.   
Руки в боки, руки так,   
Руки вгору, як вітряк.   
Вище руки підніміть   
І голівки потрясіть.



Нахил вліво — раз, два. три   
Нахил вправо — раз, два, три.   
Нахилились, розігнулись.   
Навкруг себе повернулись.   
Раз присядьте.   
Два присядьте.   
І за парти тихо сядьте.

Працювали ви старанно.   
Лічили, писали охайно.   
Стомилися очки і рученята.   
Спочиньте трохи, мої малята!   
Сонце спить, небо спить   
(очі закриті долонями);   
Навіть вітер не шумить.   
Рано-вранці сонце встало   
(відкривають очі й піднімають голови)   
І проміння всім послало.   
(піднімаються на носки, руки підносять угору, розводять   
у сторони).



Ми писали, ми трудились,   
Наші руки вже стомились.   
А щоб гарно написати,   
Треба пальці розім'яти.   
Руки тільки раз тряхнемо   
І писати знов почнемо.   
Відпочивши дружно враз,   
Приступив до праці клас.



Трава низенька-низенька,(присідають)   
Дерева високі-високі,   
(стають на пальці ніг, руки піднімають угору)   
Вітер дерева колише, гайдає,   
(нахил тулуба вліво і вправо)   
Птахи летять, відлітають,   
(помахи руками, як крилами)

А діти тихенько за парти сідають.



Станем струнко! Руки в боки!   
Пострибаєм, як сороки,   
Як сороки-білобоки.   
Стрибну-стрибну!   
Скоко-скоко!   
А тепер, мов жабенята,   
Ще в присядки пострибали.   
Ква-ква-ква!   
Ще раз: ква-ква! —   
Щоб спочила голова.



Станьмо, діти, чітко в ряд.   
Вирушаємо у сад.   
Руки вгору піднімаєм.   
Назбираємо багато,   
яблук, грушок і сливок,   
Щоб узимку ласувати.   
Ширше діти, треба стати,   
Будем дрова ми рубати.   
Раз — підняти руки вгору,   
Два змахнули всі додолу.   
І рубаємо завзято.   
Хай тепло приходить в хату.   
Руки на пояс ставимо усі.   
Будем стрибати, мов горобці.   
Скік вперед і скік назад.   
Крильця вниз всі опустили.   
І на місці походили.



Плів павутинку павучок –   
І заболів йому бочок.   
Встанем разом на хвилинку   
Й проведем фізкультхвилинку.   
Руки вгору, руки вниз.   
Вліво, вправо повернись.   
Сіли – встали, сіли – встали   
Кошенята заплигали.   
У долоньки заплескали   
І за парти посідали.



Заніміла наша спинка   
І затерпли кулачки.   
Знов у нас фізкультхвилинка,   
Наші любі діточки.   
Позгинали вправні пальці   
В кулачок і з кулачка.   
А тепер, немов у танці,   
Затанцюєм гопачка.   
І ось так поставим руки   
До плечей - і розведем,   
Колові ми зробим рухи   
І на парти покаладем.   
  
 Із-за парт ми піднялись,   
Всі добряче потяглись,   
Гарно спинки всі прогнули   
І про втому геть забули.   
Пальці всі в замок закрили   
Й стисли їх мерщій щосили.   
А тепер присіли — раз!   
Фізкультпауза у нас.   
Піднялись і пострибали,   
Мов сніжинки покружляли.   
Сіли рівно — і до праці.   
Хай не стомлюються пальці.   
   
Щоб ніколи не хворіти,   
Треба вправи вам робити.   
Із-за парт швиденько встали,   
Спинки гарно розрівняли,   
На носочки піднялись   
І до сонця потяглись.   
Руки разом опустили   
І швидесенько присіли.   
Потім встали, руки в боки,   
Всі красиво робим кроки   
Назад – вперед прогнулись добре.   
Не будем мати ми хвороби..

З чого день наш починається   
Із ранкової зарядки.   
Кожен з нас хай посміхається   
І походить навприсядки.   
Хай до сонечка потягнеться,   
Розімне хай свої плечі.   
Нехай здоров'я добре тягнеться   
В щасті й радості до малечі.



Встали, діти, наче сад.   
Закружляв вже листопад.   
Вже дерева роздягнулись,   
Трохи в сні солодкім вгнулись.   
Вітер їх заколисав,   
В сніг, мов ковдрою, вмотав.   
Як весняне сонце блисне,   
Як піднімуться сніги,   
Як земелька миттю висхне,   
Сік їх пуститься в біги.



Встали, діти, тільки — раз.   
Фізкультпауза у нас.   
Віє вітер: «Шу-шу-шу,   
Я берези колишу.   
Хмари розганяю в небі,   
Дощ несу вам по потребі.   
Як стомлюся, то спинюсь.   
Я нікого не боюсь».   
Сіли й ми за парти, діти,   
Будем далі тему вчити.



Котик рано піднімався,   
Добре лапкою вмивався.   
Гарно вушка вимивав,   
Шубку добре розчесав,   
Потім трішки поплигав,   
Поруч муха задзижчала,   
І його роздратувала.   
Він її прогнав від себе,   
До роботи ж йому треба.



Шумить вітер, шумить ліс.   
Тихо лісом ходить лис.   
Заховався зайчик в кущ.   
Із куща піднявся хрущ.   
Не хитайте ви куща,   
Не лякайте-но хруща.   
Хай росте угору ліс,   
Не чіпа хай зайця лис.   
Тільки вітер: «Шу-шу-шу!».   
Сядьте тихо, вас прошу.

  
  
А тепер у нас розминка,   
А тепер фізкультхвилинка.   
Встали рівно біля парт,   
Починаємо наш старт.   
Ось зігнули так ручата   
Й полетіли, мов качата.   
Ніжками затупотіли,   
Потім разом всі присіли.   
До сонечка потяглися   
І у боки так взялися.   
Вправо разом нахилились,   
Вліво, щоб не помилились.   
Руки вниз ми опустили   
Й трохи ними потрусили.   
Шию трішки розім'яли   
І за парти посідали.   
А тепер мерщій до справ,   
Кожен вченим з нас щоб став.



В казковому лісі розминка.   
Настала фізична хвилинка.   
Втому проженем руками   
Вгору їх піднімем з вами.   
Потім присядемо дружно,   
Ноги згинаємо пружно.   
Руки, мов крила, розправим   
І до плечей їх поставим.   
Коло вперед покрутили,   
Потім назад повторили.   
Голову вниз опустили,   
Потім назад нахилили,   
Потім наліво поклали,   
Потім направо. І стали.   
Рівно і струнко.   
Швидко скінчилась хвилинка.   
Нас збадьорила розминка.



Встали рівно біля парт.   
Починаємо наш старт.   
Руки вгору, руки вниз,   
Подивились пильно скрізь.   
Головою покрутили,   
Потім разом всі присіли.   
Піднялись, понагинались   
І здоровими зостались.



Взимку холодно у лісі.   
Всі дерева голі й лисі.   
Білка ж гарне хутро має,   
Ще й зарядка зігріває.   
Зранку хутко із дупла —   
Зігріватись до тепла.   
Поскакає по гілках,   
Побігає по стежках,   
На всі боки прогиналась,   
Лосів в лісі роздивлялась.   
Плечі добре розрівняли   
І за парти посідали.



Станем в коло, дітвора,   
Дітвора, дітвора.   
До ялинки вже пора,   
Нам пора, нам пора.   
Станем в коло й покружляєм,   
Покружляєм, покружляєм.   
Зупинились й поплескаєм,   
Поплескаєм, поплескаєм.   
Тупаємо ніжками,   
Мов йдемо доріжками.   
Наче зайчики, йдемо,   
Ідемо ми, ідемо.   
Поплигали, поскакали   
І за парти посідали.



Хто старався — притомився.   
Я прошу, щоб він підвівся.   
З рук струсили слабкість й втому,   
Побілили стіни дому,   
Постругали ми дошки,   
Забивали в них цвяшки.   
Фарбували ми підлогу,   
Брудні руки в нас від того,   
Їх ми добре вимиваєм   
І за парти всі сідаєм.



Дзінь-дзелень, дзінь-дзелень,   
Працювали цілий день.   
А тепер спочинем трішки,   
Розімнемо ручки й ніжки.   
Руки вгору, руки вниз,   
На всі боки повернись.   
У долоньки поплескали   
І руками помахали.   
Ніжками затупотіли,   
Потім дружно всі присіли.   
Встали хутко, посміхнулись   
І до праці повернулись.



Ми копали ямку.   
Води лили склянку.   
Саджанця садили   
І його ростили.   
Біля нього ми ходили,   
Ми земельку розпушили.   
Ти рости до неба,   
Бо ж нам яблук треба.   
Вітре, гілок не ламай,   
Краще гусінь обмітай.   
Яблуньку широку   
Підстрижу щороку.



А я юний тракторист.   
Є до праці в мене хист.   
Довго в ліжку не лежу,   
Як устану — пробіжу.   
Потім стану на галявці   
І даю уроки Мавці:   
Руки вгору, руки вниз.   
Сядь, устань і повернись.   
Руки в боки й нахились   
Вправо, вліво і вклонись.   
Ноги трішки ти зігни   
Й навприсядки походи.   
Потім млин зроби руками.   
Хай цей день щасливим стане.

Стали струнко, мов солдати,   
Не хотілося щоб спати.   
Руки вгору підняли,   
Опустили й потрясли.   
Наші ніженьки замліли,   
Тож на раз, два, три — присіли.   
Потім всі швиденько встали   
І разом закрокували.   
Навкруг себе покрутились   
І за парти всі вмостились.

  
  
 Червона Шапочка маленька   
По лісу йшла собі раденько.   
Знайшла там ягідку червону,   
Нагнулась, взяти щоб в долоню.   
А далі — ягідка вгорі,   
На розлогому гіллі,   
Висить собі й милує око.   
Зірвем її ми дітворі,   
Бо ж так кортить, хоча й високо.   
Підстрибнем високо мерщій.   
Стрибай і ти, лишень не стій.   
Затерпли рученьки від праці.   
В кулак зберемо наші пальці,   
А потім їх потрясемо,   
Спочити пальчикам дамо.   
Сідайте, діточки, за парти,   
Навчання — праця. Це, не жарти.

  
  
 Звірі в лісі проживають   
І роботу також мають.   
Тож виходять на полянку   
І зарядку роблять зранку.   
Встали й ми побіля парт.   
Встали всі: — Мерщій на старт.   
Лапки вгору, лапки вниз,   
Землі-матінці вклонись.   
Сонцю руки простягни,   
До проміння поверни.   
А тепер прогнімо спини,   
І замремо на хвилину.   
Розігнулись, пострибали,   
Потім трішки політали   
І за парти посідали.

Дід Данило встав раненько   
Нарубав дровець швиденько,   
Грубку ними розтопив,   
Грядочки в саду полив.   
Дав корівоньці сінця.   
Та ця пісня без кінця.

Встало сонечко вгорі,   
Посміхнулось дітворі.   
Віє вітер їй в лице,   
Захиталось деревце.   
Присіли всі біля доріжки,   
Вирвем ягідок тут трішки.   
А тепер ми поплигаєм.   
Відпочинем й посідаєм.

  
  
 Рак все клешнею махає.   
Рак поживу розрізає.   
Рак не ножицями крає,   
Клешню добру рак наш має.   
Вліво клешню, вправо клешню   
Переріже рак і блешню.   
А тепер заліз у мул,   
Заховався від акул.   
Він акули не злякався.   
Відпочити заховався.

  
  
 Раз, два — дружно встали,   
Добре спинки порівняли.   
Три — швиденько взяли гирі,   
Підняли їх на чотири.   
Попиляли ми дрова —   
Раз, два, раз, два.   
Порубали ми дрова —   
Раз, два, раз, два.   
Не стомились — відпочили   
І за парти тихо сіли.

  
  
 Швидко, діти, підлетіли,   
Мов горобчики малі.   
Руку вправо, руку вліво   
Всі дружненько розвели.   
А тепер, до сонця руки   
Й на носочки піднялись.   
Руки в боки, два підскоки,   
Всі прогнулись, підвелись.   
Як горобчики, присіли,   
Поклювали зернятко.   
Піднялись і полетіли.   
Усміхнулись сонечку.

  
 Лисичка рано піднялась,   
Любесенько потяглась,   
Мила личко, мила очки,   
Рвала квіточки й листочки.   
Хатку власну прикрашала,   
Скрізь гарнесенько прибрала.   
А тепер вперед мерщій   
Полювать сніданок свій.   
Ну, а ти, малюк, не стій,   
Ледачкувати й мить не смій.

Синички   
Скік, скік! Всі на гілки,   
Розімнемо трішки спинки.   
А тепер іще крилята,   
Щоб могли швидко літати.   
Прошу я усіх сідати,   
Будем далі працювати.

БІЛОЧКИ   
Раз. два! Пострибали!   
Три, чотири! Назад стали.   
Лапки вліво, лапки вправо   
Лапки вгору підняли.   
Всі тихесенько присіли,   
Потім знову підвелись.   
І кружились, веселились,   
Усміхнулись,   
Й за науку знов взялись.

НА ЗАРЯДКУ   
Квочка-мати по порядку   
Курчаток вивела на зарядку.   
Всі за,нею малюки   
Роблять вправи ось такі:

ТРУДІВНИКИ   
Бджоли зранку вилітають   
І над квітами кружляють.   
Як зачують десь нектар,   
То присядуть зразу там.   
  
 КОЛИ ЗДОРОВІ   
Цвіт із липи ми зривали,   
У торбиночку складали,   
А зимою чай варили   
І ніколи не хворіли.   
Раз здорові всі малята,   
То почнемо танцювати.   
  
 ОЛІМПІЙЦІ   
Силачі в нас є, штангісти,   
І боксери, й волейболісти.   
Кожен ранок із квартири   
Чути: 1, 2, 3, 4.   
Тож спортсменами щоб стати,   
Зарядку треба полюбляти.

ЗІРВИ ЯБЛУЧКО   
Щоб нам яблучко зірвати,   
То потрібно пострибати.   
А вони на землю впали,   
В руки щось нам не попали.   
Тепер треба присідати   
І ті яблучка збирати.

ВЕДМЕЖАТА   
Тупу, тупу ведмежата.   
Йдуть по мед вони, малята.   
А на них напали оси.   
Не прогнати їх ще досі.

ЗАЙЧИК   
Сірий зайчик скік та скік,   
По капусту він прибіг.   
Нахиливсь, зірвав головку,   
Але й мав собі мороку.   
Поки в ліс її приніс,   
Мокрий став у нього ніс.

КОТИК І мишки   
Тихесенько котик крадеться,   
Мишку, може, він діждеться.   
Мишка з нірки вибігає,   
Котик її доганяє.   
Бігав, бігав — не догнав,   
Спотикнувся та й упав.

ВЕЛОСИПЕДИСТ   
Їду швидко я, вперед   
Мчиться мій велосипед.   
Натискаю на педалі,   
Їду далі, далі, далі!   
Щось ми пальчики втомили.   
Треба, щоб вже відпочили.   
Тож зімкнемо їх усі.   
Розімнемо, як годиться,   
Й знов писати будем вчиться.

ЇЖАЧОК   
Їжачок ішов лісочком,   
Вмить згорнувся він клубочком.   
А лисичка походила   
Й їжачка того не з'їла.

— Лікарю наш Айболить,   
В мене пальчик вже болить.   
Щоб змогла я знов писати,   
Треба пальчик розім'яти.   
1, 2, 3, 4, 5,   
Буду знову я писать.

СНІЖИНКИ   
Ми сніжиночки малі,   
Покружляли в вишині.   
А зима нас підганяє,   
Землю всю нами встеляє.

ПРОХАННЯ   
— Гуси, гуси, гусенята!   
Візьміть мене на крилята.   
А я з вами політаю,   
З сонечком порозмовляю.

ТРУДІВНИКИ   
Два городи обробили.   
То-то дині уродили!   
Ледь під руку я їх брав   
І до хати поспішав.

РИБАЛКИ   
На гачечок черв'ячок   
Нанизав наш рибачок.   
Вудочкою враз змахнув,   
Ненароком сам пірнув.   
По воді руками б'ється.   
Риба з нього вся сміється.

ПО ЯГОДИ   
По чорниці вирушали,   
Баночки всі прив'язали.   
Нахилялись до кущів,   
Брали ягоди мерщій.   
А хто посуд весь набрав,   
Той додому повертав.

ПО ГРИБИ   
Дружно в ліс ми всі пішли,   
Скільки тут грибів знайшли!   
В кошики ми їх збирали,^   
Доки повними не стали,   
Ще й побігали там трішки,   
Натомили свої ніжки.   
Поверталися бадьорі,   
А про це вже знали в школі.

ПОСПІШАЄМО НА ВИСТАВУ   
Ми по вулиці ідем,   
Гарно всі себе ведем.   
Ось і «зебра», зупинись.   
Вліво, вправо подивись.   
Вільно скрізь, машин нема.   
Йду по «зебрі» прямо я.   
До театру ми прийшли,   
Тихо в зал усі зайшли,   
Зайняли свої місця.   
Почалась вистава ця.

  
 Щось не хочеться сидіти,   
Треба трішки відпочити.   
Руки вгору, руки вниз,   
На сусіда подивись   
І гарненько усміхнись.   
Плесни раз, ще кілька раз.   
Гаразд, до роботи — час

.   
  
Прилетіло сонечко   
На мої долонечки,   
Крильця червоненькі   
В цяточки чорненькі,   
По всіх пальчиках ходило   
З мізинчика — полетіло.



Ми писали, ми трудились,   
Наші пальчики стомились.   
Ручками махаємо,   
Метелика хапаємо.   
Ворушимо пальчики,   
Пальчики-хапальчики,   
Ми їх добре розімнемо   
І писати знов почнемо.



Ми писали, ми трудились,   
Наші ручки вже стомились.   
А щоб гарно написати,   
Треба пальці розім'яти.   
Руки кілька раз тряхнемо   
І писати знов почнемо.   
Відпочивши, дружно враз   
Приступив до праці клас.



Руки на парти, пальці в кулак —   
Зробимо вправу, ми, дітоньки, так:   
Пальці стискаємо і розтискаємо,   
Мов пластилін розминаємо.   
Будемо вправу із вами кінчати,   
Буде тепер нам легше писати.



Приготуймо ваші руки,   
Чарівні хай линуть звуки.   
Звуки Баха, звуки Ліста,   
Уявіть: ви піаністи.   
Ваші пальці, мов спішать,   
Бо по клавішам біжать,   
Раз і два, і три підряд   
Тільки з музикою в рад.   
  
Ми писали, ми трудились,   
Наші пальчики стомились,   
А щоб краще нам писати,   
Треба пальці розім'яти.   
Раз, два, три, чотири, п'ять   
Будем знову ми писать.



Вже стомилися ми трішки,   
Вийдем разом на доріжку.   
Ось голівонька стомилась,   
Вліво, вправо нахилилась.   
Будем пальчики стискати,   
Щоби краще нам писати.

Хмарка сонечко закрила,   
Слізки дрібнії зронила.   
Ми ті слізки позбираєм,   
У травиці пошукаєм.   
Пострибаєм, як зайчата,   
Політаєм, як пташата,   
Потанцюємо ще трішки,   
Розімнемо руки, ніжки.   
Всі веселі, от чудово!   
За роботу сіли знову!



Буратіно потягнувся,   
Раз нагнувся, два нагнувся.   
Руки в сторони розвів,   
Мабуть, ключик загубив.   
А щоб ключик відшукати,   
Треба нам навшпиньки стати.   
  
 1, 2 — дерева,   
З, 4 — в лісі звірі,   
5, 6 — пада лист,   
7, 8 — птахи в лісі,   
9, 10 — це сунички   
підняли червоні личка.



На носочки станемо,   
Стелю ми дістанемо.   
Нахилились стільки раз,   
Скільки качечок у нас.   
Скільки покажу кружечків,   
Стільки виконай стрибків.

  
  
 Руки вбік, угору, вниз,   
1, 2, 3 — не помились.   
Ми руками — хлоп, хлоп, хлоп,   
А ніжками — топ, топ, топ.   
Як годинник, ось так:   
Тік-так, тік-так.



Рахувати дітки вчились,   
Барбариси лічили.   
Раз, два, три, чотири, п'ять —   
Дуже смачно рахувать!



Раз — всі встали,   
Два - підняли руки вгору, похитали,   
Три — прогнулись, на чотири -   
Всім ласкаво усміхнулись.   
П'ять — притупнули ногою.   
Шість - тепер іще другою.   
Сім — за спинку руки склали,   
Нахилились — знову встали.   
Вісім раз отак зроби,   
На дев'ятий — рівний ти,   
Ну, а десять — вже сідайте,   
Підрахунки починайте!



1, 2, 3...   
Прийшли гуси до води,   
Нахилились, попили   
І на берег попливли.



10 качок дружно жили,   
Із річечки воду пили:   
Ось так, ось так!   
Відпочивши, працювали,   
Разом лапки піднімали:   
Ось так, ось так!   
Скільки всього було лап?



Ми, як зайчики маленькі,   
Пострибаєм на лужку;   
Як метелики гарненькі,   
Політаєм по кружку.   
І до сонця рученята   
Тягнугь, тягнуть   
Всі малята.   
Раптом хмарка наступила,   
Дощиком нас пригостила:   
Кап-кап-кап-кап!   
Капелька до капельки.   
Кап-кап-кап-кап!   
Скільки всього капельок? (8)



Ой, хто там так натомився,   
Вліво, вправо нахилився?   
Треба дружно всім нам встати,   
Фізкультпаузу почати.   
Раз, два, три, чотири —   
Розгулялись в лісі звірі.   
П'ять, шість, сім,   
Посміхніться дружно всім.

Онде равлик повзе,   
Свою хатку несе.   
Хатка в равлика чудна.   
На спині лежить вона.   
Коли равлик спочиває,   
Ніжки й ріжки в ній ховає.



Водичко, водичко,   
Умий моє личко,   
Щоб і очі ясніли,   
Щоб і брови чорніли,   
Щоб сміявся роток,   
Щоб кусався роток.



Проти сонця на горбочку   
Випинаються дубочки.   
Свіжий вітер повіва:   
Так щоранку всі дубочки   
Роблять вправи на горбочку —   
І тому вони гінки,   
І тому вони стрункі.



Вийшла качечка із двору,   
Підняла крильцята вгору,   
Відвела крильцята вбік,   
Ще й підскочила — скік-скік!   
Підійшла до річки — нахилилась,   
Гарно вмилась.   
Руки в боки узяла.   
І до дому знов пішла.



У травиці-муравиці   
Прилягла тихенько киця.   
Буду тихо я ходити,   
Щоб її не розбудити.   
Посварюсь на півня: «Цить!   
У травиці киця спить.»



Ми садили ліс у полі -   
І дубочки, і тополі,   
І червону горобину.   
Ранньою весною   
Ми посієм мак.   
Ось так, ось так...



Ноги ширше, руки в боки —   
Ліс зійшов в короткі строки.   
Вітру лісу не зламати.   
Для звірят ліс - їжа й хата.   
Гілля-руки підняли,   
Сонцю шану віддали.   
А земельці — поклонились.   
Гіллям долу нахилились.

  
  
Я всміхаюсь сонечку:   
«Здрастуй, золоте!»   
Я всміхаюсь квіточці -   
Хай вона цвіте!   
Я всміхаюсь дощику —   
«Лийся, мов з відра!»   
Друзям усміхаюся —   
Зичу їм добра.



. Зайчик сіренький сидить   
І вухами ворушить.   
Ось так, ось так — так!   
І вухами ворушить.   
Зайцю холодно сидіть,   
Треба лапоньки погріть.   
Ось так, ось так-так!   
Треба лапоньки погріть.   
Зайцю холодно стоять,   
Треба трішки пострибать.   
Ось так, ось так - так!   
Треба трішки пострибать.



Рано-вранці крокодили   
На зарядку всі ходили.   
А за ними вирушали   
Тигри, леви і шакали.   
Поспішали кенгуру,   
Несли в торбах дітвору.   
Антилопи і горили   
Теж зарядку там робили.   
Слон поволі, наче робот,   
Раз і два, і три й чотири -   
Присідали крокодили.   
Лиш ледачі бегемоти   
Не вилазили з болота.   
  
Пензлик вліво — пензлик вправо,   
Ось уже картинка встала.   
Плечі добре я розправлю,   
Пальці добре розімну.   
Й намалюю всім на диво   
Сонце, радість і весну!



Руки на парти, пальці в кулак,

Зробимо вправу ми, дітоньки, так:

Пальці стискаємо і розтискаємо,

Мов пластилін розминаємо.

Будемо вправу з вами кінчати,

Буде тепер нам легше писати.



Руки в боки.

Нахились вперед,

Нахились назад.

І направо, і наліво,

Щоб нічого не боліло.

Раз, два, три, чотири –

Набираємося сили.

Нахились, повернись,

До товарища всміхнись.



Раз – підняти руки вгору,

Два – нагнутися додолу.

Не згинайте, діти, ноги,

Як торкаєтесь підлоги.

Три - чотири – прямо стати,

Будем знову починати.



Всі піднесли руки –раз!

На носках стоїть весь клас,

Два – присіли, руки вниз,

На сусіда подивись.

Раз! – і вгору,

Два! – і вниз,

На сусіда не дивись.

Будем дружно ми вставати,

Щоб ногам роботу дати.

Раз – присіли, два – піднялись.

Хто старався присідати,

Може вже відпочивати.



Хто ж, хто вже там стомився

І наліво нахилився?

Треба дружно всім нам встати,

Фізкультпаузу почати!



Раз, два – руки в боки,

Три, чтотири – два підскоки,

П’ять, шість – нахились,

Сім, вісім – розпрямись,

Дев’ять, десять – всі присіли,

І за парти тихо сіли.

Покажи, як іде дощ?

Як сонечко вийшло?

Як вітер грається з листочками?

Як птахи летять?

Як зайчики срибають?



По долині ми гуляєм,

Фізкультхвилинку починаєм.

Справа – ліс, а зліва – поле,

Унизу іскриться море.

В небі сонечко сіяє

І з нами промовляє.

Раз, два, три, чотири, п’ять.

Будем дружними зростать.

Дуже добре будем вчитись,

Вдома, в школі не лінитись.



Стали, діти, підтягнулись,

Одне одному всміхнулись.

На урок старання не забудьте взяти.

Сіли всі рівненько, будем працювати.



Ведмежата в лісі жили,

Головою вертіли.

Ось так, ось так – головою вертіли.

Ведмежата мед шукали,

Дружно дерево гойдали,

Ось так, ось так - дружно дерево гойдали.

Вперевалочку ходили

Та із річки воду пили.

Ось так, ось так – та із річки воду пили.

Ну, а потім танцювали,

Вище лапи піднімали.

Ось так, ось так – вище лапи піднімали.



Руки в боки, руки так (в сторони),

Руки вгору, як вітряк.

Сіли-встали, сіли-встали.

І за парти посідали.



Погляньте, погляньте, яка благодать!

Дивіться: метелики з неба летять!

Квітки повмирали усюди надворі, -

Морозець малює на шибках узори...

Картинкою гарною стане віконце,

Як трошки поблискає золотом сонце.

Погляньте, погляньте, яка благодать:

Метелики з неба летять і летять.



Кіт збирався до роботи (потягуються)

Та завадили турботи: (розводять руки в сторони)

Треба висушить хвоста, (показують "хвіст")

Накрутити вуса,

Почесати живота. (гладять живіт)

І помити писок.

Цілий день такі турботи, (лічать пальцем)

Що не встигнеш до роботи! (розводять руками, крутять головою).



Забавлялись зайченята, (встають, руки піднімають вгору)

Виглядаючи маму і тата. (руки на поясі, повертаються праворуч-ліворуч)

Ось так лапку до лапки. (плескають в долоні)

Ось так шапку до шапки. (руки піднімають до голови)

Ось так — вусом потрусили.(хитають головою)

Так — так — так! (стрибають на місці).



Сильний вітер до землі

гне дерева молоді, (присідають)

А вони ростуть, міцніють (піднімаються)

Вгору тягнуться, радіють. (встають навшпиньки, руки тягнуть вгору)

Петрик йшов, йшов, йшов (крокують на місці)

І суницю знайшов. (нахиляються вперед)

З’їв і далі пішов. (імітація рухів, які виконує хлопчик)

Петрик йшов, йшов, йшов

І горішок знайшов.

Підняв і далі пішов.

Петрик йшов, йшов, йшов

І грибочок знайшов.

Поклав у кошик

і додому пішов. (сідають за парти)



Тут трава росте висока ,

Тут стежинонька вузька.

Вище руки, вище ноги —

Не проста у нас дорога.

А тепер ідемо боком —

Із підскоком, із підскоком.

Походили на носочках,

А тоді на п'ятах.

Випростали добре спини

І звели лопатки.



Всі ми звикли до порядку,

Дружно робимо зарядку.

Ми на радість цьому дому

Проганяєм сон і втому.



І направо, і наліво,

Щоб нічого не боліло.

Один і два, три і чотири —

Набираємося сили.

Нахилились, повернулись,

До товариша всміхнулись.



У садку зеленому

Яблук нарвемо.

В кошики великі

Ми їх складемо.

Ручки хай потрудяться —

Буде нелегко.

Вправними, бадьорими,

Дружними ростемо.



Руки сонцю підставляйте,

З сонцем в піжмурки пограйте.

До вподоби нам ця гра.

Любить сонце дітвора.

Один, два — рада сонечку трава.



Хто вже, хто вже так стомивсь

Що ліворуч нахилився?

Хто вже спить?

Треба дружно всім вам встати

Фізкультпаузу почати.

Сонце спить, небо спить.

Навіть вітер не шумить.

Рано-вранці сонце встало

І проміння всім послало.

Лапки в боки, вгору вушка —

Скачуть білочки-подружки.

Один, два, три, чотири, п'ять,

По гілках вони летять.

Один, два, три, чотири, п'ять,

Люблять білочки стрибать.



Руки в сторони та вгору —

На носочки піднялись.

Підніми голівку вгору —

Й на долоньки подивись.

Присідати ми почнемо,

Добре ноги розімнемо.

Раз — присіли, руки прямо.

Встали — знову все так само.

Повертаємося вправно,

Все виконуємо гарно.

Вліво-вправо повернулись

І сусіду усміхнулись.

Ось скакалки ми візьмемо

І стрибати розпочнемо.

Всі стрибаємо тихенько,

Навшпиньках, ще й легенько.

Ледь торкаємось підлоги —

Не стомити наші ноги.

Діти на майданчику гуляють,

Спритно бігають, високо стрибають.

Ми всі трохи погуляли

І на місце посідали.

Один, два, три, чотири, п'ять!

Будемо весело стрибать!

Стій!



Зимонька до нас прийшла,

Сніг пухкий нам принесла.

І летять, летять сніжинки

На дерева, на стежинки.

По сніжку, як по перині,

Покачаємось на спині.

У заметах сніг лежить,

Під ногами він скрипить.

Щоб сніжну гірку збудувати.

Треба спинку прогинати.

А тепер всі на санчатах

В ліс поїдем до зайчаток.

Зайченята дружно грають,

Під ялинкою стрибають.

А лисичка виглядає,

Зараз зайчика впіймає.

Доки звірі наші фали,

Руки в нас позамерзали. —

Погріємо?

А тепер на лижі стали

додому всі помчали.



Щось не хочеться сидіти,

Треба трохи відпочити.

Руки вгору, руки вниз,

Руки в боки, руки так,

Руки вгору, як вітряк.

Вище руки підніміть

І спокійно опустіть.

Плесніть, діти, кілька раз.

За роботу, все гаразд!



Працювати перестали

І тепер всі дружно встали.

Будемо відпочивати,

Нумо, вправу починати!

Руки вгору, руки вниз

І легесенько пригнись.

Покрутились, повертілись,

На хвилинку зупинились.

Пострибали, пострибали,

Раз — присіли, другий — встали.

Всі за парти посідали.

У володарки Зими

Трішечки замерзли ми.

Грудень каже: «Пострибай!»

Січень просить: «Присідай!»

Встали — сіли, встали — сіли,

Розігріли наше тіло.

Лютий місяць нагадав:

Час нам братися до справ.

Сіли, дітки, всі гарненько.

Спинки держимо рівненько.

Книги відкриваємо —

Знання здобуваємо!



— Ви втомились?

Саме час — дружно відпочить

І знайому фізхвилинку

В гості запросити.

Ми писали, ми трудились

Наші пальчики втомились

А щоб далі нам писати,

Треба пальці розім'яти.

Руки вгору потягніть

І до сонця підстрибніть!

Всі присядем, встанем враз,

Знов чекає праця нас.