**Фізкультхвилинки**

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

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, гойдає,

(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 покладем.

\*\*\*

 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:

\*\*\*

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.

\*\*\*

 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.

\*\*\*

Тихесенько котик крадеться,

Мишку, може, він діждеться.

Мишка з нірки вибігає,

Котик її доганяє.

Бігав, бігав — не догнав,

Спотикнувся та й упав.

\*\*\*

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 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.

\*\*\*

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 чорниці вирушали,

Баночки всі прив'язали.

Нахилялись до кущів,

Брали ягоди мерщій.

А хто посуд весь набрав,

Той додому повертав.

\*\*\*

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.

\*\*\*

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.

\*\*\*

 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...