

Комплекси вправ для фізкультхвилинок

Ці цікаві фізкультхвилинки
Для Андрійка та Маринки,
А також рухливі вправи
Для Олега, Юлі, Слави.
Ще веселі жарти-ігри
Для Сашка, Галинки, Іри
Та кумедні ігри-танці
Руслану, Інночі, Тетянці.
То ж слова хутчіш вивчайте,
Грайте і відпочивайте.



Парашутисти

Темп рухів повільний.
Ось мотор ввімкнувся -
Чик-чик-чик...

Ноги на ширині плечей, руки випростані вперед, кулачки стиснуті. Торкнутися кулачком правої руки правого плеча. Те саме - лівою рукою. Рухи виконувати поперемінно.

Пропелер закрутився -
Ж-ж-ж... ж-ж-ж.

Колові рухи правою рукою, потім - лівою.

До хмар піднімаємось я і ти,
Ніхто не боїться із нас висоти.

Піднятися на носки, руками потягнутися вгору.

Ось ліс - ми тут,
Підготуємо парашут.

Завести руки за спину: права через плече, ліва - з-під лопатки, намагатися торкнутися пальцями. Поміняти положення рук.

Поштовх зробив дужий —
Летимо, мій друже!

Зробити 3-4 стрибки на місці. Потім розвести руки в сторони, повороти тулуба.

Парашути всі розкрились,
Діти м'яко приземлились.

Повільне присідання.

Вершник

Рухи виконуються в середньому темпі.

Кінь мене в дорогу кличе,
Йому бігти нетерпець.

Руки на поясі. Притупування правою, потім - лівою ногою.

Вітер просто б'є в обличчя.

У нас вершник - молодець!

Руки на поясі. Піднімання зігнутої в коліні правої ноги. Те саме - лівою.

Швидко скочить у сідло,
Полетіло, понесло...

Легкі стрибки з ноги на ногу.

Цок-цок-цок, цок-цок-цок-
Пострибав через місток.

Стрибки з високим підніманням колін,
За далекою рікою

Вершник нам махне рукою.

Ходьба на місці, що супроводжується рухами рук на відновлення дихання.

Хом'ячок

Темп рухів повільний.

Хомко, хомко, хом'ячок,

Покажи-но свій бочок.

Руки в боки, легкі, грайливі повороти тулуба в сторони.

Хомка рано прокидається

І ретельно умивається.

Присісти. Легкими рухами (обома руками водночас) провести по обличчю від носа по щоках. Підвестися, потерти долоньку об долоньку.

Підмітає хомка хатку

І виходить на зарядку.

Переступання з нош на ногу, руки в боки.

Раз, два, три, чотири, п'ять,

Хомка хоче сильним стать.

Стрибки на місці з переходом на ходьбу з рухами рук (відновлення дихання).

Млин

Темп повільний.

Руки в сторони постав,

Рівно нахилися.

Ноги нарізно, руки розвести в сторони, нахилитися так, щоб тулуб був паралельно до підлоги.

Уяви, що ти — то млин.

І давай крутися!

Повороти тулуба. Прямою правою рукою торкнутися підлоги, пряма ліва вгору. Те саме в інший бік. Виконавши 4-6 "обертів", випростатися, взяти руки в боки, трохи закинути назад голову (вітер ущух). Повороти вправо (вітер повіяв).

Лебеді

Рухи виконуються у повільному темпі.

Лебеді летять -

Крильми махають...

З вихідного положення ноги на ширині плечей, руки опущені, виконати піднімання рук через сторони вгору, підводячись на носочки.

Плинуть над озером -

На воду позирають...

Розвести руки в сторони, виконати нахили тулуба вперед з прогинанням спини.

Свої тонкі шиї

Гордо вигинають...

Взяти руки "в замок" за спиною, плечі розправити, подивитися вгору.

Зграйкою тихесенько

На озеро сідають...

Взявши руки в боки і відвівши плечі трохи назад, повільно присісти.

Літак

Темп рухів середній.

Підведися, стань отак,

Уяви, що ти - літак.

Ноги на ширині плечей, руки розвести в сторони. У такому положенні виконати погойдування тулуба вправо-вліво, мов літак у повітрі.

Летимо все вище, вище,

Нас блакитне небо кличе.

Піднімання рук через сторони вгору з одночасним підведенням на носки.

Повороти, віражі...

Ти міцніше курс держи!

Руки в боки. Виконати поворот вправо, руки розвести в сторони, те саме -вліво.

Дуже вправні у польоті

І сміливі літаки:

Випад правою ногою вбік, руки в сторони. Приставити праву ногу, руки в боки. Те саме - лівою ногою.
*Що ж, вертаймось до роботи.
Знову стали ми дітьми.*

Теплохід

Темп рухів повільний.
*Від зеленого причалу
Відштовхнувся теплохід.
Діти підводяться з-за столів, випростовують спиш.
Задній хід, передній хід,
Задній хід, передній хід.
Ось завівсь мотор як слід.*

Крок назад правою ногою, приставити ногу. Крок уперед лівою. Повторити вдруге те саме з лівої ноги. Дрібне тупотіння ногами, руки в боки.

*Раптом хвилька підхопила,
Вправо-вліво нахилила.
Плавні нахили-погойдування тулуба в сторони, руки в боки.
Иноплив вперед по морю
Наш маленький теплохід.
Хвилеподібні рухи руками.
До наступного причалу
Набирає повний хід.
Ходьба на місці з чітко вираженими помахами рук.*

У садку зеленому
*У садку зеленому
Яблук нарвемо.*

Підняти прямі руки вгору, стати навшпиньки, подивитися угору; розкрити долоні - стиснути їх; опустити руки.

*У плетені кошики
Ми їх складемо.*

Піднявши руки вгору» нахилитися вперед, торкнутися пальців ніг.

Ніжки хай потрудяться –

Тримавши руки на поясі, поставити праву ногу на пальці-п'ятку й тричіпритупнути.

У танок підемо.

Те саме - лівою ногою.

*Вправними, бадьорими,
Дужими зростемо.*

Підняти зігнуті руки і пальці до плечей, розігнути їх.

Руки вгору, руки вниз
*Руки вгору, руки вниз -
На сусіда не дивись.*

Підняти прямі руки вгору, стати навшпиньки, прогнутись, опустити руки.

Раз - подивимось угору;

Підняти руки вгору, подивитися на них.

*Два - нахилимось додолу.
Не згинайте, діти, ноги,*

Як торкнетесь підлоги. Нахилитися вперед, не згинаючи коліна, торкнутися пальців ніг.

*Щоб ногам роботу дати,
Будем низько присідати,
Раз-два, раз-два,
Будем низько присідати.*

Заклавши руки за голову, присідати.

*Вище руки підніміть,
Ширше в боки розведіть.*

Підняти прямі руки вгору, розвести в боки.

Сплесніть, діти, раз і раз –

Сплеснути в долоні перед собою чотири рази.

За роботу! Все! Гарзд!

Сісти на місця.

Подивіться: ген за полем

Подивіться: ген за полем

Жовкне ліс на видноколі.

Обертати голову праворуч-ліворуч, водночас відводячи назад відповідну руку.

Озирніться - он сосна,

Сумно їй: вона одна.

Гримаючи руки на поясі, обертатися праворуч-ліворуч.

Листячко зберіть під кленом

І біжіть усі до мене.

Присідати, торкаючись руками підлоги.

Будем разом танцювати

І листочками махати.

Піднявши руки вгору, кружляти на носочках.

Їх у кошик покладемо

Плавню опустити руки донизу.

І навчатися підемо.

Сісти на місця.

Руки дужче обертаймо

Руки дужче обертаймо

Та нікого не чіпаймо.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки зігнуті біля плечей. Робити широкі колові оберти ліктями вперед.

Повернімося ліворуч

І так само - вже праворуч.

В. п. - руки за спиною. Обертатися праворуч-ліворуч,

Нахилятися почнемо,

Ніби ягоди ми рвемо.

В. п. - руки за головою. Нахилятися вперед, торкаючись руками підлоги.

Будем дружно присідати

І мурашок розглядати.

В. п. - руки на поясі. Присідати на пальцях, тримаючи долоні на колінах.

Всім покажем залюбки,

Як летіли голубки.

В. п. - стопи разом, руки вниз. Підстрибувати на місці, плескаючи руками по боках.

Ой ходили журавлі

Ой ходили журавлі

То великі, то малі.

Через боки піднімати вгору та опускати прямі руки.

Посідали на ріллі

Та й співали: "Трі-лі-лі".

Тримаючи руки на поясі, присідати на пальцях.

Там, де гнеться верболіз,

Чорногуз у став заліз.

Піднявши руки вгору, нахилятися праворуч-ліворуч, кисті рук розслаблені.

Крила миє у водиці –

Вичищає крила птиця.

Витягнувши шию, нахилятися вперед, простягаючи руки й потираючи долоні.

Бо бруднулею ходить

Їй сумління не велить.

Піднімати зігнуті в колінах ноги, водночас піднімаючи прямі руки.

Пострибає так хвилинку

Підстрибувати на місці на обох ногах.

Йй годувать летить дитинку.

Плавню піднімати-опускати руки.

На пальчики встанемо

На пальчики встанемо –

До хмарин дістанемо.

Один, два, один, два,

До хмарин дістанемо.

В. п. - ноги на ширині стопи, руки опущені. Підняти руки через боки вгору, стати навшпиньки, потягнутися.

Нахиліться стільки раз,

Скільки качечок у нас.

Один, два, три, чотири, п'ять –

Добре вмієрахувать!

Нахилитися вперед, не згинаючи ніг, витягуючи шию.

Скільки покажу грибочків,

Стільки ви зробіть стрибочків.

Один, два, три, чотири, п'ять,

Час усім відпочивать!

В. п. - стопи разом, руки на поясі. Підстрибувати на місці на двох ногах Повторити першу вправу, сісти на місця.

П'ять журавликів щодня

П'ять журавликів щодня

Прилітали, мов рідня.

Нумо спробуємо, діти,

Їх усіх перелічити:

Один, два, три, чотири, п'ять.

В. п. — ноги на ширині стопи, руки опущені. Змахувати прямими руками вгору-вниз, водночас підтягуючись на пальцях ніг.

П'ять журавликів щодня

Їли разом, мов рідня.

Спробуйте іще раз, діти,

Їх усіх перелічити:

Один, два, три, чотири, п'ять.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки за головою. Нахилитися вперед, опускаючи голову до колін і відводячи руш назад-вгору.

П'ять журавликів щодня

Танцювали, мов рідня.

Знову просимо вас, діти,

Їх усіх перелічити:

Один, два, три, чотири, п'ять.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. Підстрибувати на місці на "ціни нозі або на двох.

Зайченята

Забавлялися зайченята,

Встати, підняти руки вгору, потягнутися.

Виглядаючи маму і тата.

Руки на пояс, поворот вліво-вправо з присіданнями.

Ось так - лапку до лапки.

Поплескати у долоні,

Ось так - шапку до шапки.

Руки до голови - вгору.

Ось так - вусом потрусимо.



Похитати головою.

Так, так, так!

Пострибати.

Наша Таня, ідучи...

*Наша Таня, ідучи,
Загубила три ключі.*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки біля пліч. Робити колові оберти (руками вперед-назад.

*Не минули їхсороки—
Роздивлялись пильним оком.*

В. п. - ноги на ширині плечей. Обертатися праворуч-ліворуч з одночасним рухом голови.

*Повсідалися на танку:
Відпочинемо до танку!*

В. п., - ноги на ширині плечей, руки за спиною. Присідати на носках, простягаючи руки вперед.

*Тут сороки-білобоки
Гопи-скоки-крила в боки,
А музики грають,
І усі стрибають!*

В. п. - о. с, руки за спиною. Перестрибувати на місці з ноги на ногу.

*Таню, ключики візьми —
І на цвяшок почепи!*

Опустити руки і підняти вгору; звівши голову, стати навшпиньки.

Три ягідки, три вишеньки

*Три ягідки, три вишеньки
Достигли у садку.*

В. п. - ноги на ширині плечей. Підняти руки вгору - потягнутись. Опуститируки.

*Летіли три горобчики —
Поїли до смаку.*

В. п. - ноги на ширині плечей. Змахувати прямими руками через боки нору-вниз.

*Упали вниз три кісточки,
У землю в ямку — скік.*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахилятися вперед-назад!

*З трьох зерняток - три паростки
З'явилися через рік.*

В. п. — ноги на ширині плечей. Пригадати на носках, простягаючи вперед прямі руки.

*З'явилися три паростки
І виткнулись з землі.
Три живчики, три прутики,
Три вишеньки малі.*

В. п. - ноги на ширині плечей. Плавню підняти руки вгору, потягнутись і опустити їх донизу.

Подорож до лісу

Петрик йшов, йшов, йшов

І суницю знайшов.

Зів і далі пішов.

Петрик йшов, йшов, йшов

І горішок знайшов.

З'їв і далі пішов.

Петрик йшов, йшов, йшов

І грибочок знайшов.

Поклав у корзинку

Йй додому пішов.



Імітація дій хлопчика.

До п'яти ви рахували
*До п'яти ви рахували,
Гирі вгору піднімали,
Один, два, три, чотири, п'ять -
Не втомились піднімать?*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки зігнуті, біля пліч. Випрямляти руки вгору, піднімаючи голову. Кулачки стиснуті.

*Скільки олівців, у нас,
Нахиліться стільки ж раз:
Один, два, три, чотири -
Набираймося сили!*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки за спиною. Робити подвійні нахили тулуба праворуч-ліворуч.

*Скільки ластівок у небі,
Стільки ж раз присісти треба:
Один, два, три, чотири, п'ять -
Нижче треба присідать!*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. Присідати на носках, розводячи в боки прямі руки.

*Скільки прапорців у нас,
То й змахнемо стільки ж раз!*

В. п. - ноги на ширині плечей, одна рука вгорі, друга внизу. Різко відводити прямі руки назад, по чергово змінюючи положення.

Один-два - руки вгору
*Один-два - руки вгору,
Три-чотири - руки вниз,
Ми не знаємо про втому,
Сила в спорті - наш девіз!*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки внизу. Піднімати прямі руки через сторони вгору.

*Скільки раз я вдарю в бубон -
Обертатись стільки ж будем.
Один, два, три, чотири -
Обертаймося щосили.*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки за головою. Обертатися праворуч-ліворуч, розводячи руки в боки.

*Ми сьогодні рахували,
Притомились, посідали.
Раз і два, і раз, і раз -
Присідаємо гаразд!*

В.п. - ноги на ширині плечей, руки внизу. Присідати на носках, сплескуючи в долоні над головою.

*Ми всі вправи закінчили,
Хай і руки відпочинуть!*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки вгорі. Інтенсивно струшувати кистями рук над головою.

Дереvence

Віє вітер нам в лице.

Помахати руками до себе.

Захиталось деревце.

Руки вгору, похитати вліво-вправо.

Вітерець все тихше, тихше,

Помахати руками, присісти.

Деревице все вище, вище.

Руки вгору, потягнутись.

Равлик

Он де равлик повзе,

Руки вниз. Почергово ліве і праве плече вперед.

Свою хатку везе.

Почергово ліве і праве плече назад.

Хатка в равлика чудна –

Руки до плечей. Звести і розвести лікті.

На спині вона.

Показати.

Коли равлик спочиває,

Руки до плечей. Лікті розвести.

Ріжки й ніжку в ній ховає

Звести лікті, "сховати" голову.

Рибки

Рибки весело плескали

В чистій свіженькій воді

Руки над столом, долонями вниз. Торкнутися кожним пальчиком до столу.

То зіжмуться, розіжмуться,

Стиснути в кулачки, розправити.

То зариються на дні

Хвилеподібні рухи кистями рук.

Тупотілка

Туп-туп-туп! Там і тут.

Потупотіти ногами в такт вірша.

До садочка діти йдуть.

Не біжать, не кричать,

Лиш ніжками тупотять.

"Потупотіти" вказівними пальчиками по столу.

Хто тихесенько іде,

Той ніколи не впаде.

"Потупотіти" долонями по столу.

А хто дуже побіжить,

Може носика набить.

Сонечко

Прилетіло сонечко

Поставити руки на стіл долонями від себе. Загинати почергово пальчики.

На мою долонечку –

Показати долоні, потягнути.

Крильця червоненькі,

Цяточки чорненькі.

Натиснути кожним пальчиком на стіл.

По всіх пальчиках ходило,

"Походити" пальчиками по столу.

З мізинчика полетіло

Показати мізинчики.

Гуси

Сірі гуси налетіли,



Руками помахати.

Покласти долоні на стіл.

Походити пальчиками по столі.

Показати пальчиками.

Помахати руками.

Струснути кистями рук.

Руки на столі долонями догори.

Загинати пальці на правій руці. Потім - на лівій. Потім - на двох руках.

Лічилка

Будемо ми відпочивати.

Нумо пальці рахувати.

Один, два, три, чотири, п'ять.

Гриб

Диб-диб-диб!

Постукати по столу кулачками.

Диб-диб-диб!

Постукати по столу долонями.

Біля пенька гриб!

Показати, нахилившись вперед.

Отакий товстезний,

Розвести руками в сторони.

Отакий грубезний,

Стиснути в кулачки.

Бриль на голові,

Похитати головою.

А нога в траві

Розвести в сторони пальці рук.

Диб-диб-диб!

Постукати по столу кулачками.

Диб-диб-диб!

Біля пенька гриб.

Постукати по столу долонями.

Вітер

Налетів з-за лісу вітер.

Помахати руками до себе.

Та сердитий і рвучкий.

Покрутив в садку нам квіти,

Кругові рухи кулачками.

Розгойдав усі гілки.

Руки вгору, похитати зі сторони в сторону.

У вікно, у двері грюкнув,

Поплескати в долоні.

Розстелив по хаті дим,

Показати пальчиками.

Внаві на шлях і мчить на луки,

Руки покласти долонями вниз.

Я наввипередки з ним.

Постукати пальчиками по столу.

Ворона-Каркарона

-Де, Вороно-Каркароно, ти була?



Руки на поясі, а ноги переступають ніби в польці.

- Що, Вороно-Каркароно, принесла?

Руки руками від грудей уперед-назад.

Покружляла, покружляла угорі,

Горобців порозганяла у дворі.

Імітація рухів.

Стріла півня розбишаку пісняра

Імітація зустрічі з півнем.

І чкурнула, дременула із двора. Займають місця за партами

* * *

Трава низенька-низенька,

Присідання.

Дерева високі-високі.

Підняти руки вгору.

Вітер дерева колише-гойдає,

То направо, то наліво нахилиє.

Нахили тулуба вправо-вліво.

То вгору, то назад,

То вниз нагинає.

Потягнутися вгору-назад. Нахилитися вперед.

Птахи летять-відлітають,

А діти тихенько за парти сідають.

Махи руками. Сісти за столи.

Я намалюю зайчика для вас - раз.

Колові рухи руками.

Це у нього, бачите, голова — два.

Покласти руки на голову.

Це у нього вуха догори — три.

Руки до вух.

Це стирчить у нього хвостик сірий - чотири.

Повороти тулуба ліворуч-праворуч.

Це очиці весело горять - п'ять.

Руки до очей.

Ротик, зубки - морквинку їсть - шість,

Імітація жування моркви.

Шубка тепла, хутряна на нім - сім.

Плеснути у долоні.

Ніжки довгі, щоб гасав він лісом, — вісім.

Стрибки на місці.

Ще навколо посаджу дерева - дев'ять.

"Садять дерева", притопують ямки.

Іхай сонце сяє з піднебесся - десять.

Веселий рахунок

Раз-два, раз-два-

Ось дивись, яка гора.

Усі підводяться з робочих місць, марширують, піднімають руки вгору.

Три-чотири, три-чотири -

Це гірські високі схили.

Махи руками вгору-вниз, кожною рукою почергово.

П'ять-шість - це орли

Дивний танець повели.

Імітація руками рухів крил.

*Сім-вісім - це смерічки
Нахилилися до річки.*

Нахили тулуба вперед.

*Дев'ять-десять - це ріка
Під горою протіка.*

Діти стають рівно, руки спускають вниз. Струшують пальцями у швидкому темпі

Весела розминка

Раз, два, три, чотири,

Ходьба на місці.

Потягнулися і сіли.

Сісти на підлогу.

*Повернулись ваш, вправо -
Сонце світить так яскраво!*

Повороти тулуба, взявшись у боки.

*Ось лягли ви на живіт,
Потім руки розвели,
Починаєте політ -
Літаками стали ви.*

Розвести руки в сторони, добре прогнути спину. Витягуючи вперед то ліву то праву руку, нахилитися ліворуч, те саме - праворуч.

*Піднялися всі швиденько -
І на місці біг легенький.
Пострибали, як зайчата,
Треба м'язи розробляти.
Підняли по чергово ніжки,
Не втомились анітрішки.
Всі присіли - підвелися,
Знов присіли - підвелися.*

Усі рухи за текстам.

*Руки в сторони розкиньте
І птахами в висі полиньте.*

Розвести руки у сторони, потім підняти вгору й водночас стати на пальці

Розімніть гарненько пальці,

Витягнути руки вперед, кілька разів стиснути пальці в кулачки і розігнути.

Потанцюйте стильні танці.

Танцювальні рухи.

Ростуть дерева

Мета: навчити відтворювати у рухах образи, стимулювати до рухової фантазії, розвивати м'язи плечового пояса.

Дерева піднімають гілочки до сонечка

В. п. - стоячи, руки опущені, ноги разом. Почергове плавне піднімання рук уперед-вгору. По чотири рази кожною рукою.

Плавне піднімання обох рук водночас - два рази.

Вітер похитує гілочками

В. п. - те саме. Підняти руки вгору, плавно похитати ними вправо-вліво (по два рази в кожен бік). Опустити руш. Повторити.

Вітер гойдає стовбури

В. п. - ноги на ширині плечей, руки опущені. Піднімання рук уперед - вгору з Поворотом тулуба. 1-2 - підняти руки, повернутися вправо. 3-4 - в. п. 5-6 - те саме вліво. 7-8 - в. п. По два рази в кожен бік.

Вітерець дужчає

В. п. - ноги на ширині плечей, руки вгору. 1-2 - нахил вправо, потягтися руками ніби від подиху вітру. 3-4 - нахил вліво, руки опустити. Повторити вправу.

Повіяв дужий вітер

В. п. - ноги на ширині плечей, руки вгорі. 1-4 - колові рухи тулуба вправо. 5-8 - вліво. Опустити руда. Повторити.

Біля великих дерев виростають маленькі деревця

В. п. - сидячи на колінах, руки опущені. 1-2 - повільно підвестися, ста ячи на колінах, плавно піднімаючи руки вгору. 3-4 - струсити кистями рук 5-6 - повернутися у в. п. Повторити 4 рази. Завершується комплекс тим, що діти підводяться, їм пропонують заплющити очі і на кілька секунд уявити себе деревом, коли немає сильного вітру, коли лагідно гріє сонечко (стояти вільно, руки опущені, легко похитувати тулубом).



Ручки-лапки

Під музику польки (темп помірний).

Мета: розвивати почуття ритму, вправляти м'язи рук та плечового пояса, вчити узгоджувати рухи рук та ніг, викликати позитивне ставлення до виконання образних рухів.

Плескаємо в долоньки

В. п. - ноги разом, руки на поясі. 1 - руки вгору, сплеснути в долоні на головою. 2 - руки за спину, сплеснути в долоні. 3-4 - тричі сплеснути і долоні перед грудьми. Повторити 4 рази.

Киця показує лапки

В. п. - ноги разом, руки перед грудьми, мов лапки (кисті рук опущені). Повороти тулуба, ноги виконують пружинку. 1 - грайливо змахнувши кистями рук, поворот тулуба вправо. 2 - те саме вліво.

Сваримо кицю

В. п. - те саме. 1 - нахил тулуба вперед, вказівним пальцем правої руки грайливо посварити уявну тваринку. 2 - повернутися у в. п. 3-4 - те саме з лівої руки. Повторити 4 рази.

А у киці чисті лапки

В. п. - ноги разом, руки на поясі. 1 - права рука протягується вперед долонею вгору. 2 - ліва рука вперед долонею вгору. 3 - права долонька повертається вниз. 4 - ліва долонька повертається вниз. 5 - ліва рука на поясі 6 - права рука на поясі. 7-8 - три притупування ногами. Повторити 4 рази.

Ручки танцюють

В. п. - ноги нарізно, зігнуті в ліктях руки розведені в сторони. 1-2 - легкий поворот вправо, струсити кистями рук. 3-4 - те саме вліво. Повторити двічі.

Діти кладуть собі на голови мішечки з сіллю.

Руки - вперед і рівненько сидіти.

Потім схрестити руки ось так:

Вправа "Ножиці".

Руки - на стіл, а пальці - в кулак.

Пальці стискаємо і розтискаємо,

Наче м'який пластилін розминаємо.

Сильно стиснути пальці на 2-3 с, потім розслабити кисті рук.

Будемо різні фігури ліпити

І з фізкультурою завжди дружити.

Руки на плечі поклали швиденько,

Ліктями кола малюймо маленькі.

Виконати кілька колових рухів зігнутими в ліктях руками.

Корисні рухи



*Довго слухали малята,
Час настав відпочивати.*
Усі підводяться і стають біля робочих місць.
*Руки - вгору, руки - вниз,
І легесенько прогнись.*
*Покрутились, повертілись,
На хвилинку зупинились.*
Оберти ліворуч-праворуч. *Пострибали, пострибали,
Раз - присіли, другий - встали.*
Стрибки і присідання. *Вдих глибокий - раз, два, три...
Вчитись знову почали.*
Всі сідають на місця.

Вправи для "ясної" голови

Вправа 1. Стоячи біля робочих місць, підняти руки вгору, потягнутися всім тілом, опустити руки. Легко погладити свою голову в напрямі від чола до потилиці, спочатку однією рукою, потім - другою (по 7-10 разів кожною).

Вправа 2. Стоячи біля робочого місця, повертати голову ліворуч-праворуч. Потім нахилитися вперед-назад. Дихання вільне. Повторити 4-5 разів.

Вправа 3. Потягнутися всім тілом, руки підняти якомога вище, потім опустити. Розгладити обличчя пальцями обох рук від носа до вух 5-7 разів.

Вправа 4. Погладити шию ззаду від вуха до вуха пальцями рук то правої, то лівої по чергово, і водночас повертаючи голову праворуч-ліворуч (6-7 разів). Розслабитися, дихаючи вільно.

На зарядку

*Квочка-мати по порядку
Курчат вивела на зарядку.
Всі за нею малюки
Роблять вправи ось такі:*
Вихователь разом з дітьми виконує вправи ранкової гімнастики.

Коли здорові

*Цвіт із липи ми зривали,
У торбиночки складали,
А зимою чай варили
І ніколи не хворіли.
Раз здорові всі малята,
То почнемо танцювати.*
Декілька танцювальних вправ на місці.

Олімпійці

*Силачі в нас є, штангісти
І боксери, й волейболісти.
Кожен ранок із квартири
Чути: "Раз-два, три-чотири!"
Тож спортсменами щоб стати,
Зарядку треба полюбляти.*
Декілька вправ ранкової гімнастики.



Лісові пригоди

*Ви погляньте, як завзято
Викроковують малята!
Гарно спини випрямляють —
Це вони в спортсменів грають.*

Ходьба по колу

*Бігти в ліс і там пограти
Забажалося малятам.
В ліс прибігли без зупинки.*

Біг у середньому темпі.

*Дружно стали всі навшпиньки:
Йдуть тепер вже не малята,
А хитренькі лисенята.*

Ходьба по колу на носках.

*Під кущами присідали,
Зайця з лісу виглядали.*

Присідання.

*Зайчик вискочив прудкий -
Нумо наввипередки з ниті*

Стрибки на обох ногах по колу.

*А назустріч їм вовчисько,
Зайця він угледів близько.*

Ходьба широкими кроками.

*Думав, що спіймає в лісі,
Та ведмідь став на узліссі.*

Стати Навколішки, ноги прямі.

Виліз із барлогу-хати.

Ходьба на колінах.

Потягнувся волохатий.

Підвестися й потягнутися.

*І пошвендяв клишоного
В лісі віднайти дорогу*

До озерця чи криниці,
 Щоб напиться водиці.
 Ходьба на внутрішньому боці стопи.
 Йде по стежці й раптом бачить:
 Птах ліворуч швидко скаче.
 Враз праворуч повертає.
 Стрибки відповідно до тексту.
 Чує: щось дзвенить чи грає.
 Зупинитися.
 Припадаючи на ніжки,
 Гноми йдуть до Білосніжки.
 Ось вони уже близенько -
 Йй кожен гном дзвіночком дзенька.
 Ходьба на пів присівши.
 Йде ведмідь - води шукає,
 Втома бурого хитає:
 Вліво-вправо, вліво-вправо...
 Вже й поїсти б непогано.
 Ходьба на зовнішньому боці стопи, нахилившись ліворуч
 Та ведмідь іде нівроку.
 Раптом чує шурхіт збоку.
 Ходьба на п'ятках,
 То малята-лисенята
 Вирішили наздогнати.
 Біг на носках» пришвидшуючи крок.
 Швидко бігли - наздогнали!
 Наздогнали й поряд стали.
 Зупиняється й Бурмило,
 Щоб зібратися на силі.
 Зупинитися.
 Верхні лапи піднімає,
 Носом свіжий дух вдихає.
 До боків лаписька тулить,
 Сюди-туди хилить тулуб.
 Видих ротом робить справно
 Йй лапами гойдає плавно.
 Дихальна гімнастика.
 Лисенята за ведмедем
 Вправи гарно повторили:
 Лапи вгору і додолю.
 Підняти й опустити руки.
 Тулуб низько нахилили
 Нахилитися.
 За кущами вовк сидів,
 Встав і все це повторив.
 Засєць теж узявсь до справи
 Йй дихальнізасвоїв вправи.
 Повторити попередні рухи.
 А за ним маленькі гноми,
 Не дійшовши ще додому,
 Поставали на дорозі
 Та й вправляються по змозі.
 Підняти вгору руки, нахилитися.
 А сорока-білобока

Імітувати політ птаха.

Полетіла враз високо.

*Знов крокують ніженьки,
Гномики й лисички –
Всі ідуть до річки.*

Ходьба по колу.

Діти, ви відчули втому?

Відповіді дітей.

Час вертати нам додому.

Ходьба ланцюжком, уповільнюючи темп.



Вправи-імітації

*Щоб город перекопати,
Що беруть до рук? (Лопату)*

Нахили тулуба вперед-назад.

*Потім у глибоку грядку
Висівають що? (Зернятко)*

Нахили вперед, руками торкаючись підлоги.

*Треба сонце і тепло,
Щоб зернятко... (Проросло)*

Нахили ліворуч-праворуч з піднятими над головою почергово то правою, то лівою рукою.
Потім потягнутися *ваш* тулубом, піднявши руки вгору.

*А чому рослина сходить?
Бо корінчики п'ють... (Воду)*

Присідання, руки перед собою паралельно до підлоги.

*А щоб добрим був врожай,
Ти зі мною пострибай.*

Стрибки на місці на двох ногах.

*Руки на пояс ставимо всі.
Будемо стрибати, мов горобці.
Скік вперед і скік назад*

6 стрибків вперед.

*Крильця вниз всі опустили
І на місці походили.*

Ходьба на місці.

*Станем струнко!
Руки в боки!
Пострибаєм, як сороки.*

Як сороки-білобокі;
Стрибу-стрибу!
Скоки-скоки!
А тепер, мов жабенята,
Ще в присядки пострибати:
Ква-ква-ква!
Ще раз: ква-ква! —
Щоб спочила голова.

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.

Встало вранці ясне сонце,
Зазирнуло у віконце.
Ми до нього потяглися,
За промінчики взялися.
Нумо дружно присідати,
Сонечко розвеселяти.
Встали-сіли! Встали-сіли!
Бачте, як розвеселили!
Стало й сонце танцювати,
Нас до кола припрошати.
Нумо - разом! Нумо — всі!
Потанцюймо по росі!

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

Ми на Місяць прилетіли,
На зручний майданчик сіли,
Іскафандри одягли,

Зарядка

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.

Станьмо, діти,
Струнко в ряд,
Вирушаємо у сад.
Руки вгору піднімаєм,
Наче яблука зриваєм.
Назбираємо багато
Щоб узимку ласувати.

Ширше, діти, треба стати,
Будемо дрова рубати.
Раз - підняли руки вгору,

І у подорож пішли.
Як незвично нам летіти,
Так і хочеться злетіти,
Тут, на Місяці, в шість раз
Легше стали ми ураз.

Наскачуся доскочу
Як захочу, так підскочу -
Навіть хату перескочу.
Я по колу стриб та стриб
На одній нозі, як гриб.
Ще й на другій стрибу, стрибу...
Вже мені немає стриму.
Вже скачу, скачу, скачу,
Наскачуся доскочу.

Водичко, водичко,
Умий моє личко,
Щоб і очки ясніли,
Щоб і бровки чорніші.
Щоб сміявся роток,
Щоб кусався зубок.
Діти імітують основні рухи вмивання

Часу гаяти не варто.
Першу вправу починаймо!
Сонце, діти, вже високо.
Всі вдихаємо глибоко.
Руки разом опускаєм
І глибоко видихаєм
В другій вправі для дітей.
Руки ставим до плечей
Руки вгору почергово.
Вправу зробимо чудово.
Чітко руки піднімаєм,
Пальці вгорі розтискаєм.
Руки вже за головою,
Тож дивись перед собою.
Виправляємо хребет,
Лікті зводимо вперед.
Мов метелики злітаєм,
Крильця зводим-розправляєм.
Тепер на поясі руки тримати.
Будемо вставати та присідати
Встати - присісти.
Встати - присісти,
Як перед грою всі футболісти.

Білочки

Два - змахнули всі додола,
І рубаємо завзято,
Хай тепло приходить в хату

Годі сердитись,
Озирнися навкруги:
Дружать в річки береги,
Вітерець голубить квіти,
Бавляться довола діти.
Годі сердитись!
Давай покладемо сварці край.
Бачиш: іграшки кумують,
Навіть фарби не малюють.
Помирімося швиденько
Усміхнись мені, серденько!

Їжачок

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

Прокидаються квітки,
Розпускають пелюстки,
Вітерець дихнув легенько,
Пелюстки гойднув легенько
Сутеніє. І квітки
Закривають пелюстки,
Тихо засинають,
Голівками гойдають.

Дзінь-дзелень, дзінь-дзелень!
Починаймо новий день.
Сядьте рівно, посміхніться,
До сусіда поверніться.
Спинку гарно порівняйте
І урок розпочинайте.

Синички

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

Ведмежата

Раз, два!
Пострибали!
Три, чотири!
Назад стали.

Лапки вліво, лапки вправо,
Лапки вгору підняли.
Всі тихесенько присіли,
Потім швидко підвелись
І за науку знов взялись.

Трудівники

Бджоли зранку вилітають
І над квітами кружляють.
Як зачують десь нектар,
То присядуть зразу там.

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.

Поспішаємо на виставу

Ми по вулиці ідемо,
Гарно всі себе ведемо.
Ось і "зебра", зупинись,
Вліво, вправо подивись.
Вільно скрізь, машин нема,
Йду по "зебрі" прямо я.
До театру ми прийшли,
Тихо в залу всі зайшли,
Зайняло свої місця, -
Почалась вистава ця.
- Лікарю наш Айболить,
В мене пальчик вже болить.
Щоб змогла я знов писати,
Треба пальчик розім'яти.
Один, два, три, чотири, п'ять!
Буду знов писати я.

Ось веселий вертоліт.
Руки ширше, вже злітаєм
І над школою кружляєм.
Пролетіли миль із триста,
Долетіли аж до міста.
У віконце визирай,

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

Зайчик

Сірий зайчик скік та скік,
По капусту він прибіг.
Нахилився, 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.

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.

Сніжинки

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

Шість веселих ластівок
Прилетіли на урок.
Перша весело літає,
Гарно крильцями махає.
Друга голову схилила,
Підняла угору крила.

Своїм друзям помахай.
Іще трішки покатайся
І за парту повертайся.

Щось малеча зажурилась,
Мабуть, трішечки втомилась
Що робити? Що робити?
Треба трішки відпочити.
Нумо із-за парти встанем,
У віконечко поглянем.
Внебі хмароньки біленькі,
А ми дітоньки маленькі.
Ось поставим руки в боки
І пострибаємо навскоки.
Вліво, вправо нахиліться
І навшпиньки підніміться,
Руки вгору, руки вниз,
Кругом себе повернись.
Крок вперед зроби швиденько
І за парту сядь тихенько.



Плакав зайчик під пеньком,
Посварився з їжачком.
Дуже сумно одному
С ким погратися йому.
Зайчик руки в боки склав
І швиденько пострибав.
Головою похитав,
Пушками він помахав.
Подивився за пеньок,
Там сумує їжачок,
Помиріться, друзі, швидше,
Буде разом веселіше.
Посміхніться, руки в боки,
Руки вгору, вдих глибокий.
Підстрибніть, поприсідайте

Третя, швидка і завзята,
Стала голівкою кивати.
А четверта не вгаває,
Все кружляє і кружляє.
П'ята ластівка мала
Серед класу танцювала.
Шоста тихо крила склала
І на місце стала.

Сонечко втомилосся
Нам усім світити.
Нам його швиденько
Слід розвеселити:
Немов курочка чубата,
На одній нозі треба стрибати.
І як півник голосистий,
Треба швидко нам присісти.
Немов котик, вигнуть спинку,
Як горобчик, зацвірінькати.
І, як жабка, пострибати,
І, як бусол, постояти.
Дуже гарно, дуже мило,
Добре всі ми відпочили.

З гілки на гілку
Стрибає руда білка.
В різні боки хвостиком махає,
Ягоди й грибки вона збирає.
А зайчисько куцохвостий
Прискакав до неї в гості.
Стриб-скок, стриб-скок,
Запросив її в танок.
Ми також часу не гаєм,
Ліворуч дружно покружляєм.
Потім разом залюбки
Покружляєм навпаки,
І поплескати руками,
І потупаєм ногами,
Головою похитаємо
І тихенько посідаємо.

І тихесенько сідайте.

*Пальчики писать хотіли,
Та писать вони не вміли.
Будем пальчики навчати
Гарно й правильно писати.
Ручку в руки ми візьмемо,
Коло в повітрі проведемо.
Справа вліво, зліва вправо,
Зверху вниз і навпаки.
Проведемо підготовчі вправи
І будемо писати залюбки.*

