

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

Щось стомилась
наша спинка
І затерпли пальці.
Встанем, друзі , на хвилинку.
Скачем на скакалці.
Присідаєм і встаємо,
Пальцям працю ми даємо:
В кулачок і з кулачка,
Щоб рука була гнучка.
Трохи шию розімяли
І за парти посідали.

Щоб продовжити урок,
Із-зі парт мерщій на крок.
Стали рівно, як дуби.
Потім всі знайшли гриби.
Піднялися , як смереки,
Потягнулися далеко.
Руки ставимо у боки
І скачемо, як сороки.
І прогнулись, мов берізки, потім
витерли геть слізки.
Всі плечима повели
Втомлені мов не були.

Вже і сонечко пригріло,
Вже проснулися сніги,
Де було геть зовсім біло, проталин
стеляться круги.
Як же вітер, діти, дише?
Як дерева він колише?
Як прогинаються берізки?
Як же чешуть свої кіски?
Як же птахи прилітають?
Як радіють вони й грають?
А тепер присіли й встали.
Втому нашу геть прогнали.
У двері стука фізкультхвилинка,
Уже затерпла в діток спинка.
Тягнем до сонця наші руки
І присідаєм легко, без муки.

А тепер встали і ледь прогнулись
Хвилинка щезла, а ми й не зчулись.

Дзінь-дзелень, дзінь-дзелень,
Працювали цілий день.
Всі вставайте-но з-за парт,
починаєм фізкультстарт.
Біжимо ми тихо-тихо,
А за нами вовк на лихо,
То ще швидше рухаймось.
Вовку з'їсти не дамось.
А тепер в кущі сховались, наче
вовка настрахались.
Згодом всі спокійно встали
І за парти посідали.

Стали, діти, біля парт.
Кожен з вас здоров'я варт.
Піднімайте руки вгору,
Сонце сили додасть хворим.
Присідайте до землі,
Будуть сили немалі.
А тепер взяли за руки,
Хай покинуть слабкість й муки.
Нам же далі працювати,
То й здоров'я треба мати.

Стигли ягоди в саду
Позбирати їх піду.
Тут червона полуниця, там черешня
білолиця,
Вишні просяться червоні.
Дам їх Саші, Колі, тоні.
Їжте, діти, вітаміни, то позбудетесь
ангіни.
Щоб хвороби вам не знати,
Треба ягідки вживати.

Потік дзюрчить,
Потік біжить,

А сарна наша хоче пить.
Присіла сарна край струмка,
встромилась мордочка тонка.
Як напилась вона води, то стала
жвава , хоч куди.
Скакала сарна по стежках,
Забула сарна геть про страх.
Та зупинилася на мить,
Як вчула – вовчик десь гарчить.
У кущик хутко заховалась,
Бо геть до смерті налякалась.

Осінній дощик крапотить,
Листок від холоду тремтить.
Краплина вдарила важка
І відірвала геть листка.
І закружлявся він в падінні.
Оглянув барви він осінні,
Над ставом трішки покружляв –
Де впасти місце вибирав.
Та часу мало мав листок,
То й ліг в травичку під дубок.
Лежать там буде до весни
І бачити солодкі сни.

Вмостився котик на дивані.
Котик сни дивився гарні.
Та як сонце завітало,
Жаркувато котку стало.
Він потягся лінькувато,
Роззирнувся дикувато,
Задні ноги позгинав,
За вухами почесав.
Він погладив живота,
шубка в котка золота.
Тер він очі, м'яв він вушка,
Вуса лапками пригладив.
Де ж це мишка-шкряботушка?
Він у шлунок би спровадив.

Зупиним навчання час.
Фізкультпауза у нас.
Руки, наче крила в птаха,
Що летить й не знає страху.

Вгору-вниз їх підіймаю
І доверху підлітаю.
А тепер – метелик я,
Рух дає мені життя.
До плечей згорну я руки,
Колові зроблю я рухи.
А голівкою покрутим –
Небезпек не має бути.
Якщо ж поруч небезпека,-
Геть втікаємо далеко.

Раз – і встали.
Один – руки в боки,
Один - два підскоки.
Один – тягнем руки.
Один – туки-туки.
На п'ятку й носочок,
І руки до низу.
Й неначе коточок
Пройшовсь по карнизу.
Всміхнулись гарненько
Присіли і встали.
Малята, швиденько
втому прогнали.

Я маленький першачок,
Загорнувся, мов їжачок,
Потім стану, мов жирафа,
Дотягнуся аж до шафи.
Пострибаю, мов зайча,
Політаю, мов грача,
Як берізка, погойдаюсь,
Відпочити постараюсь.

Я – пилинка, ти – пилинка.
Угорі висить хмаринка.
Дощик нас не налякає,
Ми радіємо й кружляєм,
І на землю всі сідаєм.
Із землі ми повставали
І за парти посідали.

М'які звуки – дуже ніжні,
Мов сніжинки білосніжні.

Хоч про літо наша казка,
Та вставайте-но будь ласка.
З неба капає вода,
На земельку осіда.
А тоді встає туман,
З білих хмар ляга оман.
Та як холод навідає,
То сніжинки опадають
І кружляють в танці мило,
І вкладаються безсило.
Вітер пісеньку співа,
Ніжні шепче їм слова.
Спочиває все в спокої,
Відпочили ми з тобою.

Щось горобчик наш замерз,
Крильця притомились.
Він тремтить маленький весь,
Силоньки згубились.
Тож вставайте, не сидіть,
Горобчика будем гріть.
Ніженьками плиг, скік,
То вперед, а то убік.
Крильцями затріпотіли
І горобчика погріли.
А тепер присіли й встали,
Щоби ніжки сили мали.
А тепер угору руки,
Щоб не знав горобчик муки.
Вже горобчик пожвавів,
Пурх! – і гратись полетів.
Ну, а учень тихо сів.

Вийшли друзі всі на грядку
Й почали фізкультзарядку.
Гуп-гуп, гуп-гуп.
Дід взяв ріпку за чуб,
Баба діда за сорочку,
Упираються ногами,
Тягнуть ріпку руками.
Промучились увесь день
А вона сидить, мов пень.
А ви, діти, не сидіть,
Ріпку вирвать допоможіть...

До сонечка ми руки підняли,
Потім в різні сторони розвели.
Потім ставим ніженьку на каблук.
І отак притупнемо: тук та тук.
А тепер за руки ми всі взялись
І по колу весело враз порлойшлись.
Славим світло сонечка, славим дня,
Хай здоров'я діточок виповня.

Ішов дід до лісу
Ранком по гриби.
А навколо нього
Високі дуби.
Пташка між гілками
Угорі літа.
От би діду скинуть
Хоч трохи літа.
Дід траву розсуне,
Грибів набере.
В плетену корзину
Рівненько складе.
Баба зварить юшку
Ранньої пори,
А дід наздирає
Для кози кори.
Буде бабі з дідом
Молоко парне.
Може коли днями
Й внучка зазирне.

Супчик з вами ми варили,
Трохи спинки притомили.
Вправо пальці позгинали,
Кулачки порозминали,
До плечей поставим руки,
Колові ми зробим рухи.
Потім ставим руки в боки,
Повертілись, мов сороки.
А тоді ще два підскоки,
І зробили чіткі кроки.
Вдихнули всі на повні груди –
Далі ми навчатись будем.

Учні плескали в долоньки.
Всі синочки ми і доньки.
Ніжками затупотіли,
Потім весело присіли.
Віяв вітер тут і там.
Ти в гурті тепер не сам.
Ми за руки всі взялися,
Піднялися й потяглися.
Спину добре всі прогнули
І про втому геть забули.

Їде поїзд: ту-ту-ту.
Їде поїзд по мосту.
Я малий, та я росту
До сонечка в висоту.
Руку вліво, руку вправо,
Роблять дітки наші вправи.
Працювали і стомились,
Відпочили і вмостились.

Вітер віє. Дощ іде.
Сонце світить. Жук гуде.
Проростають із землі
Сходи ранні чималі,
Що під осінь стануть в ряд
І стозлото задзвенять.
Комбайн по ниві попливе
Й збере усе до грама.
Хай паляниця вік живе
Й годує нас із вами.

В землю вкинули зернину,
Налили туди води.
Промінь сонячний прилинув
І тепла додав туди.
Із зернини піднялася
Квітка гарна і ясна.
Так у світі почалася
Чиста й сонячна весна.

Угорі пливе хмарина,
Унизу росте травина.
Тварина стежкою біжить,
У листі вітер шелестить.

Ми нагнулись до струмка:
- Ой, вода у нім яка!
Миєм руки, миєм личка,
Акуратність - наша звичка.

Промайнула лише мить –
Дощик з неба крапотить.
Ми присіли під кущем,
Щоб не змокнуть під дощем.
Мить - і сонце засіяло,
Все навколо чисте стало.
Тягнем руки до небес:
- нас зігрій і світ увесь.

Слон слоняток на полянку
На зарядку вивів зранку.
Всім сказав: - Шикуйтесь, струнко!
Сам присів й піднявся хутко.
Слоненята повторили:

- Встали- сіли, встали- сіли.
Слоненята роблять вправи:
Ногу вліво, ногу вправо.
Нахилились, піднялись,
Потім добре потяглись.
Слоненятка відпочили
І за парти дружно сіли.

Жук – в травичці,
Жайвір - в небі,
Жито – в полі,
У річці – йоржі.
Йорж випливає,
Жайвір літає,
Жаба стрибає,
Учень сідає.

Сонечко прокидається,
Сонечко потягається,
Сонечко посміхається,
Сонечко умивається:
Миє щічки, очі, вушка,
Пішов дощик.
Сонечко спить.
Сонечко прокидається,

Включає годинничок:
Тік-так, тік-так.
Сонечко заснуло.

Із-за парт всі миттю встали,
Гарно спинки порівняли.
Вгору тягнемось усі,
Мов трава в дрібній росі.
Потім легко всі присіли,
Наче ноги заболіли.
Потім встали, руки в боки
І зробили два підскоки.
Каблучками цок-цок.
І продовжимо урок.

Із-за парт мерщій встаєм.
Лінькам волі не даєм.
Проганяєм дружно втому.
Присідаймо й встаньмо тому.
Ставим руку на бочок,
Ніженьку на каблучок.
Тягнем пальці до носка,
Вправа буде ось така.
Руки ставим до плечей,
Коловий же рух оцей.
Пальчиками потрусили
І за парти тихо сіли.

Наступила мить-хвилинка,
В нас фізичная розминка.
Встали із-за парт мерщій,
І рівненько кожен стій.
Як дерева ивростають
Наші учні добре знають.
Як же вітер їх колише?
Дихайте, малята, глибше.
Як суниці всі збирають?
А як кошика тримають?
Он метелик полетів.
Ось на квіточку він сів
Спинку лапками помив
І піднявся полетів.
В лісі тиша осідає.
Що робити учень знає.

Ди-ди-ди, ди-ди-ди,
Ти, дитино, не сиди
Ди-ди-ди, ди-ди-ди,
Бо надворі холоди.
Швидко вийшли, малюки,
Піднялися на носки,
Потім всі одраз присіли,
Потім встали й полетіли.
А тепер-но руки в боки,
Робим легко два підскоки,
Стали дружно всі у коло,
Тихо ходимо навколо.
Один одному всміхнулись
І за парти повернулись.

Кря-кря-кря – танцюють
каченята.
Няв-няв-няв – ходять кошенята.
Ква-ква-ква – скачуть жабенята.
Хрю-хрю-хрю – шукають
поросята.
Гав-гав-гав – сідають собачата.
Кар-кар-кар – літають воронята.
Все-все-все – закінчили малята.

Ді-ді-ді – висять он жолуді.
Да-да-да – миє їх вода.
Ду-ду-ду – я по них іду.
Ду-ду-ду – їх в траві знайду.
Буде з них їжа
Для хрюшки Марушки,
Кабанця-хвастунця,
Ще й залишимо на плід,
Щоб розрісся дуба рід.

Встали швидко, потяглись,
На носочки піднялись,
Руки вгору, руки вниз,
Всі на боки повернись.
Руки ставим перед груди,
Ними ми пружинить будем.
Повернулись наліво,
Руки розвели ми сміло.

Знову ставим перед груди,
Вправо повертатись будем.
Раз-два, три-чотири, п'ять,
Вправи будем повторять.
Потім руки опустили
І швидесенько присіли.
На коліна руки ставим,
Спину рівно ми розправим.
Підняли всі трішки п'ятки
І проходим навприсядки.
Піднялися, дітвора,
До роботи нам пора.

По дорожці, по стежині
Червона Шапочка іде.
У своїй малій корзині
Бабусі їстоньки несе.
Поставим кошика на землю,
Вгору руки підіймем,
Трохо ними поплескаєм,
Трішки ними потрясем.
Пошукаєм ягідок,
Покладемо в свій роток.
Кошик в руки ми візьмем,
Тихо крадучись, ідем,
Щоб нас вовчик не спіймав,
На обід щоб нас не мав.