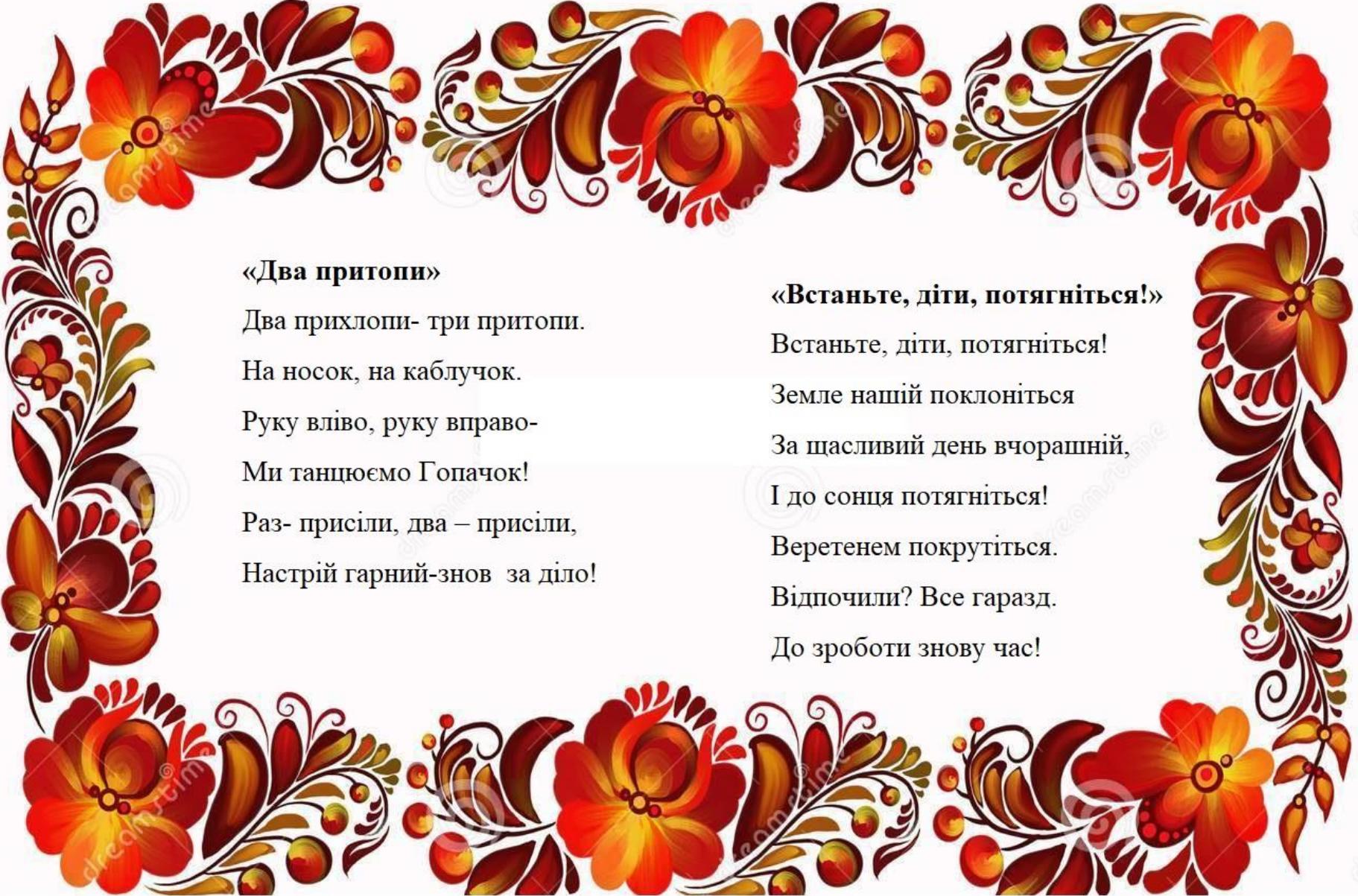


«Родина»

Поклонись щодня
Батькові низенько,
Бо його серденько
До твого близенько.
Поклонись щодня
Матінки ще нижче,
Бо її серденько
До твого ще ближче.

«Українці ми малі»

Лі-лі-лі-українці ми малі,
Працювали, потомились,
Відпочити захотілось.
Руки вгору підняли,
Трохи ними потрясли.
Нахилились вліво-вправо
Та цього ще замало.
Руки вверх, руки вниз,
Раз присіли, піднялись,
Головою похитали
Й працювати знов почали!

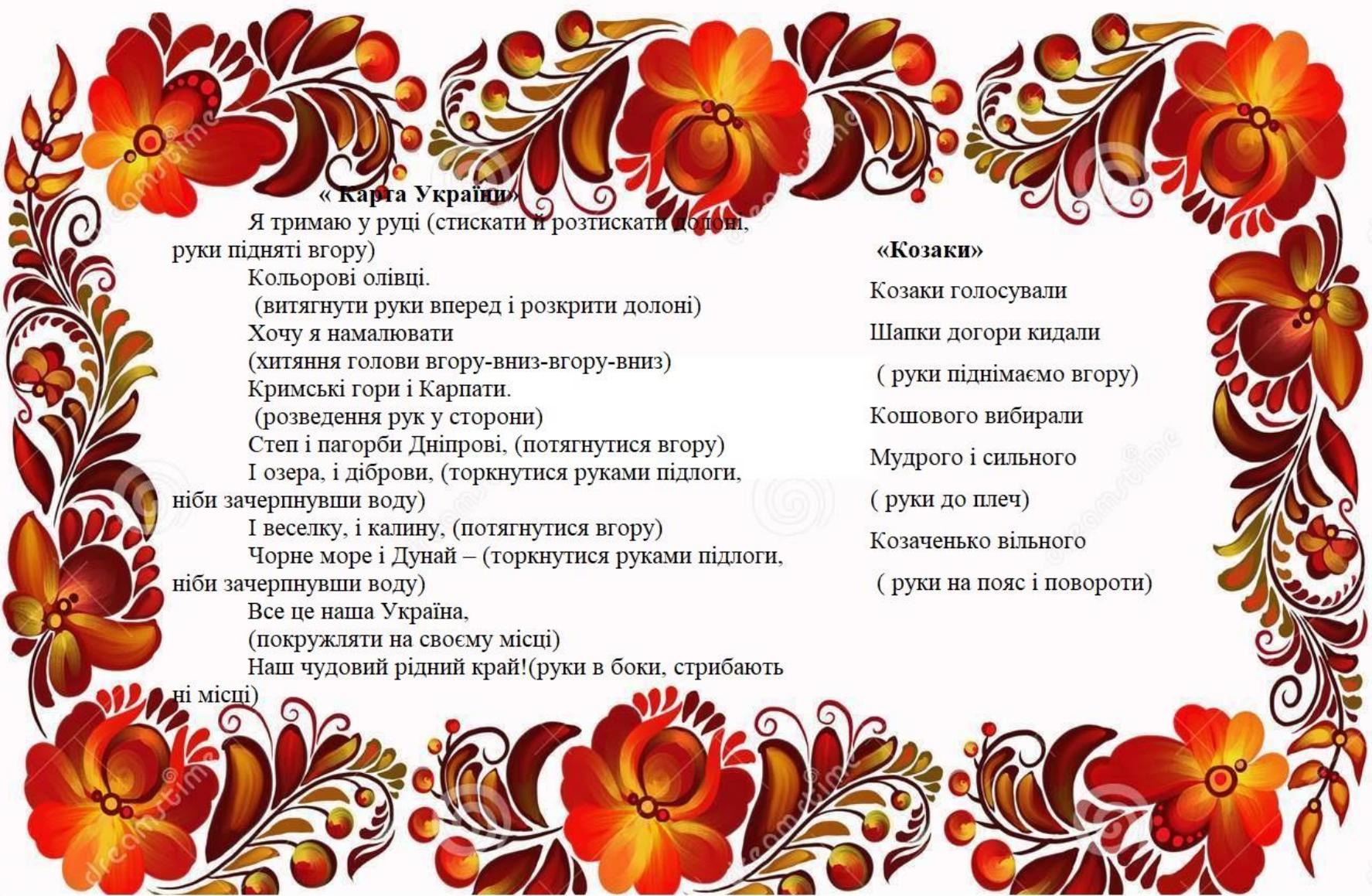


«Два притопи»

Два прихлопи- три притопи.
На носок, на каблучок.
Руку вліво, руку вправо-
Ми танцюємо Гопачок!
Раз- присіли, два – присіли,
Настрій гарний-знов за діло!

«Встаньте, діти, потягніться!»

Встаньте, діти, потягніться!
Земле нашій поклоніться
За щасливий день вчорашній,
І до сонця потягніться!
Веретенем покрутіться.
Відпочили? Все гаразд.
До зроботи знову час!



«Карта України»

Я тримаю у руці (стискати й розтискати долоні,
руки підняті вгору)
Кольорові олівці.
(витягнути руки вперед і розкрити долоні)
Хочу я намалювати
(хитяння голови вгору-вниз-вгору-вниз)
Кримські гори і Карпати.
(розведення рук у сторони)
Степ і пагорби Дніпрові, (потягнути вгору)
І озера, і діброви, (торкнутися руками підлоги,
ніби зачерпнувши воду)
І веселку, і калину, (потягнути вгору)
Чорне море і Дунай – (торкнутися руками підлоги,
ніби зачерпнувши воду)
Все це наша Україна,
(покружляти на своєму місці)
Наш чудовий рідний край!(руки в боки, стрибають
ні місці)

«Козаки»

Козаки голосували
Шапки догори кидали
(руки піднімаємо вгору)
Кошового вибрали
Мудрого і сильного
(руки до плеч)
Козаченъко вільного
(руки на пояс і повороти)



«Мандрівка Україною»

Ми мандруєм, ми мандруєм,
(покружляти на своєму місці)
Україною крокуєм.
(крокування на своєму місці)
Ось побачили Карпати,
(роздведення рук у сторони)
Як вершину нам дістати? (потягнутися вгору)
Заглядаємо в озерця,
(нахили тулуба вправо-вліво)
Не торкнутися нам дна! (торкнутися руками
підлоги, ніби зачерпнувши воду)
Так ми довго-довго йшли,
(крокування на своєму місці)
І до групи/класу знов прийшли!
(присісти-піднятися)

«Привітання землі»

Україні уклонітесь, (повільний нахил
голови донизу)

До земельки нахилітесь. (торкнутися
руками підлоги, ніби зачерпнувши воду)

Всі до сонця потягнітесь, (потягнутися
вгору)

Вліво, вправо ворухнітесь, (нахили
тулуба вправо-вліво)

Веретенцем покрутітесь. (рухи тулуба
по колу)

Як калина погойдайтесь, (гойдання
піднятих рук вправо-вліво)

Як дуби порозвивайтесь. (піднятися
навишинки, потягнути руки вгору)

Раз присядьте, два присядьте
(присісти-піднятися)

І за парті тихо сядьте.



« 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»

Лапки в боки, вгору вушка-

Скачутъ білочки –подружки.

Раз , два, три, чотири, п'ять,

По гілках вони летять!

Кожен ранок на галявиці

Спритно роблять вільні вправи.

Раз, два, три, чотири, п'ять,

Люблять білочки стрибать!



«Сірий котик»

Сірий котик міцно спав(імітація дії)
Навіть пісню не співав.
Та, нарешті, пробудився(вправи для шиї)

І навколо обдивився.

Став смачненько потягатись(потягування)
І чистененько умиватись
(масаж дрібних м'язів обличчя)

Порозчісував він вуса
Довгі-довгі, русі-руси,
Зуби й кігті нагострив(вправи для кистей рук)

Й до комірчини побрів(ходьба на місці)

Буде мишку полювати

І добро оберігати.

Ми, як котик, відпочили,
Щоб зміцнити наші сили.



«Прилетіли журавлі»

Прилетіли журавлі
(помахати руками, як крилами)

І велиki і малi
Сіли собi на рiллi
(приспiти)

Заспiвали : « Тра-ра -рі»
(встati)

Дe журавка ходila
(високо пiднiмаємо стегна)

Там пшениця родила.

Дe журавель ходив
Там ячmінь уродив





"Станем дружно"

Станем дружно! Руки в боки!
Пострибаєм як сороки,
Як сороки –білобоки.
Стрибну-стрибну!
Скоки-скоки!
А тепер, мов жабенята,
Ще й в присядки пострибали.
Ква-ква –ква !
Ще раз :ква –ква!-
Щоб спочила голова



«Забавлялися зайченята»

Забавлялися зайченята
(встають, руки піднімають вгору)
Виглядаючи маму й тата
(руки на пояс, повороти вліво\вправо)
Ось так лапку до лапки
(плескають в долоні)
Ось тік – шапку до шапки
(руки піднімають до голови)
Ось так- вусом потрусили
(хитають головою)
Так-так-так!(стрибають на місці)





«Вийшло з хати кенгуру»

Вийшло з хати кенгуру
Потягнулося від сну,
Вмило ручки, оченята,
Взуло білі чоботята.
Стало квіточки збирати
Для матусеньки на свято.



«Сірий зайчик»

Сірий зайчик сів і жде
(присідання)
Спритно вушками пряде
(приклавши кісті до вух,
то розгинають то згинають їх)
Зимно зайчику стояти
Треба трошки пострибати (стрибики)
Скік-скік, скік-скік,
Треба трішки пострибати.
Пострибавши –відпочити
Й знову починати вчитись

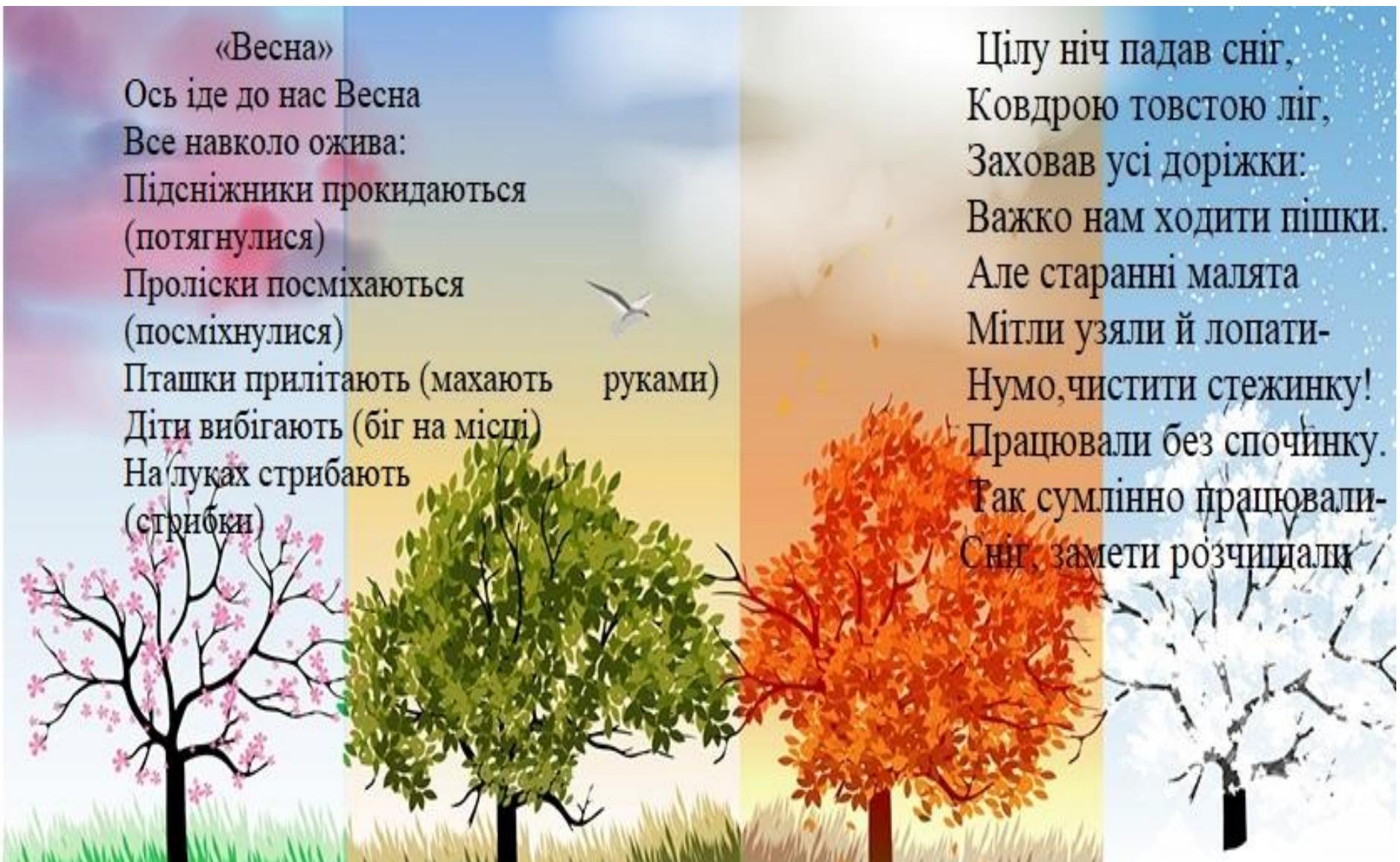


© dreamstime



«Весна»

Ось іде до нас Весна
Все навколо ожива:
Підсніжники прокидаються
(потягнулися)
Проліски посміхаються
(посміхнулися)
Пташки прилітають (махають руками)
Діти вибігають (біг на місці)
На луках стрибають
(стрибки)



Цілу ніч падав сніг,
Ковдрою товстою ліг,
Заховав усі доріжки:
Важко нам ходити пішки.
Але старанні малята
Мітли узяли й лопати-
Нумо чистити стежинку!
Працювали без спочинку.
Так сумлінно працювали-
Сніг, замети розчищали.

Ми прийшли гуртом на луки
Підняли до сонця руки.
Потягнулися, присіли,
Підвелись, потупотіли,
Так травичка проростає,
Так пташина пролітає,
Так струмочок пробігає.
А так квітка розквітає.
Як зайчики, стрибаємо!
Весну зустрічаємо!

На дерева, на будинки,
Тихо падають сніжинки.
За вікном вони гуляють
У своїм танку кружляють.
Хочуть в небо полетіти,
Ta їх тут чекають діти.
Будуть з ними танцювати,
Радо зиму зустрічати,

«Листочки осінні»

Ми –листочки осінні

На гілках ми сидимо!(присісти)

Дмухнув вітер- полетіли

(легкий біг по колу)

І на землю тихо сіли(присісти)

Вітер знову набіг

І листочки підняв

(легкий біг по колу)

Закружили , полетіли

І на землю тихо сіли!



Ми скатали сніжну кульку(імітація ліплення)

Приліпили брови(пальцями піднімати брови)

На лице, замість очей,

Вуглинки чудові.(закрити долоньками очі)

Сніговик в нас , як живий,

Весь веселий, чепурний.

Замість шапочки –ведро(руки на голову)

Гілки замість рук

(руки в сторони- пальці напруженні)

Там , де ніс- сидить морквина,

(торкнутись носа)

Гарний вийшов друг! (Знак « Все добре»)

«Весняна»

Повіяв теплий вітерець

(руки в сторони, змахи до грудей)

Прийшла весна-зимі кінець(сплеск руками)

До сонця руки підійму(руки вгору-змахи)

І помашу отак йому!

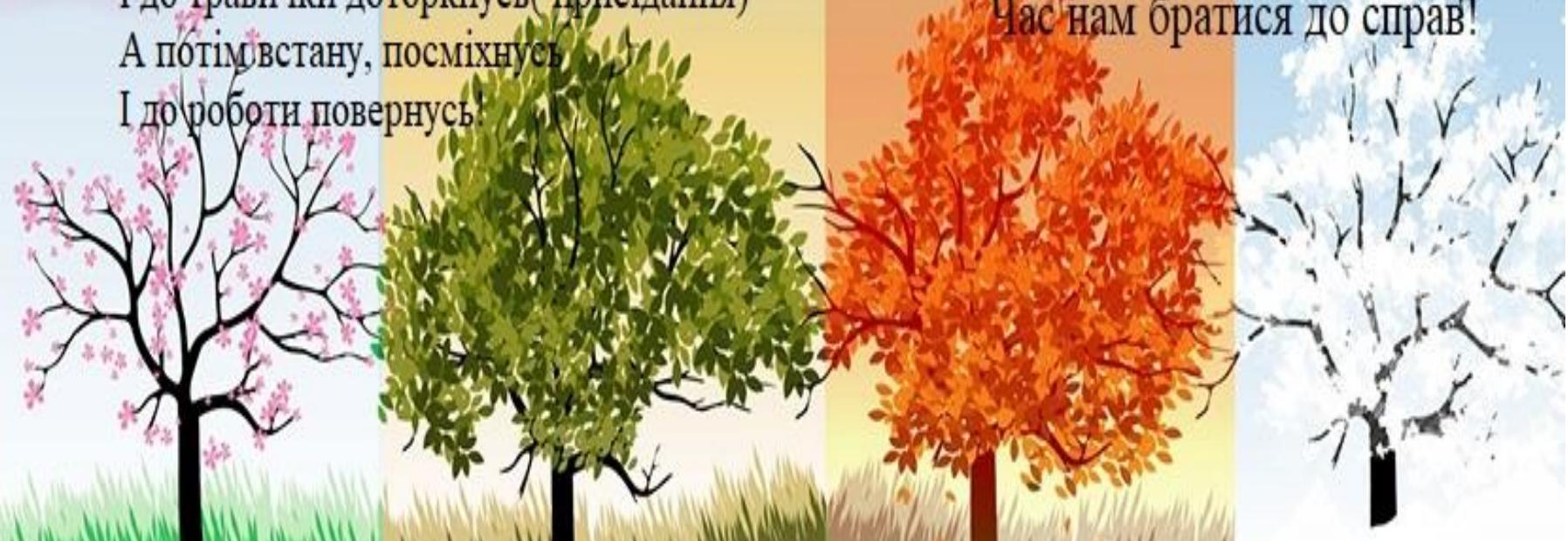
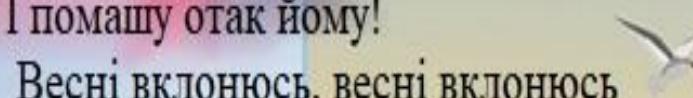
Весні вклонююсь, весні вклонююсь

(нахили тулуба)

І до травички доторкнусь(присідання)

А потім встану, посміхнусь

І до роботи повернусь!



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!

«Кленові листочки»

Осінь. Осінь. Лист жовтіє,
З неба часом дощик сіє
(показують рух дощика)
Червонясте, золотисте,
Опадає з клена листя.
Діти ті листки збирають
(присідають, імітують збирання листя)
У книжки їх закладають
Наче човники, рікою(
роблять ліхтарики)
Їх пускають за водою
З них плетуть вінки барвисті
Червонясті, золотисті
кружляють

Зимонька до нас прийшла
Сніг пухкий нам принесла.
І летять летять сніжини
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 сі на санчатах
В ліс поїдемо до зайчаток.
Зайченята дружно грають,
Під ялинкою стрибають.
А лисичка виглядає
Зараз зайчика впіймає.





★ «Ракета»

Ми в ракету дружно сели
(присісти-піднятися)
• І у космос полетіли.
(махи руками)
Повз малі планети й зорі
(стрибки з обертаннями руками)
Летимо, як метеори.
(покружляти на своєму місці)
Обігнали ми комету —
(руки в боки, стрибають ні місці)
Повернулись на планету!
(покружляти на своєму місці)

«Космічний політ»

Ми на місяць прилетіли,
(покружляти на своєму місці)
На зручний майданчик сіли.
(присісти-піднятися)
У скафандри одяглися,
(піднятися навшпиньки,
потягнути руки вгору)
І гуляти подалися.
(крокування на своєму місці)
Як незвично нам ходити,
(рухи тулуба по колу)
Так і хочеться злетіти.
(присісти-піднятися)
Тут, на Місяці, в шість раз
(руки в боки, стрибають
ні місці)
Легші стали ми ураз.
(руки в боки, стрибають
на місці)

«Зірки на зарядці»

Навіть зірки вранці-рано
(крокування на своєму місці)
Вправи роблять всі старанно.
(крокування на своєму місці)
Он поглянь, меткий Стрілець
(роздведення рук у сторони)
Тренує руки — молодець!
(роздведення рук у сторони)
Козерог, Овен та Рак
(нахили тулуба вправо-вліво)
★ Тулуб нахиляють так.
(нахили тулуба вправо-вліво)
Риби, Лев та Скорпіон
(рухи тулуба по колу)
★ Крутять, вертять все
хвостом.
(рухи тулуба по колу)
Вмився ранком Оріон
(торкнутися руками підлоги, ніби
зачерпнувши воду)
І прогнав космічний сон.
(торкнутися руками підлоги, ніби
зачерпнувши воду)
А тепер ми по порядку
(руки в боки, стрибають ні місці)



«Земля»

Я планета, звусь Земля,
(потягнутися вгору)
Я велика — не мала.
(роздведення рук у сторони)
Навколо себе я кружляю,
(покружляти на своєму місці)
Так у космосі літаю.
(покружляти на своєму місці)
Ніч і ранок, день і вечір,
(нахили тулуба вправо-вліво)
Всі вони завжди доречні.
(нахили тулуба вправо-вліво)
Літо, осінь, зима, весна
(нахили тулуба вперед-назад)
Змінюються теж здавна.
(нахили тулуба вперед-назад)
Заслуга в цьому є моя,
(руки в боки, “пружинка”)
Я планета, я — Земля!
(руки в боки, “пружинка”)



«Політ у космос»

Я собі цікаву гру
(присисти-піднятися)
Навіть в космосі знайду.
(повороти головою вправо-вліво)
На кометі політаю,
(потягнутися вгору)
Навколо Сонця покружляю.
(покружляти на своєму місці)
Підмету Чумацький Шлях,
(торкнутися руками підлоги,
махи руками вправо-вліво)
Потім буду там гулять.
(крокування на своєму місці)
Покручу кільце Сатурна,
(рухи тулуба по колу)
Щоб струнка була фігура.
(рухи тулуба по колу)
Кахилося на всі боки,
(нахили тулуба вправо-вліво)
Як Уран, буду нівроку.
(нахили тулуба вправо-вліво)
Що ж — у космосі цікаво
(махи руками)

«Коли здорові»

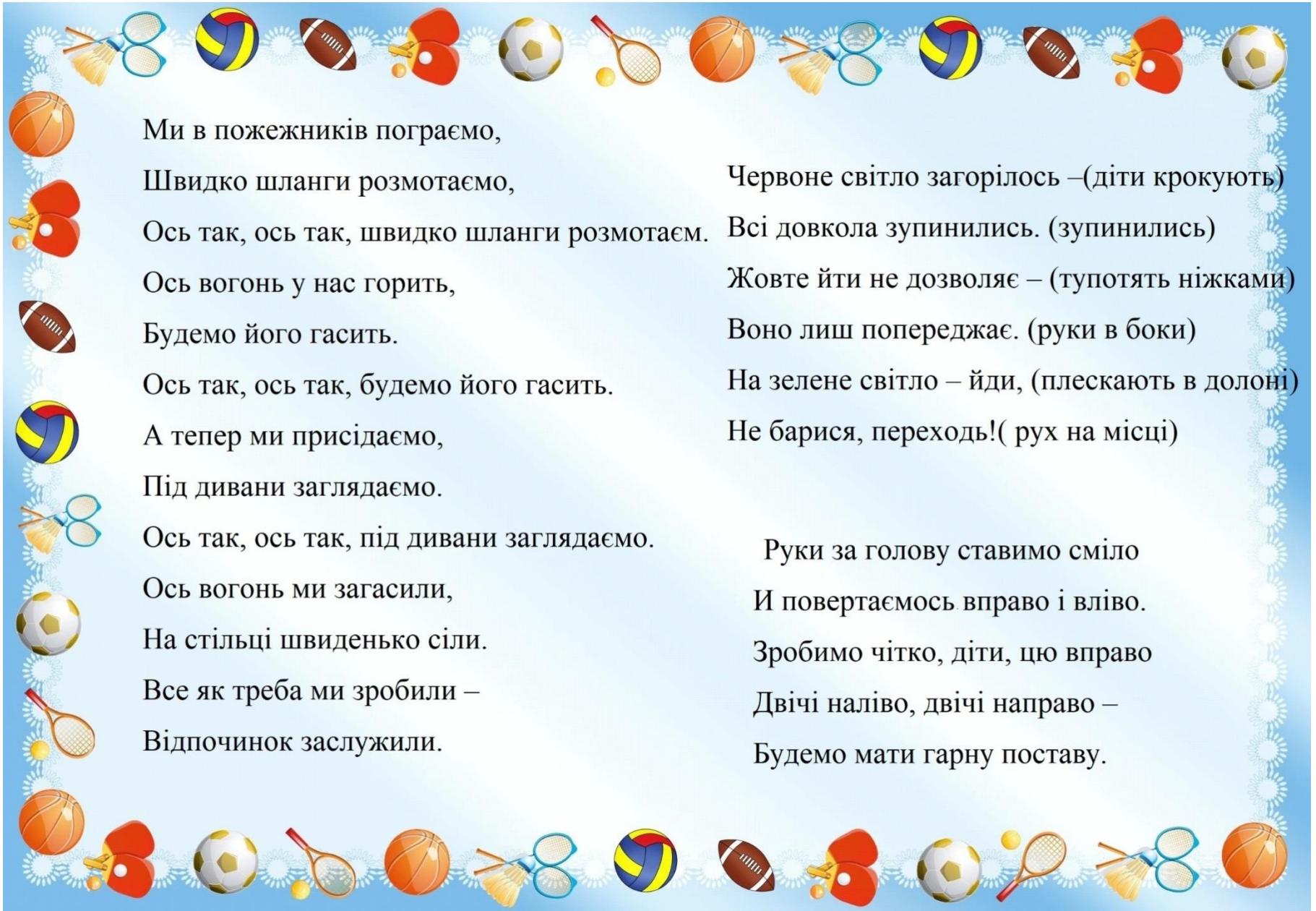
Цвіт із липи ми зривали,
У торбиночку складали,
А зимою чай варили
І ніколи не хворіли.
Раз здорові всі малята,
То почнемо танцювати.

«Фізкультхвилинка»

У двері стука фізкультхвилинка
Уже затерпля у діток спинка.
Тягнем до сонця маленькі руки
І присідаєм легко, без муки.
А тепер встали і ледь прогнулись
Хвилинка щезла, а ми й не зчулись.
Стали, діти всі охоче.

«Кожен з нас здоров'я хоче»

Піднімайте руки вгору,
Сонце сили додасть хворим.
Присідайте до землі,
Будуть сили немалі.
Пострибали всі мерщій,
Хай покинуть втома й лінь.
Нам же далі працювати,
То й здоров'я треба мати.



Ми в пожежників пограємо,
Швидко шланги розмотаємо,
Ось так, ось так, швидко шланги розмотаєм.
Ось вогонь у нас горить,
Будемо його гасить.
Ось так, ось так, будемо його гасить.
А тепер ми присідаємо,
Під дивани заглядаємо.
Ось так, ось так, під дивани заглядаємо.
Ось вогонь ми загасили,
На стільці швиденько сіли.
Все як треба ми зробили –
Відпочинок заслужили.

Червоне світло загорілось –(діти крокують)
Всі довкола зупинились. (зупинились)
Жовте йти не дозволяє – (тупотять ніжками)
Воно лиш попереджає. (руки в боки)
На зелене світло – йди, (плескають в долоні)
Не барися, переходь!(рух на місці)

Руки за голову ставимо сміло
И повертаємось вправо і вліво.
Зробимо чітко, діти, цю вправо
Двічі наліво, двічі направо –
Будемо мати гарну поставу.



Всі стомились працювати,

Будемо з «LEGO» відпочивати.

Жовта – тупаємо, кружляємо,

Від роботи спочиваємо.

А зелена – присідаємо,

Й руки вгору піднімаємо.

Голубу тримаю я – плескає вся
дітвора.

В кошик цеглиночки складемо,

Працювати всі почнемо.

Пальчик, пальчик – тук, тук, тук.

По цеглиночці – тук, тук.

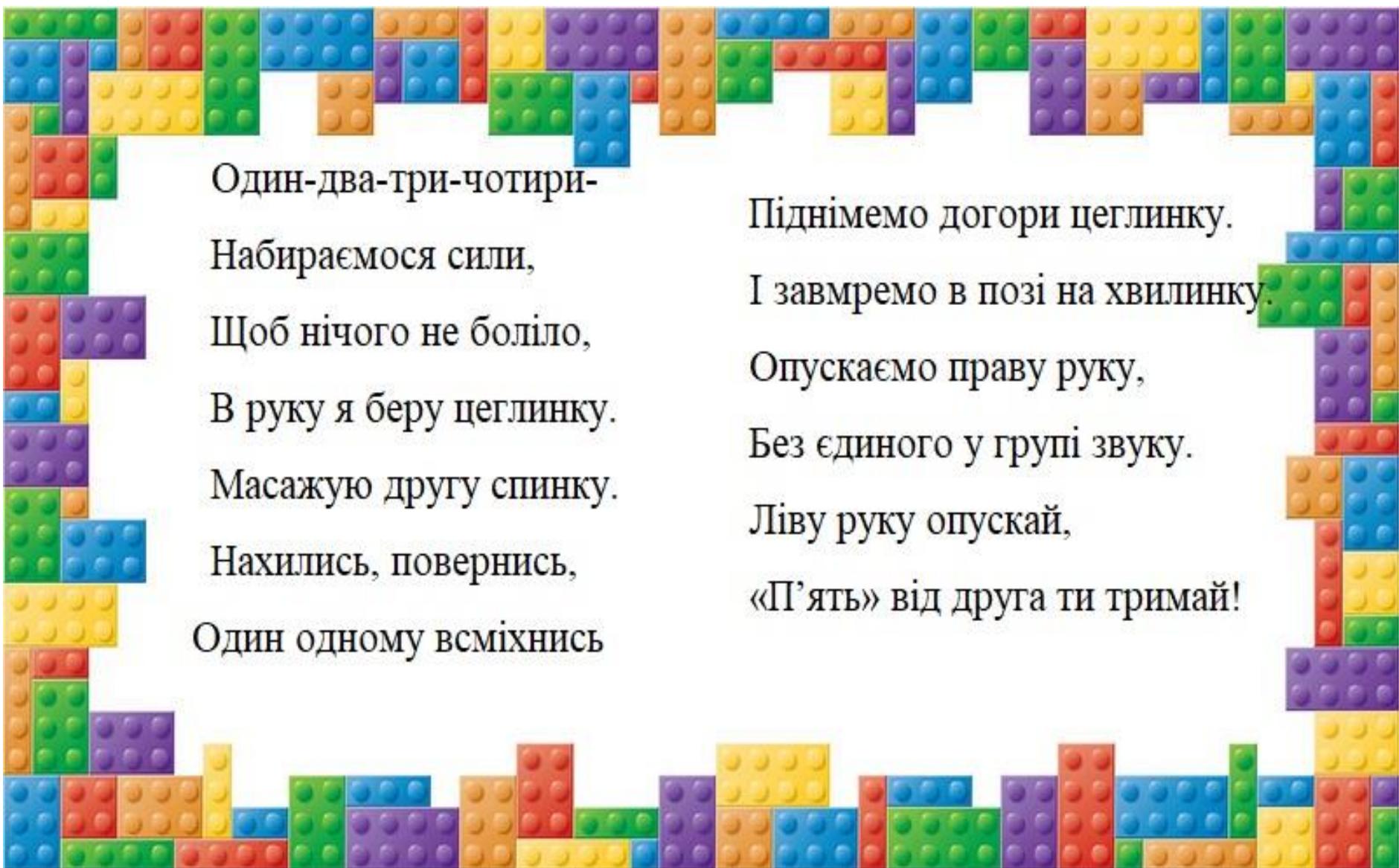
Плесни, плесни – раз, два, три,

Ти цеглиночку бери.

Її другу передай,

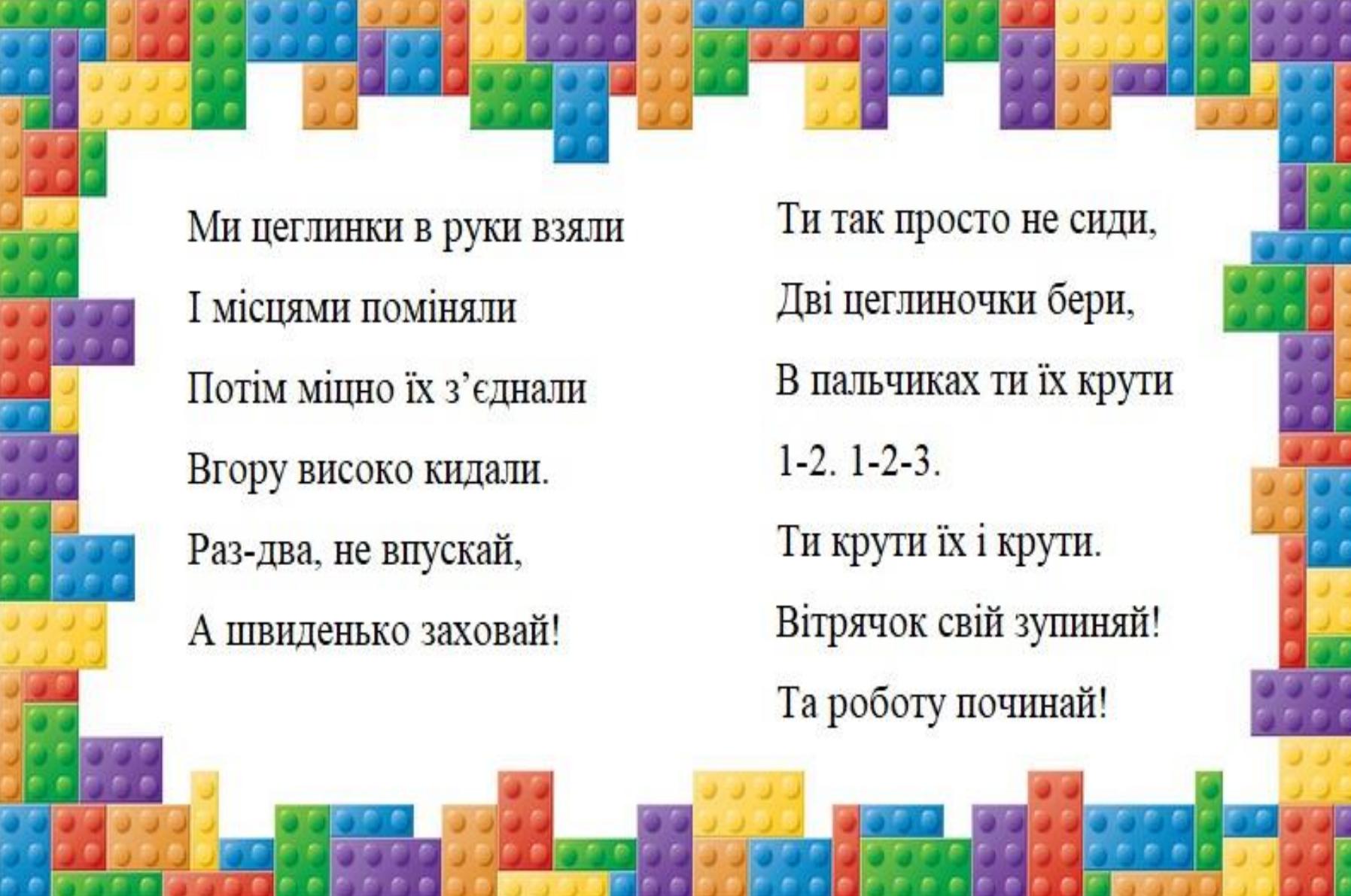
Гру спочатку починай





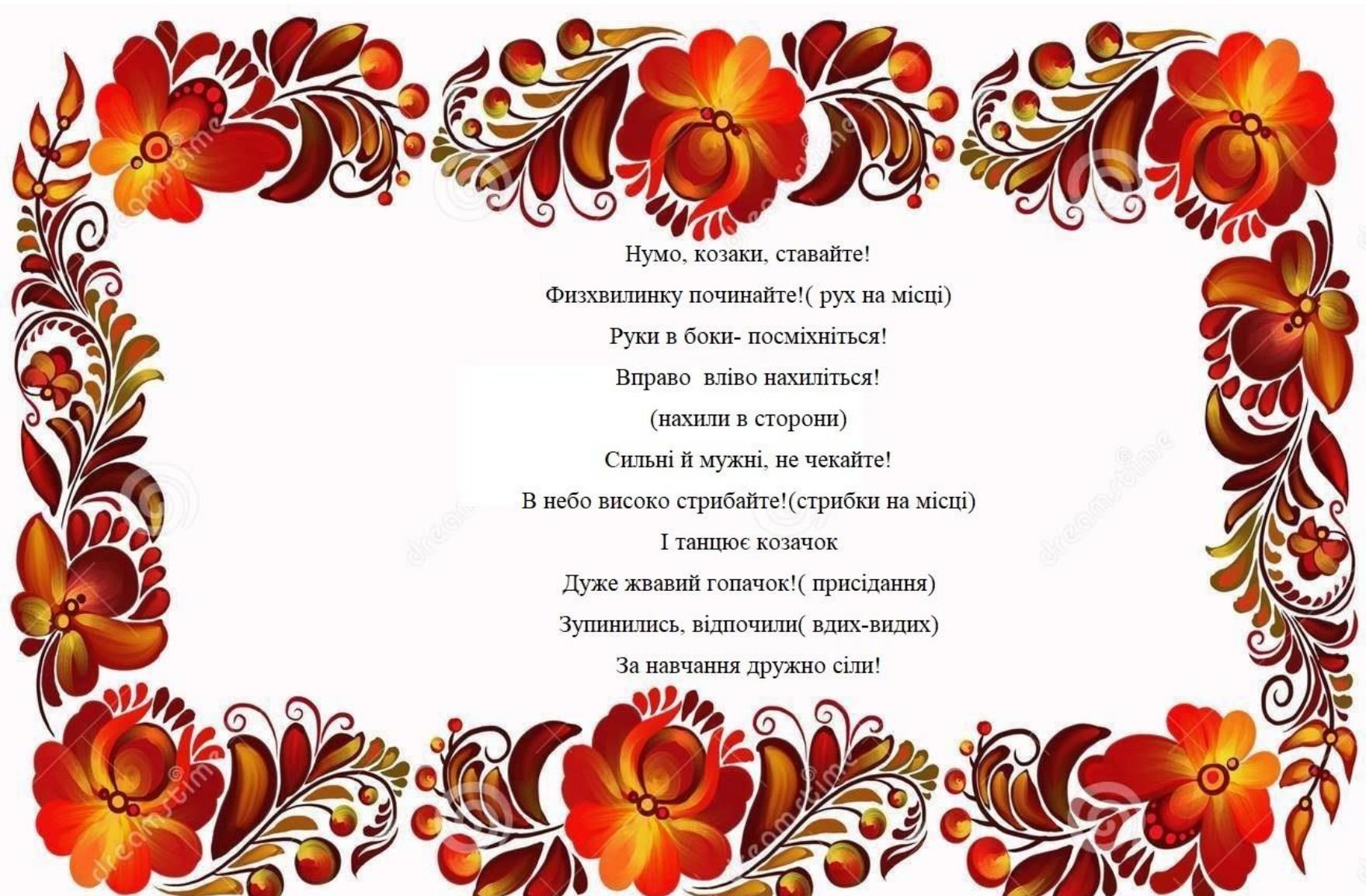
Один-два-три-чотири-
Набираємося сили,
Щоб нічого не боліло,
В руку я беру цеглинку.
Масажую другу спинку.
Нахились, повернись,
Один одному всміхнись

Піднімемо догори цеглинку.
І завмремо в позі на хвилинку.
Опускаємо праву руку,
Без єдиного у групі звуку.
Ліву руку опускай,
«П'ять» від друга ти тримай!



Ми цеглинки в руки взяли
І місцями поміняли
Потім міцно їх з'єднали
Вгору високо кидали.
Раз-два, не впускай,
А швиденько заховай!

Ти так просто не сиди,
Дві цеглиночки бери,
В пальчиках ти їх крути
1-2. 1-2-3.
Ти крути їх і крути.
Вітрячок свій зупиняй!
Та роботу починай!



Нумо, козаки, ставайте!

Физхвилину починайте!(рух на місці)

Руки в боки- посміхніться!

Вправо вліво нахиліться!

(нахили в сторони)

Сильні й мужні, не чекайте!

В небо високо стрибайте!(стрибки на місці)

І танцює козачок

Дуже жвавий гопачок!(присідання)

Зупинились, відпочили(вдих-видих)

За навчання дружно сіли!



Українці мужні й сильні!(імітуємо силачів)

Хто про це не знає!?

Перемога в усіх справах(знак «Все добре»)

Нас завжди чекає!

Вміємо стрибати жваво:(стрибаємо на місці)

Раз-два-три-чотири-п'ять

Бігаємо дуже швидко!(біг на місці)

Нас не просто наздогнати!

Плескаємо дуже гучно;(плескаємо в долоні)

Лазимо ,як мавпенята!(імітуємо лазіння на деревах)

Все ми робимо з душою(вдих-видих)

Весело й завзято!





Хто це високо літає,(махи руками)
Довгі ноги має?

Хто між каменців стрибає,
(імітація плавання)

Води не минає?

Хто у лісі швидко біга,(біг на місті)
Виє на луну?

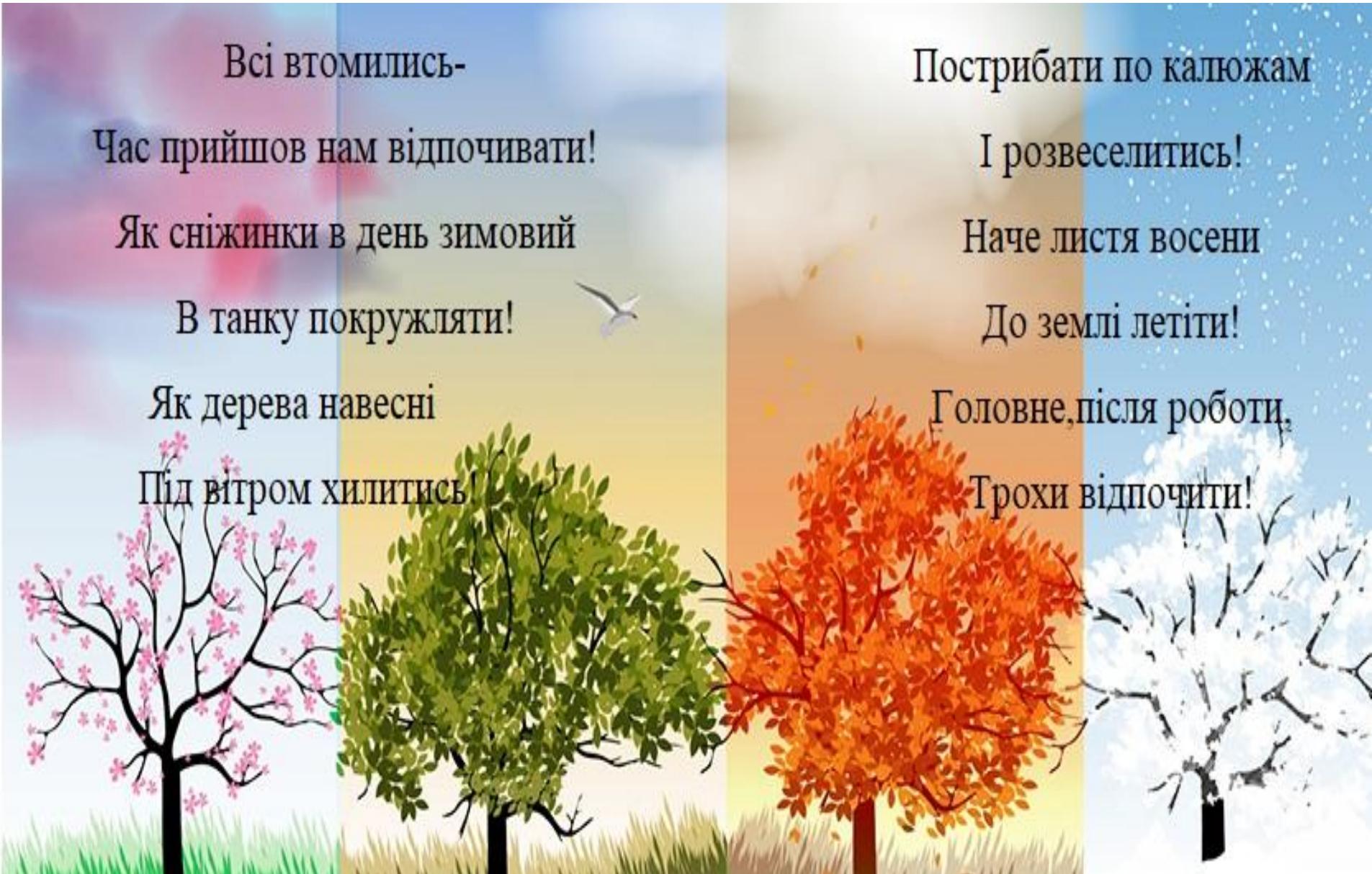
Хто шукає мед, коріння,
(нахили тулуба в різні боки)

Та чекає на весну?

Журавель літає в небі!
(імітація ходи журавля)

Жабка плаває й стрибає!(стрибки)
Вовк у лісі швидко біга!(біг)

А ведмідь весну чекає!
(вдих –видих)



Один-два, один-два(рух на місці)

Літо наступає!

Три –четири, три-четири(махи руками)

Море нас чекає!

П'ять-шість, пять-шість(присідання)

Будемо копати!



Сім-вісім, сім-вісім(нахили)

Та квіти саджати!

Дев'ять-десять, дев'ять -десять

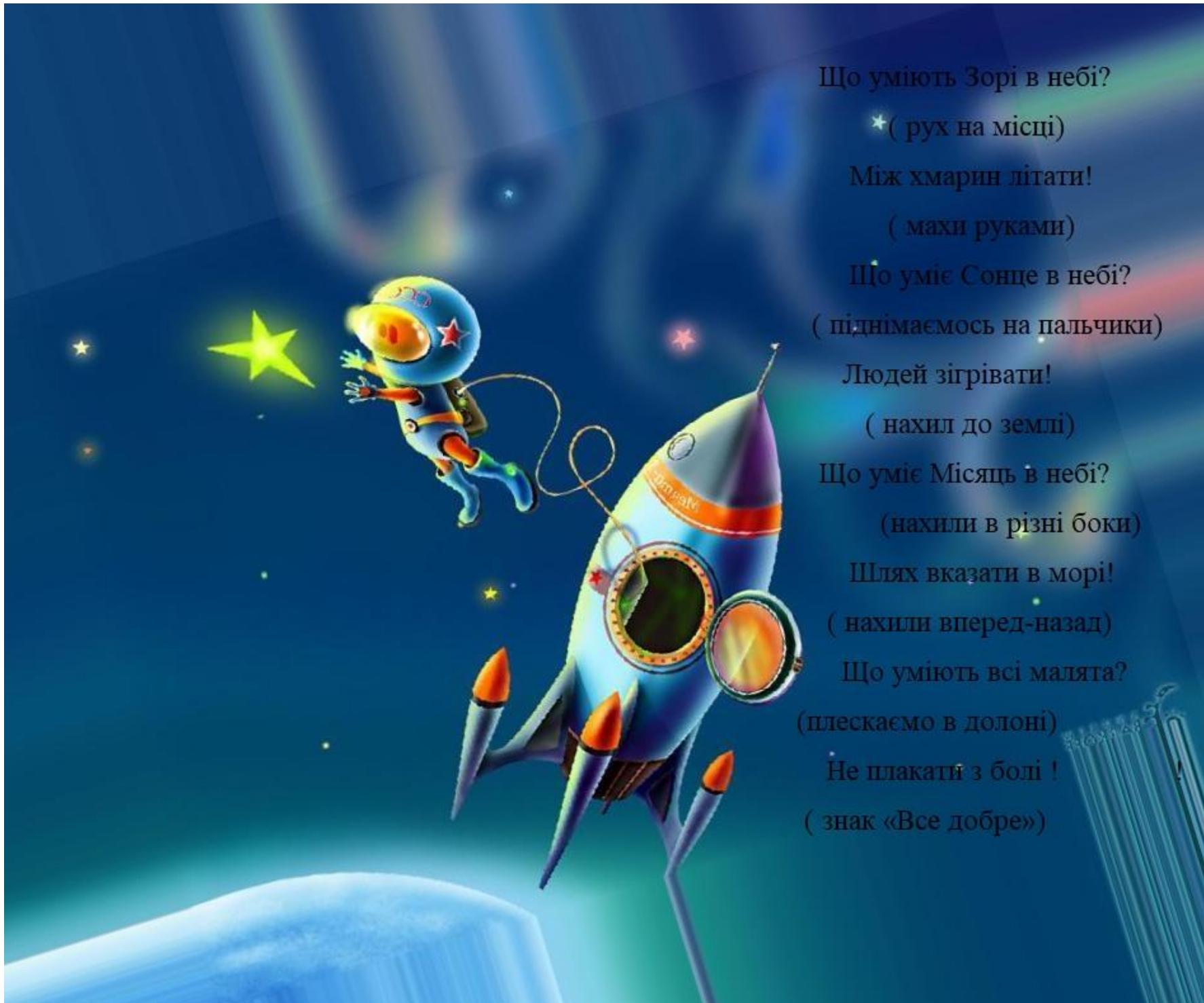
(тягнемося догори)

На пальчики стали!

Одинадцять та дванадцять(вдих-видих)

Сонце привітали!





Що уміють Зорі в небі?

★(рух на місці)

Між хмарин літати!

(махи руками)

Що уміє Сонце в небі?

(піднімаємось на пальчики)

Людей зігрівати!

(нахил до землі)

Що уміє Місяць в небі?

(нахили в різні боки)

Шлях вказати в морі!

(нахили вперед-назад)

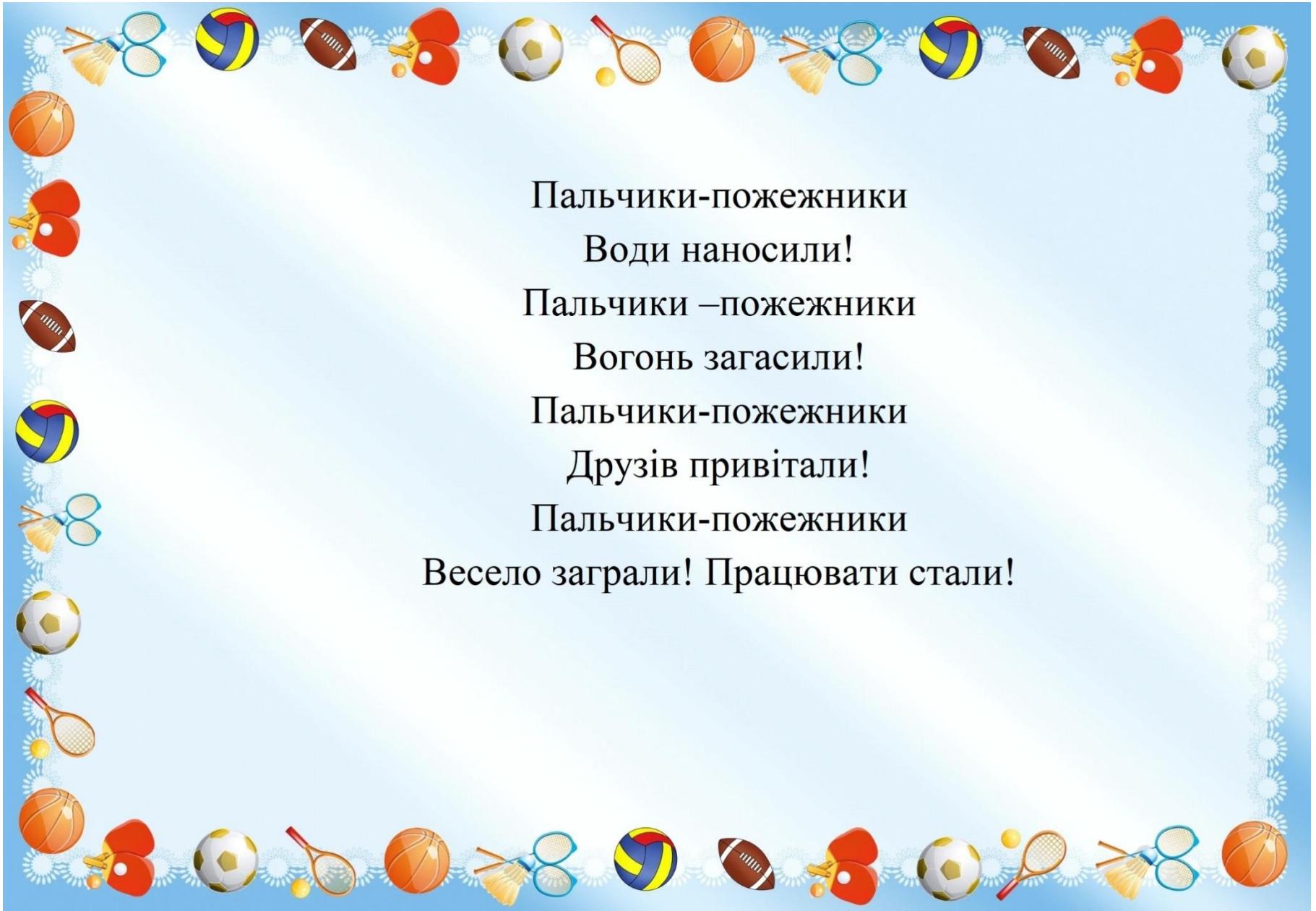
Що уміють всі малята?

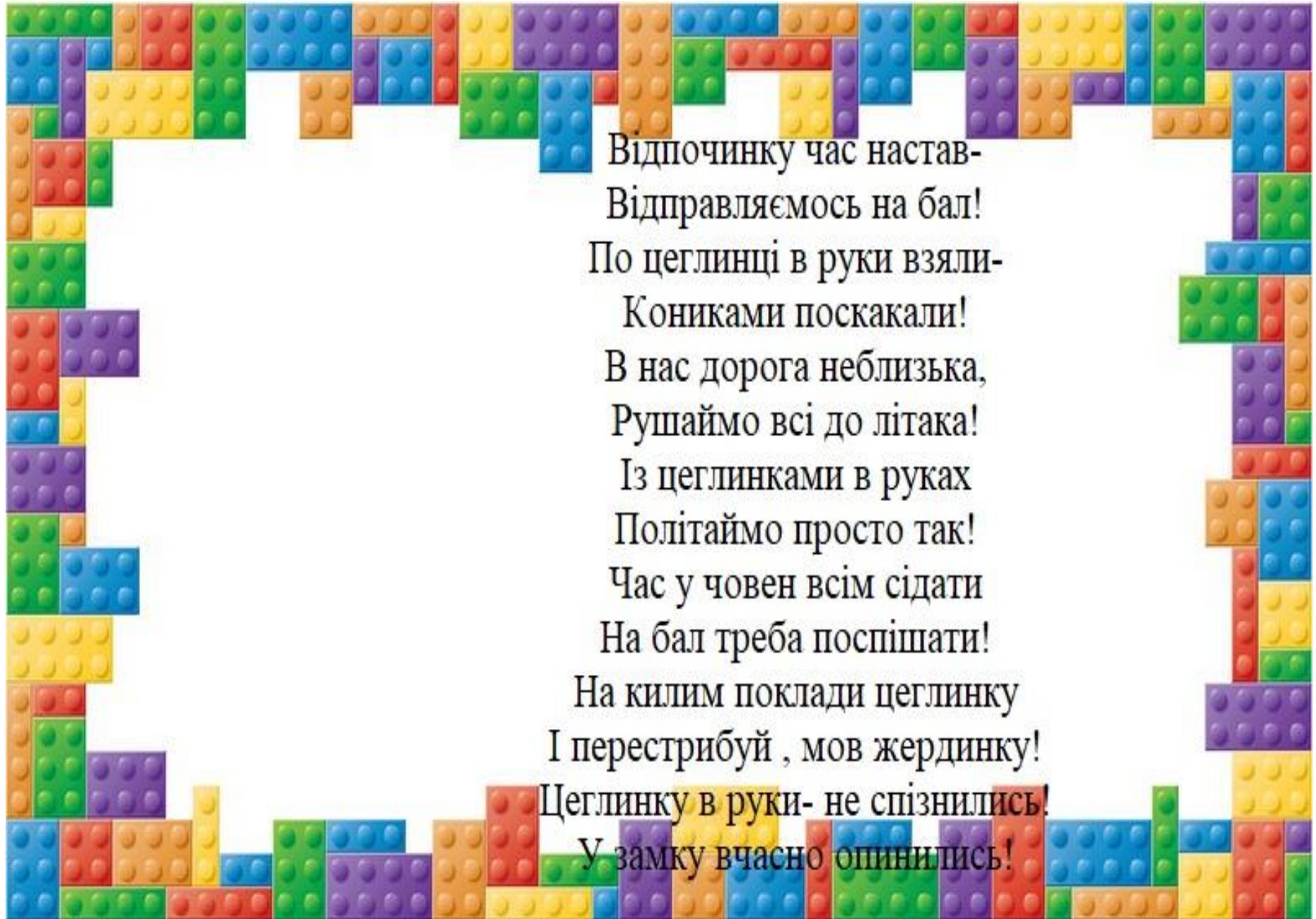
(плескаємо в долоні)

Не плакати з болі !

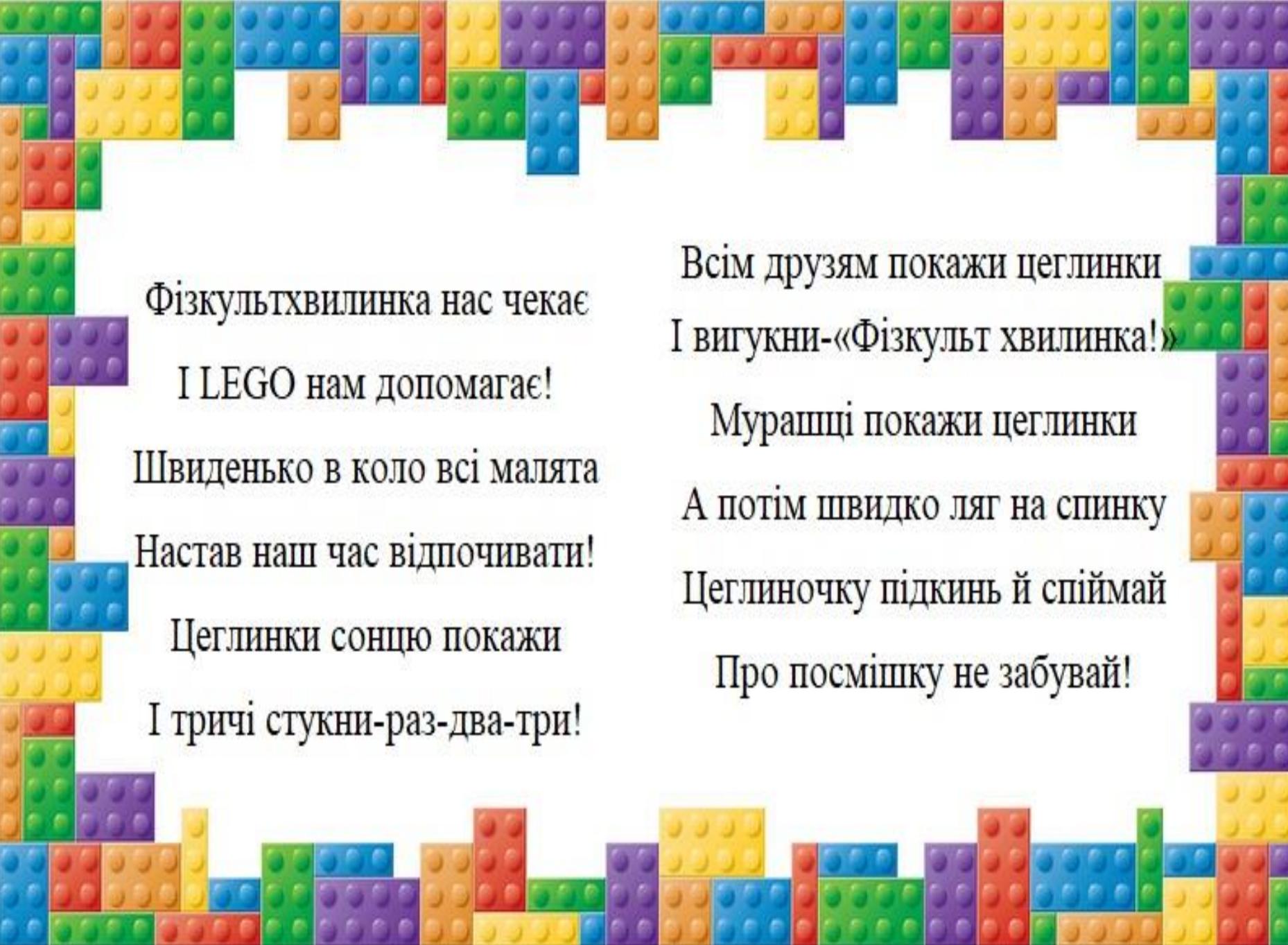
(знак «Все добре»)







Відпочинку час настав-
Відправляємось на бал!
По цеглинці в руки взяли-
Кониками поскакали!
В нас дорога неблизька,
Рушаймо всі до літака!
Із цеглинками в руках
Політаймо просто так!
Час у човен всім сідати
На бал треба поспішати!
На килим поклади цеглинку
І перестрибуй , мов жердинку!
Цеглинку в руки- не спізнились!
У замку вчасно опинились!



Фізкультхвилинка нас чекає

І LEGO нам допомагає!

Швиденько в коло всі малята

Настав наш час відпочивати!

Цеглинки сонцю покажи

І тричі стукни-раз-два-три!

Всім друзям покажи цеглинки

І вигукни-«Фізкульт хвилинка!»

Мурашці покажи цеглинки

А потім швидко ляг на спинку

Цеглиночку підкинь й спіймай

Про посмішку не забувай!