

**Н.А.Бондарчук**



**Фізкультхвилинки  
для учнів початкових класів**

Рецензент

Куйдан О.М., методист РМК відділу освіти Старокостянтинівської райдержадміністрації

Автор-упорядник

Бондарчук Наталія Анатоліївна, вчитель початкових класів  
Немиринецької загальноосвітньої школи I-III ступенів

Бондарчук Н.А. Фізкультхвилинки для учнів початкових класів.  
Навчально-методичний посібник— Немиринецька ЗОШ I-III ступенів,  
2009.— 54 с.

Схвалено до друку рішенням ради Старокостянтинівського  
районного методичного кабінету (протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_)

Посібник містить добірку фізкультхвилинок, які доцільно  
проводити на уроках в початковій школі.

Рекомендовано вчителям початкових класів.

Старокостянтинівський РМК, 2009



## Передмова

Добираючи вправи для фізкультурної хвилини, слід керуватися такими вимогами: вправи мають відповідати віковим особливостям дітей, бути їм відомими і охоплювати великі м'язові групи. Щоб активізувати функції дихання і серцево-судинної системи, доцільно виконувати вправи типу потягування і розслаблення м'язів. Рухи під час фізкультурної хвилини за своїм характером мають 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 хвилини доцільно давати вправи з випрямленням ніг і тулуба, розведенням рук у сторони, нахилами голови, розслабленням м'язів кисті, а якщо втомлюються очі — виконувати вправи для очей.

Момент проведення фізкультхвилини на тому або іншому уроці визначає вчитель. Сигналом до виконання фізкультхвилини є послаблення уваги учнів.

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

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

Під час фізкультхвилин бажано відчиняти кватирки або вікна, якщо дозволяє погода.

Вправи виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи біля стола. До комплексів треба вводити вправи, які вже вивчалися на заняттях з фізичної культури. Це зекономить час, який довелося б витратити на пояснювання виконання вправи.

Вправи слід погоджувати з характером занять. Наприклад, на заняттях з ліплення та малювання від одноманітних напружень у дітей стомлюються м'язи рук. Крім того, вони досить часто перебувають у зігнутому положенні. З огляду на це під час фізкультурних хвилин на цих заняттях використовують вправи на

інтенсивне потягування, виправлення та вигинання хребта, на розправлення грудної клітки, їх виконують одночасно з рухами рук. Такі вправи запобігають викривленню хребта.

У комплекси фізкультурних хвилинок слід вводити вправи для ніг, особливо коли діти виконують комплекс у положенні стоячи за столом або біля стола. Такі вправи стимулюють кровообіг у нижніх кінцівках, у ділянках тазу і живота дитини.

Під час проведення фізкультурної хвилинки треба стежити за тим як діти виконують вправи і робити потрібні зауваження.

Особливу увагу слід приділяти диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко (вдихали через ніс, а видихали ротом), поєднуючи дихання з рухами. Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз вдиху та видиху дихати треба рівномірно в довільному темпі.

## Динамічні фізкультхвилинки

Комплекс складається з дев'яти вправ, які діти здатні швидко освоїти. Вони виконуються, сидячи на стільці.

1. Спираючись то на п'ятки, то на носки, відводити ступні від підлоги і виконувати ними ледве помітні рухи назовні і всередину.

2. Напружуючи ступні, підігнути пальці, потім розпрямити їх.

3. Напружуючи м'язи плечового пояса, виконувати ледве помітні рухи плечима й лопатками: зведення і розведення, підведення й опускання, повертання в один та інший бік.

4. Напружуючи м'язи передпліччя і розслаблюючи їх, стискати пальці в кулак і розпрямляти їх.

5. Напружуючи м'язи спини, прогнутися в попереку, підвести і розвести лопатки.

6. Втягування і випинання живота: при втягуванні — вдих, при випинанні — видих.

7. Напружуючи м'язи шиї, виконувати ледве помітні рухи головою вправо — вліво, вперед — назад, за годинниковою стрілкою і проти.

8. Рухи очними яблуками вправо — вліво, вгору — вниз, за годинниковою і проти годинникової стрілки.

9. Спираючись долонями на стіл, а п'ятами — на ніжки стільця, напружити і розслабити м'язи тіла.

При розучуванні комплексу кожна вправа виконується 2-3 рази, потім щодня додається по одному повторенню. Дітям достатньо 5-6 повторень. На початку навчання, поки м'язи недостатньо слухняні, напруження їх краще супроводжувати ледве помітними рухами. Потім потрібно навчити дітей виконувати ці вправи без рухів, тільки напруженням м'язів. Напруження тримається 4-5 секунд (дитина може рахувати про себе до 5), а потім повне розслаблення. Тренування можна вважати закінченим, коли дитина зможе виконувати комплекс абсолютно самостійно, запам'ятавши послідовність вправ. Добре відома така вправа. „Напишіть” у повітрі носом і підборіддям цифри від одного до

десяти або букви. Робіть це з максимальним повертанням голови (цифри або букви повинні бути високими і великими).

Можна „малювати” в повітрі різні предмети, фігури, писати слова. Виконуючи вправу, потрібно рухати шиєю плавно, без ривків і зайвого напруження. Тулуб тримати нерухомо, спину прямо. Ця вправа покращує кровообіг головного мозку, роботу шийних хребців, позбавляє обличчя подвійного підборіддя.

### **„Австралійський дощ”**

Усі стають в коло. Ведучий показує рух, усі повторюють його, поступово приєднуючись один до одного.

— Чи знаєте ви, який австралійський дощ?

Піднімається вітер (*Потираємо руки*)

Падають перші краплини дощу (*Клацаємо пальцями*)

Почалася справжня злива (*Плескаємо долонями по стегнах*)

Злива перетворилась на бурю (*Тупаємо*).

Ось буря стихає (*Плещемо долонями по грудях*)

Стихає злива (*Плескаємо долонями по стегнах*)

Закінчується дощ, падають останні краплі (*Клацаємо пальцями*).

Шумить тільки вітер (*Потираємо долонями*)

Австралійський дощ скінчився. Сонце! (*Усі разом піднімають руки вгору*)

## Фізкультхвилинки – ігри

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

**„Чапля”** Учитель оголошує конкурс на кращу чаплю. За сигналом діти повинні праву ногу зігнути в коліні, повернути її 90 градусів до лівої і притиснути ступню до стегна лівої ноги якомога вище. Руки на поясі. Очі заплющені. Необхідно протриматися в такому положенні якомога довше. Ця гра тренує вестибулярний апарат і розвиває здатність концентрації уваги, а також завжди дуже смішить дітей.

**„Парашутисти”** Ведучий оголошує дітям, що зараз вони потренуються стрибати з парашутом. Пропонує зігнути руки в ліктях і тримати їх на поясі, стискаючи уявні стропа парашута. Стрибок полягає в тому, щоб, не припиняючи „стискати стропу”, підстрибувати вгору якомога вище, а опускатися якомога м'якше. Стрибаючи потрібно відтягувати носки ніг вниз. Під час приземлення ноги повинні працювати як пружини. Приземлення завершується м'яким та глибоким присіданням. Без зупинки руху з положення сидячи навпочіпки відбувається наступний стрибок. Діти за сигналом гонгу протягом 45 секунд виконують стрибки. Ця вправа зміцнює зв'язки та сухожилля у ділянці стоп та кісточок. Вони є профілактикою можливих падінь (наприклад в ожеледь).

**„Вуха”** Для виконання цієї вправи потрібно сісти на край стільця. За сигналом діти нахилиють голову до плечей, по черзі зліва направо і справа наліво. Нахили виконуються сильно і різко, так, щоб при кожному нахилі дістати вухом до плеча. Вправа виконується 20 секунд.

У цій вправі розігриваються вуха, а через нервові закінчення у вушних раковинах збуджується і весь організм. Крім того, розробляється рухливість шийних хребців.

**«Ведмідь».** Учитель пропонує дітям уявити, як повільно ходить ведмідь, вайлуватю переступаючи з ноги на ногу; як бігає — швиденько й прямо пересувається вперед (дозволити школярам пробігти від своїх парт до дошки), як він бурчить.



**«Піаніно».** Поставити всі пальці на парту і під рахунок вчителя «раз і два» (на раз відриваємо від парти), імітується гра на піаніно, пальці перебираються по порядку, починаючи від великого до мізинця.

**«Комарики».** Школярі виходять із-за парт, спочатку звуками імітують дзижчання комара, потім руками — його політ навколо голови, рук, ніг, ловлять його оплесками. Наприклад: «Комарик над головою» — діти плещуть у долоні над головою. «Комарик біля вуха » і т.д.

**«Чи знаєш ти свій клас?»** Учитель: «Покладіть ручки і заплющіть очі. Я називаю предмет, який є в нашому класі, а ви покажете на нього рукою, коли я скажу: «Розплющити очі», ви побачите, чи правильно показали».

**«Гойдалки»** Стати прямо, ноги нарізно, руки на пояс. Гойдатися, піднімаючись на носки й опускаючись на п'яти під рахунок учителя «раз і два» («раз» — на носки, «два» — на п'яти. 10 разів).

**«Будь уважним»** (на відпочинок м'язів шиї та очей). Школярів заспокоїти, посадити рівно, запропонувати руки покласти на парту, закрити очі і під повільний рахунок зробити кілька обертів головою: на «раз» - підборіддя торкається грудей; на «два» - голова нахилиється праворуч; на «три» - потилиця повисла над спиною; на «чотири» - голова нахилиється ліворуч. (Вправу виконуємо 3-4 рази).

Відкрити очі, подивитись на парту і сусіда. По команді вчителя погляд перевести на стіну, потім у вікно, знайти за вікном предмет, розташований якомога далі. Можна, щоб учні відповіли на запитання: «Який предмет ви побачили?».

**«Косар».** Встати з-за парт, випростатися, ноги нарізно, руки перед собою. Повертаючись ліворуч і праворуч, робити широкі рухи руками «раз» і «два», ніби косячи траву. Дихання вільне. (Виконувати в середньому темпі 5-6 разів).

**«Потягни канат».** Стати прямо, руки нарізно, підняти руки вгору (вдихнути повітря), робити такі рухи, ніби тримаєшся за канат і тягнеш його вниз. Трохи згинаючи коліна видихати повітря, до рахунку вчителя 7-8. (Виконувати 3 рази).

## Дихальні фізкульхвилинки

Такі фізкульхвилинки краще проводити під музичний супровід. В.М.Бехтерев довів, що під час слухання спокійної музики дихання людини стає глибоким і рівномірним, а гармонійне співзвуччя уповільнює пульсацію крові.

**„М'яч”.** Уявіть, що у вас в руках м'яч. Зробіть глибокий вдих і виконайте команду „М'яч пробитий” — зі звуком „с-с-с” починайте випускати повітря з легенів, одночасно показуючи руками, як зменшується м'яч.

**„Божественна поза”.** Сидячи або стоячи, руки опущені. Завівши руки за спину, з'єднайте їх долонями разом. Потім, вивернувши складені руки пальцями вгору, розташуйте кисті якомога вище, так, щоб мізинці по всій довжині торкалися хребта. Лікті підведіть, спину випрямте, грудну клітку максимально розверніть. Дихання довільне, спокійне. Тримайте позу 20-30 секунд. Потім поверніться в початкове положення. Ця вправа дає можливість дихати на повні груди, викликає відчуття легкості. Якщо учні, сидячи за партами під час уроку, пригадають цю позу, їхня спина буде завжди прямою.

**„Поза лева”.** Ця вправа, незважаючи на свій гротесковий і страхітливий вигляд, не має собі рівних при лікуванні різних захворювань горла, особливо ангіни. Виконується сидячи на стільці, але можна і стоячи. Покладіть руки на коліна. Зробіть глибокий вдих-видих і висуньте язик якнайдалі. Одночасно напружте й рочепірте пальці, відкрийте широко рот і вирячіть очі. Напружте шию і все тіло (особливо горло). Тримайте цю позу кілька секунд, зберігаючи напруження, потім розслабтеся. Ця вправа виконується 2-3 рази, але при болях в горлі її слід виконувати 6-10 разів протягом дня. Дія пози лева обумовлена стимуляцією припливу крові до горла. Ця поза добре масажує та тонізує м'язи та зв'язки горла та водночас зміцнює і підбадьорює все тіло. При збільшених мигдалинах і при загостреній сприйнятливості до інфекцій цю вправу слід виконувати щодня.

До дихальних вправ належать і різні звуконаслідування.

**„Машинка”** Робота губ, гудіння губами, тріск — чим противніше, тим краще (на усмішці м’язи розтягуються).

**„Ракета”** На різні склади з рухом рук, „ушу, уше, уши” — згладжувати регістр — опора на дихання, „у” — вниз вдих якнайвище і до самого верху — ультразвук.

**„Рубання дров”** Станьте прямо, ноги ширші за плечі. Руки опущені, пальці зчеплені в замок. Підніміть руки вгору, вдихніть, прогніться назад. Потім, різко видихаючи зі звуком „ха”, нахиліться, опустіть руки, як при ударі сокирою поміж ніг і відразу підніміть їх вгору.

Повторіть 5-10 разів. Дуже важливо, щоб звук „ха” був результатом різкого видиху, йшов з грудної клітки. Ця вправа добре очищає дихальні органи, покращує їхню роботу.

**„Музичний біомасаж”** (розвиток чуттєвого сприйняття музики). Учасники проспівують про себе всі звуки, активізуючи відповідні відповідні відчуття: до — немов важким молотком б’є, дзвенить, гуде у верхній частині голови; ре — вібрація, лоскотання у горлі; мі — пестить, погладжує у ділянці серця; фа — заповнює енергією, дзвенить в сонячному сплетінні; соль — вібрує в пупку; ля — вібрує в куприку; сі — дзвенить в колінах; до — молотком б’є в ступнях і в зворотному порядку.

**Дихальні вправи зі звуками „ссс, жжжж, ззз”.** Вправу можна виконувати стоячи або сидячи. Спина пряма. Після повного видиху зробіть вдих носом, потім поволі і плавно видихайте ротом, вимовляючи один з названих звуків, поки повітря повністю не вийде з легень. Повторіть 4-5 разів.

Вібрація звуком благотворно впливає на весь організм. Особливо на серцево-судинну систему. Крім того, сам звук сприяє продовженню видиху, що в свою чергу, допомагає зняти напруженість і дратівливість.

Дихальні вправи поліпшують поставу, стимулюють рух діафрагми, поліпшують кровообіг, гармонізують діяльність дихальної, нервової і серцево-судинної систем.

1. Глибокий вдих (руки повільно підніміть до рівня грудей). Затримайте подих (увагу сконцентруйте на середині долонь). Повільно видихніть (руки опустіть уздовж тіла).

2. Глибоко вдихніть. Загорніть вуха руками від верхньої точки до мочки. Затримайте подих. Видихніть з відкритим сильним звуком «а-а-а» (чергуйте зі звуками «и-и-и», «у-у-у»).

3. Глибоко вдихніть. Руки повільно підніміть угору. Затримайте подих на вдиху. Видихніть з відкритим сильним звуком «а-а-а». Руки повільно опустіть. Вдихніть. Руки повільно підніміть до рівня плечей. Затримайте подих. Повільно видихніть із сильним звуком «про», обійміть себе за плечі, опустіть голову на груди. Повільно і глибоко вдихніть. Руки підніміть до рівня грудей. Затримайте подих. Повільно видихніть із сильним звуком «у-у-у». Руки опустіть униз, голову на груди.

4. Стисніть правою рукою ліве плече. Голову поверніть ліворуч і подивіться назад. Розведіть плечі із силою. Глибоко вдихніть, затримайте подих, видихніть. Подивіться назад через праве плече, знову із силою розведіть плечі. Глибоко вдихніть, затримайте подих, видих. Опустіть руки вздовж тіла, голову опустіть на груди. Вдихніть, видихніть. Повторіть вправу, тримаючи лівою рукою праве плече.

5. Видихніть, відкрийте очі. Вдихніть, закрийте очі. Продовжуйте, видихаючи при світлі, вдихаючи в темряві. Нехай ваші очі повністю розслабляться, коли вони закриті. Відкрийте очі й покліпайте. Щоразу, відкриваючи очі, зауважуйте те, що бачите: всі вигини і форми, лінії і кути. Спочатку тільки темне, потім - світле.

## Зорові фізкультхвилинки

Вправи, регулярне тренування очей дуже важливі для збереження і поліпшення зору, профілактики короткозорості та інших захворювань очей. Щоб зняти напруженість в очах необхідно:

- ✓ Кожні 1-2 години переключити зір: дивитися вдаль 5-10 хвилин.
- ✓ Заплющити очі для відпочинку на 1-2 хвилини.
- ✓ Виконати 4-5 простих вправ, що залучають до роботи великі групи м'язів.

### *Комплекс вправ для поліпшення зору*

1. Горизонтальні рухи очей направо-наліво.
2. Рух очима яблуками вертикально вгору-вниз.
3. Колові рухи очима за годинниковою стрілкою і в протилежному напрямі.
4. Інтенсивні сплющування і розплющування очей у швидкому темпі.
5. Рух очей по діагоналі: скосити очі в лівий нижній кут, потім по прямій перевести погляд вгору. Аналогічно в протилежному напрямі.
6. Зведення очей до носа. Для цього до перенісся поставте палець і подивіться на нього — очі легко „з'єднаються”.
7. Часте моргання очима.

Кожну вправу потрібно повторювати не менше, ніж 6 разів у кожному напрямі.

### *Для відновлення зору*

Стимулюють централізований, дистанційний і периферійний зір, стимулюють рухи очей, запобігають косоокості, тренують здатність очей фокусувати, підсилюють координацію очей, стимулюють скорочення й розслаблення зіниць. Профілактика астигматизму.

1. Ляжте на спину. Ноги зігніть у колінах. Зобразіть «гусеничну» ходу знизу вгору в напрямку до голови. Відіпхніться

від підлоги п'ятою однієї ноги, потім іншої. Задійте спину, стегна, руки, потилицю.

2. Покліпайте повіками, уявіть, що це крила метелика. Продовжуйте кліпати й починайте «малювати» руками дзеркально-симетричні візерунки. Дивіться на руки, потім крізь них.

3. Устаньте, зігніть коліна. Долоні заведіть за вуха, великими пальцями тримайтеся за нижню щелепу. Масажуйте пальцями голову. Очі широко відкриті. Підніміть голову вгору. Потягніть шию. Губами зімітуйте рибу. Подивіться навколо й зімітуйте розмову з іншими рибами, начебто ви знаходитесь у воді.

4. Сядьте, розслабте тіло. Нахиліться та обхопіть ноги руками, тримаючись за подушечки пальців. Натисніть на великі пальці, видихніть, розслабте ділянку таза. Піднімаючись, видихніть. Знову нахиліться, натискаючи тепер на п'яти. Повторіть кілька разів до повного розслаблення тазової ділянки.

5. Глибоко дихайте, дивіться вдалину. Носом «малюйте» горизонтальні, вертикальні й діагональні вісімки навколо предмета, на який дивитесь. Проробіть вправу з декількома предметами.

6. Закрийте очі й уявіть, що на них світить сонце. Покліпайте так, начебто ловите сонячне світло. Уявіть сонячний промінь і подивіться на нього із закритими очима, насолоджуючись переливами кольорів. Уявіть темряву й розслабтеся.

7. Складіть руки перед обличчям. Моргніть і подивіться на долоні. Нехай очі кілька разів «обійдуть» руки. Повторіть в іншу сторону. Відпочиньте. Потім моргайте і дивіться тільки на одну долоню, потім на іншу. Тепер очима «копайте» простір ліворуч, потім праворуч, потім унизу.

### *Для профілактики короткозорості*

Корисні такі вправи (вихідне положення сидячи, кожна повторюється 5-6 раз).

1. відкинути назад, зробити глибокий вдих, потім, нахилившись вперед,—видих.

2. Відкинутись на спинку стільця, прикрити повіки, міцно зажмурити очі, відкрити повіки.

3. Руки на пояс, повернути голову вправо, подивитись на лікоть правої руки; повернути голову вліво, подивитись на лікоть лівої руки, повернутися в початкове положення.

4. Підняти очі догори, зробити ними колові рухи за годинниковою стрілкою, потім — проти годинникової стрілки.

5. Руки вперед, подивитись на кінчики пальців, підняти руки вгору (вдих), стежити очима за рухом рук, не піднімаючи голови, руки опустити (видих).

Зазначені вправи бажано повторювати на кожному уроці. Тривалість одноразового тренування 3-5 хвилин.

### ***Зняти втомленість очей допоможуть такі вправи.***

1. Дивіться вдалину прямо перед собою 2-3 секунди. Поставте палець на відстані 25-30 сантиметрів від очей, дивіться на нього 3-5 секунд. Опустіть руку, знову подивіться вдалину. Повторити 10-12 разів.

2. Переміщайте олівець від відстані витягнутої руки до кінчика носа і назад, стежачи за його рухом. Повторити 10-12 раз.

3. Прикріпіть на шибці на рівні очей мітку діаметром 3-5 мм. Переводьте погляд з віддалених предметів за вікном на мітку і назад. Повторити 10-12 разів.

4. Розплющеними очима повільно, в такт диханню, плавно малюйте очима „вісімку” в просторі: по горизонталі, по вертикалі, по діагоналі. Повторити 5-7 разів у кожному напрямі.

5. Поставте великий палець руки на відстані 20-30 см від очей, дивіться двома очима на кінець пальця 3-5 секунд, заплющіть одне око на 3-5 секунд, потім знову дивіться двома очима, заплющіть інше око. Повторити 10-12 разів.

6. Дивіться 5-6 секунд на великий палець витягнутої на рівні очей правої руки. Поволі відводьте руку вправо, стежте поглядом за пальцем, не повертаючи голови. Те саме виконайте лівою рукою. Повторити 5-7 разів у кожному напрямі.

7. Не повертаючи голови, переведіть погляд у лівий нижній кут, потім — у правий верхній. Потім у правий нижній, а потім — у лівий верхній. Повторити 5-7 разів. Потім у зворотному порядку.

### ***Гімнастика для втомлених очей***

1. Глибоко вдихніть, зажмуривши очі якомога сильніше. Напружте м'язи шиї, обличчя, голови. Затримайте дихання на 2-3 секунди, потім швидко видихніть, широко розплющивши на видиху очі. Повторити 5 разів.

2. Заплющте очі, помасажуйте надбрівні дуги і нижні частини очних ямок коловими рухами — від носа до скронь.

3. Закрийте очі, розслабте брови. Покрутіть очними яблуками зліва направо і справа наліво. Повторити 10 разів.

4. Поставте великий палець руки на відстані 25-30 см від очей, дивіться двома очима на кінець пальця 3-5 секунд, заплющіть одне око на 3-5 секунд, потім знову дивіться двома очима, заплющіть інше око. Повторити 10 разів.

5. Покладіть край пальців на скроні, злегка стиснувши їх. 10 разів швидко і легко моргніть. Заплющіть очі і відпочиньте, зробивши 2-3 глибоких вдихи. Повторити 3 рази.

### ***„Зелена крапка”***

Подивіться на зелену крапку: вгору, вниз, вправо, вліво. Замружте очі. Покліпайте очима. Подивіться на кінчик носа.

Вправи для очей з тренажером „Еліпс”: 7 разів рухаємо очима червоним колом, 7 разів — синім та коричневим хрестом та вісімкаю.

Виконання кожного з цих комплексів вправ для очей займе не більше ніж 5 хвилин.

### ***Комплекси фізкультхвилинок для очей***

(за Е.С. Аветісовим)

#### **Комплекс № 1**

1. Виконується в положенні сидячи. Міцно заплющити очі на 3-5 секунд, потім відкрити на 3-5 секунд. Повторити 6-8 разів.



2. Виконується в положенні сидячи. Швидко моргати протягом 30-40 секунд.

3. Виконується в положенні сидячи. Закрити повіки. Масажувати їх за допомогою кругових рухів пальців (верхнє повіко — від носу до зовнішнього краю очей, нижнє повіко — від зовнішнього до носу (потім навпаки). Виконувати протягом 30-40 секунд.

### **Комплекс № 2**

Виконується в положенні стоячи:

1.1) поставити палець правої руки на середній лінії обличчя, відстань 25-30 см від очей;

2) дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд;

3) прикрити долонею лівої руки ліве око на 3-5 секунд, дивитися правим оком;

4) відвести долоню, давитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд;

2.1) поставити палець лівої руки вздовж середньої лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей;

2) дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд;

3) прикрити долонею правої руки праве око на 3-5 секунд, дивитися лівим оком;

4) відвести долоню, дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд.

Виконати 4-5 разів.

### ***Вправи для розвитку слуху й зору***

Збільшують інтеграцію зорових і слухових навичок, розслаблюють плечі та шию, поліпшують поставу, активізують слух і пам'ять.

1. Схрестіть руки на грудях. Помасажуйте спину вздовж ключиці з плавним переходом на плечі. Схрестіть руки за головою, стискаючи пальці. Натисніть на плечі. Відпочиньте в цьому положенні.

2. Підніміться, відведіть руки в сторони долонями догори та уявіть, що в кожній руці лежить м'яч. Нахиліть підборіддя до грудей. Вдихніть, проведіть плавну лінію у вигляді арки від однієї руки до

іншої. Видихніть, трохи нахиліться вперед, долоні донизу, голову в початкове положення. Повторіть в іншу сторону.

3. Спрямуйте погляд в одну точку на рівні очей, що знаходиться на відстані метра. Схрестіть руки на грудях, упираючись пальцями в дельтоподібні м'язи. Глибоко вдихніть. Дивлячись у точку, кивніть головою.

4. Руки розслабте, відведіть у сторони. Уявіть, що з плеча однієї руки росте пензель. Подивіться на плече і намалюйте цим пензлем усе, що бачите, плавними подовженими мазками, керуючи плечем.

5. Сядьте зручно, ноги розставте, розслабте коліна. Обійміть руками голову, торкаючись правою рукою лівого вуха і навпаки, пальцями висувайте потилицю вперед. Закрийте очі й покладіть голову на руки. Розгойдуючи з боку в бік, глибоко дихайте. Відчуйте, що ваше тіло - це опора.

6. Глибоко дихайте, дивіться вдалину. Носом «малюйте» горизонтальні, вертикальні та діагональні вісімки навколо предмета, на який дивитеся. Проробіть вправу з декількома предметами

### ***Масаж очей***

Хороший вплив на циркуляцію крові і на нерви має поглажування заплющених очей, вібрація, натискання, масаж долонею і легка розминка. Найпоширеніший спосіб масажу двома пальцями — вказівним і середнім — у вигляді вісілкоподібного руху. Нижнім краєм ока рух до носа, верхнім краєм ока — над бровами. Такий рух повторюється 8-16 разів.

## Психологічні фізкультхвилинки

Здібність людини до саморегуляції стану, до психічної перебудови забезпечує і її ефективну адаптацію в довкіллі, і результативність будь-якої діяльності. Навчати керувати своїм психофізичним станом треба починати з дитячих років. Більшість вправ з психічної саморегуляції пропонується дітям у формі гри. Виконують їх у позі „кучера”: діти сідають на стілець, випрямляють спину, прагнуть розслабити всі скелетні м'язи. Слід стежити за тим, щоб діти не дуже нахилилися вперед, інакше діафрагма буде тиснути на шлунок. Голова повинна бути опущена на груди, ноги розслаблені і зігнуті під тупим кутом, носки трохи розсунені. Потрібно звертати особливу увагу на положення носків ніг. Якщо носки направлені прямо або підведені, то розслаблення не буде. Руки слід покласти на коліна так, щоб вони не торкалися одна одної, лікті злегка округляти. Очі потрібно заплющити, нижню щелепу розслабити, язик розслабити (його основа повинна здаватися важкою), але рот повинен бути закритий. Найголовніше навчити дітей полинути в уявлення. Ефективно використовувати казкових персонажів улюблених звіряток, з якими вони легко і з задоволенням себе ототожнюють. Якщо вдається досягти хорошого рівня уявлення дії в свідомості дитини, то думки її перетворюються на дійсність і відбувається релаксація. Звичайно, діти добре реагують на подібні тексти: ”Зайчата сіренькі стомилися і на травичку лягли. І сіренький зайчик Ваня приліг, і пухнастий зайчик Марійка прилягла, і спритне зайченя Денис прилягло. Лапки зайчики витягнули, лапки у них важкі, теплі. І у зайчика Тані теплі, і у зайчика Олі теплі, і у зайчика Андрійка теплі і важкі, не можна підняти. Ласкавий теплий вітерець ніжно гладить зайчиків: і зайчика Катю, і зайченя Сашу. Заплющуються оченята зайчат. Заснуло зайченя Микита, злипаються очки у зайченяти Марини. Сплять зайчики. Сниться їм зелена галявина, солодка морквина. Відпочили зайчики, витягнули лапки, глибоко зітхнули і розплющили очки”.

### **„Морозиво”**

Я знаю, що всі ви любите морозиво. А тепер уявіть, що ви побували в гостях у Снігової Королеви. Замерзли. І самі стали схожі на морозиво. Тіло, руки, ноги, голова скуті холодом. Б-р-р-р... Але прийшов добрий чарівник і сказав: ”Заплющіть очі! Покладіть руки на коліна. Вам зручно? Вам ніщо не заважає. Зараз почнемо відтавати. Зігріваються і відтають пальчики ніг, зігрівають і відтають ступні, зігріваються і розслаблюються коліна. Тепло йде від пальчиків ніг вгору, ноги теплі, вони розслабляються. Зігріваються пальчики рук. Пальці розслабляються. Зігріваються і розслабляються долоні. Зігріваються і розслабляються кисті рук. Тепло від кистей йде до ліктиків. Від ліктиків до плечей. Руки теплі, розслабились. Нам тепло. Тепло йде по всьому тілу, від живота піднімається до грудей, шиї, голови. Обличчю жарко, обличчя розслабилось, рот відкрився, голова повисла”.

Розтануло морозиво, розтеклося солодкою калюжею по підлозі.

### **„Перлина”**

Сьогодні ми пограємось у ловців перлин. Перлина живе в мушлі. Мушля — це ваш кулачок. А перлинами будуть ось ці намистинки. Ловцю потрібно буде дістати перлину, яку ви міцно затиснете в кулачку. Але мушля не хоче розлучатися з перлиною, і не дає ловцю розтискати кулачок. Чи все зрозуміло? А тепер поверніться один до одного. Одні будуть мушлями, а інші — ловцями перлин. Мушлі кладуть руки на стіл до ліктя долонькою вгору. Я кладу в неї перлину, і стулки мушлі закриваються. За сигналом гонгу, ловці починають розкривати мушлю, щоб дістати перлину. Треба робити так, щоб товаришеві не було боляче. Коли прозвучить другий сигнал, потрібно припинити діставати перлину. Приготуйтеся (гонг). Тридцять секунд. Діти намагаються розтискати кулачок товариша (гонг). Закінчили.

— Кому вдалося дістати перлину?

А тепер поміняємось місцями (гонг). Тридцять секунд (гонг). Закінчили.

— Кому вдалося дістати перлину?

— Скажіть, діти, а що було важче — діставати чи утримувати перлину?

—Дякую всім.

Реквізит: намистинки

### **„Комплімент”**

Діти повертаються один до одного з ким сидять, витягають вперед руки і з’єднують їх з долонями товариша. За сигналом педагога діти по черзі говорять комплімент один одному. Компліменти не повинні повторюватись. Вимовляється комплімент з посмішкою, треба дивитися в очі дитині якій він призначається.

### **„На кого я схожий”**

Діти дають один одному порівняльні характеристики. Наприклад: „Олю, у тебе очі — як зірочки!”

### **„Настрій”**

Почніть ходити кімнатою, відчуваючи власне тіло. Подумайте про настрій, у якому ви починали вправу. За допомогою ходи продемонструйте різний настрій. Кожен рух виконуйте 15 секунд. Рухайтесь як:

- ✓ дуже втомлена людина;
- ✓ щаслива людина, яка отримала чудову звістку;
- ✓ людина, яка постійно чогось боїться;
- ✓ геній, який отримав Нобелівську премію;
- ✓ людина, у якої нечиста совість;
- ✓ канатоходець, який рухається по дроту.

Повертаючись на своє місце, покажіть власний настрій.

### **„Зірочка”**

*(Виконується під супровід повільної музики)*

А тепер трохи відпочинемо. Уявіть, що ми знаходимось за містом. Літо. Глибока ніч. Навколо тихо-тихо. Ми виходимо босоніж у сад. Ногам холодно й мокро, тому що трава покрита росою. Над головою чорне безкрайне небо, всіяне мільйонами зірок. І раптом під нашими ногами ми помічаємо маленьку зірочку! Вона впала з неба і

загубилася в густій траві. Візьміть її в руки. Чи відчуваєте ви, яка вона холодна? Як же їй страшно і самотньо далеко від дому, від рідних... Ще трохи, і зірочка згасне, перетворить на крапельку роси, а вранішнє сонце висушить її... Подихайте в свої долоньки. Поділіться із зірочкою своїм теплом... Бачите, вона стала світити яскравіше... А тепер уявіть найщасливіший день у своєму житті. Можливо, це ваш день народження. Можливо, день, коли ви принесли додому гарну оцінку. А може, просто звичайний день, коли ви прокинулися вранці, поглянули на радісне сонечко і подумали: „Як добре жити на світі!” поділіться із зірочкою своїм щастям. А тепер розкрийте долоні. Погляньте, який яскравий вогник горить перед вами! Тепер уже зірочка не згасне! Це ви подарували їй нове життя. Можна покласти зірочку в кишеню і принести мамі. Можна подарувати другові або подрузі. Можна відпустити... А я дарую свою зірочку всім вам! Будьте щасливі!

З дітьми 3-4-х класів можна виконувати такі вправи:

Мені добре, я спокійний (1 раз).

Права рука важка (6 разів).

Мені добре, я спокійний (1 раз).

Права рука тепла (6 разів).

Мені добре, я спокійний (1 раз).

Права рука важка (6 разів).

Я відпочив, мені добре.

## Ритмічні фізкультхвилинки

Ритмічні фізкультхвилинки — це будь-які добре відомі вправи, які виконуються під супровід музики або текст вірша. Малюки люблять ритмічні рухи під музику, до того ж у них ще немає відчуття сором'язливості. Важливо навчити дітей кількох нескладних рухів і їхніх комбінацій, щоб вони могли порухатися самостійно. Для цього вчителю потрібно продумати проведення кількох музичних пауз на уроках і на перервах упродовж навчального дня.

Слід докладніше зупинитися на віброгімнастиці як різновиді ритмічної фізкультхвилинки. Струшування організму, що стимулює енергійніший кровообіг, усуває накопичення шлаків і тонізує організм. Віброгімнастика може використовуватися під час або після напруженої розумової діяльності. Вправи розробив академік А.А.Мікулін. Потрібно піднятися на носки, щоб каблуки відірвалися від підлоги всього на 1см, і різко опуститися на підлогу. При цьому відбувається те саме, що й під час бігу і ходьби: завдяки клапанам у венах кров отримує додатковий імпульс для руху вгору. Цю вправу потрібно робити не поспішаючи, не частіше одного разу в секунду. Вправу повторювати 30 разів ( 30 секунд), потім 5-6 секунд відпочити . Потрібно також стежити за тим, щоб каблуки відривалися від підлоги не більше ніж на один сантиметр, щоб не стомлювалися стопи. Струси не повинні бути жорсткими і різкими. Вони повинні бути такими, як під час бігу. При виконанні слід міцніше стиснути щелепи. Загальна тривалість виконання вправи — 1 хвилина. Протягом дня можна проводити вправи 2-3 рази.

## Імітаційні фізкультхвилинки

За В.Бутрім

### **Водограй**

Водограй водою бризка  
Дуже весело і низько.  
І туди, і сюди,  
Не шкодуючи води!  
Хтось водичку відключив —  
Водограйчик відпочив.  
Водограю, піднімись!  
До роботи вже берись!

*Змахи руками:  
вгору — вперед — вниз.  
Змахи вправо — вліво.*

*Присісти.  
Встати, руки вгору,  
потягнутись і сісти*

### **Вишенька й вітер**

Вітер вишеньку гойдав,  
Вліво-вправо нагинав.  
Танцював вітерець:  
Ось який молодець!  
Вишня вітру посміхнулась,  
Гілочками потягнулась.  
Полетів вітерець —  
І зарядці кінець!

*Руки на поясі, нахили  
вліво і вправо.  
Покрутитись, руки  
в боки, ногу відставити.  
Основна стійка: руки  
вгору, потягнутись.  
Змахи руками вгори.  
Сісти.*

### **Колобок**

*Вправи для шиї*

Лісом колобок котився,  
Котився, котився.  
Вліво-вправо дивився,  
Дивився, дивився.  
Потім знову котився,  
Котився, котився.  
Вниз і вгору дивився,  
Дивився, дивився.  
Потім озирнувся —  
Зайцю посміхнувся.  
Ще раз озирнувся —  
Вовку посміхнувся.  
Колобок, колобок,  
Час котитись на урок!

*Повільно повертати  
головою, роблячи коло.  
Повороти голови.*

*Кругові рухи в  
інший бік.  
Нахилити й піднімати  
голову.  
Озирнутися через  
праве плече.  
Озирнутися через  
ліве плече.*

*Сісти рівно.*



Встало сонце. Потягнулось,  
Всім привітно посміхнулось.  
І заграли промінці,  
Понеслись в усі кінці.  
Сонце в небо випливало.  
Танцювало, танцювало.  
Промінці летять до нас:  
Потанцюйте, перший клас!  
Сяю, сяю, сяю, сяю,  
Я свою роботу знаю —  
Промінцями виграю!  
Ну, а ви робіть свою.

### **Сонечко**

*Потягнутись,  
руки вгору.  
Руки по черзі  
вправо, вліво.  
Танцювальні рухи —  
покружляти.*

*Руки зігнуті, кисті на  
плечах, кругові рухи  
плечима, потім руки  
вперед, пальці в кулак  
— розправити.*

За Л.Грищенко

### **Пташки**

Крильця пташки розправляють,  
Їх до сонця підіймають.  
Потім можна політати  
І комашок поганяти.  
На галявину злетілись,  
Там зернят вони наїлись.  
Потім знову полетіли,  
У гніздечку хутко сіли.

*Розвести руки в сторони.  
Руки вгору, потягнутись.  
Покрутитись виконуючи  
рухи руками вгору, вниз.  
Присісти.*

*Рухи руками вгору, вниз  
Сісти на місця.*

### **Зайчата на городі**

До бабусі на город  
Зібрались зайчата  
І до моркви нахилились  
Щоб її зібрати.  
Та з-за тину на зайчат  
Погляда бабуся  
І кричить: «Ось я до вас зараз  
Доберуся!»  
Злякалися зайці, й нумо утікати,  
До лісочка, до лісочка

*Весело стрибати.  
Ходьба на місці (крадучись).*

*Нахили вперед,  
Імітація збору.  
Нахили тулуба  
вправо і вліво.  
Погрози лівою,  
потім правою рукою.  
Стрибки.*

Навкруги вітер гуляє  
Моє деревце хитає.

Угору тягнуся,  
А йому не піддаюся.  
Тихше, тихше, вітерець,  
Вгомонився на кінець.

Ми метелики чудові,  
Маєм крильця кольорові,  
Над квітками літаємо,  
Втоми ми не знаємо,  
Пташки ми злякалися,  
Під квітку заховалися.

Дружно разом піднялись,  
Вліво, вправо подивились.  
Потім хутко повернулись,  
Всім навколо посміхнулись,  
Поплескали в долоні  
І побігали, як поні.  
Хай лунає всюди сміх,  
Ми хлоп'ята кращі всіх!

Прокинулись ведмедики,  
До сонця потягнулись.  
Швиденько повернулись.  
Присіли 2-3 рази,  
А потім підстрибнули,  
Повільно походили  
Й зарядку закінчили.

### **Вітерець**

*Ходьба на місці.  
Руки підняти вгору,  
нахилити вправо, вліво.  
Стати навипиньки,  
потягнутися.  
Повільно опустити руки.*

### **Метелики**

*Нахилити голову вліво, вправо.  
Розвести руки в сторони.  
Біг на місці, рухи  
руками вгору-вниз.  
Руки покласти на голову.  
Присісти.*

### **Веселі хлоп'ята**

*Встати з-за парт.  
Нахилити голову ліворуч,  
праворуч.  
Руки на пояс, зробити  
поворот.  
Поплескати в долоні.  
Біг на місці.*

### **Маленькі ведмедики**

*Руки підняти вгору.  
Потягнутись.  
Виконати повороти тулуба.  
Присісти.  
Підстрибнути.  
Ходьба на місці.*

### **Український танок**

Ми почнемо танцювати  
Український наш танок.

Ліву ніжку ми поставим  
Хутко з п'ятки на носок.  
Потім праву ніжку ставим  
Знову з п'ятки на носок  
Навприсід уліво, вправо  
Повернемося разок.  
Руки ми розводимо  
І швиденько зводимо.  
Український наш танок  
Знову ми заводимо.

— Де Вороно-Каркароно,  
ти була?  
— Що, Вороно-Каркароно,  
принесла?  
— Покружляла, покружляла  
угорі.  
Горобців порозганяла у дворі.  
Зустріла півня-розбишаку,  
пісняра  
І чкурнула, дременула із двора.

*Руки на поясі, навприсід.  
Праве плече вперед, навприсід.  
ліве плече вперед, навприсід.  
Ліву ногу вперед на п'ятку,  
назад на носок.  
Праву ногу вперед на п'ятку,  
назад на носок.  
Навприсід, з поворотом тулуба і  
підняттям рук (по черзі).  
Руки перед грудьми.  
Руки розвести в сторони, прийняти  
вихідне положення.  
Поплескати в долоні.*

### **Ворона**

*Руки на пояс, а ногами  
пританцьовувати.  
Робити рухи руками від  
грудей і назад.  
Побігти до дошки і назад.*

*Імітувати зустріч з півнем.*

*Зайняти місця за партами.*

### **Нінзі-черепашки**

Щоб як нінзі-черепашки  
Від біди всіх захищати,  
Треба спортом нам займатись,  
Треба сильними нам стати.  
Руки й ноги ми тренуем,  
Руки з боксу імітуем.

*Ходьба на місці.*

*Руки вгору - вниз.*

*Імітація рухів боксерів.*

І, як нінзі, ми стрибаєм,  
Аж до стелі підлітаєм.  
Скоро нінзями ми будем,  
Справедливість ми здобудем.

*Стрибки.*

*Ходьба на місці.*

### **Зайчик**

На пеньочку  
Сидить зайчик  
І вушками рухає.  
Ось так, ось так вушками він рухає.  
Чи не йде хитрющий лис,  
Він уважно слухає.  
Ось так, ось так він уважно слухає.  
Взимку холодно сидіти,  
Треба лапоньки зігріти.  
Ось так, ось так, треба лапоньки  
зігріти.  
Ще й весело пострибати,  
Задні лапки зігрівати.  
Ось так, ось так задні лапки  
зігрівати.  
А коли з'явився лис,  
Зайчик в нірочку заліз.

*Прикласти долоні до голови  
і рухати ними, ніби вухами.  
Руки долонями праворуч і  
ліворуч.  
Руки на пояс.  
Повороти голови і тулуба  
праворуч і ліворуч.  
Різноманітні руки руками.*

*Стрибки (як зайчики).*

*Присід.*

### **Їде потяг**

Іде потяг  
Чух, чух, чух, чух.  
  
І колеса відбивають  
Бух, бух, бух, бух.  
Ми віконце піднімаєм  
І назовні поглядаєм.  
Ось проїхали курчата  
Ко-ко-ко, ко-ко-ко.  
Ось проїхали качата  
Кря-кря-кря, кря-кря-кря  
Біля річки ми почули

*Руки зігнуті в ліктях під кутом 90°.  
Почергово (спочатку ліву, потім  
праву) витягнути руки вперед.  
Повторити кілька разів.  
Потупати ногами.*

*Виконати імітацію відкривання вікна.  
Нахилити голову вліво-вправо.*

*Руки зігнуті у ліктях.  
Стиснути та розтиснути пальці рук.*

Ква-ква-ква, ква-ква-ква.  
Та ось вечір надійшов  
І зайшло вже сонце,  
Кожен сів на місце  
І закрив віконце.

Я малюю зайчика  
Для вас - раз.  
Це у нього, бачите,  
Голова - два.  
Це у нього вуха догори—три.  
Це стирчить у нього хвостик  
Сірий - чотири.  
Це очиці весело горять - п'ять  
Ротик, зубки - хай  
Морквинку їсть - шість.  
Шубка тепла, хутряна  
На нім - сім.  
Ніжки довгі, щоб гасав  
Він лісом - вісім.  
Ще довкола посаджу дерева  
Дев'ять.  
І хай сонце сяє з піднебесся -  
Десять.

Раз, два - усі пірнають.  
Три, чотири - виринають.  
П'ять, шість - на воді,  
Міцніють крильця молоді.  
Сім, вісім, що є сили,  
Всі до берега припливли.  
Дев'ять, десять - розгорнулись,  
Обсушились, потягнулись,  
І розбіглись хто куди.

*Підстрибнути.*

*Сісти, виконати імітацію закривання  
вікна.*

### **Малюнок**

*Колові рухи руками над  
головою.  
Руки кладуть на голову.*

*Піднімають руки вгору до вух.  
Повертають тулуб праворуч,  
ліворуч.  
Прикладають руки до очей.  
Імітують жування моркви.*

*Плецуть у долоні.*

*Підскакують на місці.*

*Садять дерева, притоптують  
ямку.*

*Піднімаються на носках.*

### **Каченята**

*Присідання.*

*Рухи руками.*

*Руки на поясі, ходьба на місці.*

*Сісти за парти.*

### **Зайчик**

Сірий зайчик сів і жде,  
Спритно вушками пряде.  
Зимно зайчику стоять.  
Треба трішки пострибать.  
Скік-скік, скік-скік, скік-скік.  
Пострибавши – відпочить.

*Присідають.  
Приклавши долоні до голови,  
рухають ними ніби вухами.  
Стрибають.*

*Сідають за парти.*

### **Берізки і кленці**

Ми берізки і кленці.  
В нас тоненькі стовбурці.  
Ми в стрункі стаєм ряди,  
Виправляєм гілочки.  
Ледь зіп'ялись з корінців,  
Дістаємо промінців.  
Ми стискаєм їх вогонь  
В зелені своїх долонь.  
Хилять свіжі вітерці  
Вліво-вправо стовбурці.  
Ще й верхівки кожен ряд  
Нахили вперед-назад.

*Встати.*

*Руки поставити перед собою.*

*Руки підняти вгору.*

*Стиснути кулачки.*

*Нахили тулуба вправо-вліво.*

*Вправи для шиї.*

### **Боровик**

Вийшов в поле боровик  
Та й узявся в боки,  
Бо він бачити не звик –  
Обрії широкі.  
Покрутився на нозі,  
Реготом залився,  
Танцюристці-бабочці  
В пояс уклонився.  
Потім зайчика ганяв,  
Виспавсь на пісочку,  
Коли вечір вже настав –  
Викупавсь в струмочку.

*Виходять з-за парт.*

*Беруться в боки.*

*Розводять руками.*

*Крутяться на одній нозі.*

*Біг на місці.*

*Нахили вперед.*

*Імітують плавальні рухи.*

## *Деревице*

Трава низенька-низенька,  
Дерева високі-високі.  
Вітер деревице колише-гойдає.  
То вліво, то вправо нахиляє.  
То вгору, то назад.  
То вниз нагинає.  
Птахи летять-відлітають,  
А учні тихенько за парти сідають.

*Роблять присідання.  
Піднімають руки вгору.  
Обертаються.  
Нахил вправо, вліво.  
Потягуються вгору, назад.  
Нахиляються вперед.  
Махають руками.  
Сідають за парти.*

За Л.А.Сварковською

## *Конячки*

Гей, конячки, всі зі мною  
Поспішим до водопою.  
Ось і річка, глянь яка!  
І широка, і глибока,  
Біля берега - мілка.  
В ній така смачна водичка  
— Пийте, пийте!  
Постукайте копитами,  
Скуштуйте травички.  
Гей, конячки, а по тому  
Ми поскачемо додому  
Гоп-гоп, гоп-гоп.

*Ходьба з високим підніманням  
стегна.  
В.п. - ноги на ширині плечей.  
1 - плавно розвести руки в  
сторону з нахилом уперед;  
2 - в. п.  
В.п. - о.с, руки на поясі,  
притупування ногою.  
В.п. -о.с, стрибки на місці  
з переходом на ходьбу з  
відновленням дихання.  
Повторити 4-6 разів.*

## *Стійкий олов'яний солдатик*

На одній нозі постій,  
Як солдатик той стійкий.  
Ногу ліву піднімай  
І ось так нараз ставай.  
Ти і вправний і сміливий,  
То ж постій тепер на лівій.  
Як солдати на параді,  
Ми крокуєм ряд за рядом,  
Лівою - раз, правою - раз  
Подивіться всі на нас.  
Всі заплескали в долоні

*Діти виконують рухи за  
змістом вірша*

*Повторити 4-6 разів.  
Діти виконують вправи,  
стоячи біля столів.  
Ходьба на місці.*

*Діти плещуть у долоні.*

Дружно, веселіше.  
Затупали наші ніжки  
Швидше, швидше, швидше  
По колінцям постукаємо  
Тихше, тихше, тихше.  
Ручки вгору піднімаєм  
Вище, вище, вище!

Від зеленого причалу  
Відштовхнувся теплохід  
Раз, два!  
Крок назад зробив спочатку  
Раз, два!  
Потім знову крок вперед  
Раз, два!  
Хвилька його підхопила  
Вправо-вліво нахилила.  
І поплив, поплив по морю  
Швидко-швидко теплохід,  
До зеленого причалу  
Набирає повний хід.

Поставили руки в боки,  
Рівно нахилились.  
І на млин усі гуртом  
Враз перетворились!  
Вітер дме і завиває,  
Млин повільно повертає.

Лебеді летять —  
Крилами махають.

Прогнулися над водою —

*Тупотять ніжками.  
Стукають по колінах.*

*Піднімають руки вгору,  
стають навшпиньки.  
Діти махають руками,  
кружляють на місці.*

### **Теплохід**

*Встати з-за столів.*

*Крок назад.*

*Крок уперед.*

*Нахили тулуба вправо-вліво.  
Хвилеподібні рухи руками.*

*Ходьба на місці.  
Повторити 4-6 разів.*

### **Млин**

*В.п. - нахил уперед, руки в сторони, стійка - ноги нарізно. 1 - правою рукою торкнутися підлоги, ліва рука - в сторону назад; 2 - зміна положення рук. Повторити вправи 4-6 разів.*

### **Лебеді**

*В.п. - ноги на ширині ступні. 1 - руки через сторони вгору, піднятися навшпиньки; 2 - в.п. В.п. - ноги на ширині плечей, руки в сторони. 1 - нахил уперед, спину*



Качають головою

Прямо та гордо  
Шію тримають.

Тихо-тихо  
На воду сідають.

### **Виростемо великими**

Стаємо ми вище й вище —  
Дістаєм руками стріх.  
Раз, два - піднялися.  
Три, чотири - руки вниз!

Руки в боки став ось так —  
І з'явився наш літак  
Мах крилом туди-сюди,  
Та гляди ж — не підведи!  
Полетіли вище, вище!  
А тепер все нижче, нижче.  
Наш літак був у польоті,  
Стали льотчиками ми!  
Ну а сядем всі на місце —  
Знову станемо дітьми.

На зарядку сонечко піднімає нас.  
Піднімаєм руки за сигналом «Раз».  
Шелестять навколо листя і трава.  
Опускаєм руки за сигналом «Два».

Дружно допоможем мамі —  
Білизну полощем самі.  
Раз, два, три, чотири —  
Потягнулись, нахилились.  
Знову все прополоскали.  
Ми так гарно працювали.

*прогнути; 2 - в.п.*

*В.п. - основна стійка 1 - руки за спину в «замок», плечі розправити, подивитись угору; 2 - в.п.*

*В.п. - основна стійка. 1-3 - повільно присісти; 4 - в.п.*

*Повторюють 4-6 разів у повільному темпі.*

*В.п. - о.с. 1-2 - ставання навшипиньки з підніманням рук угору; 3-4 - в.п.*

*Повторюють вправу 4-6 разів.*

### **Літак**

*В.п. — ноги на ширині плечей, руки в сторони. 1- нахил управо(видих); 2 – в.п. (вдих).*

*В.п — о.с. 1 – стати навшипиньки (вдих); 2 – в.п. (видих).*

*В.п. — ноги на ширині плечей, руки розвести в сторони (вдих); 2 – в.п. (видих).*

### **Зарядка**

*В.п — о.с. 1 – повільно підняти руки вгору, стати навшипиньки (вдих); 2 – в.п. (видих).*

*Повторити 4-6 разів.*

### **Помічники**

*Ходьба на місці.*

*В.п — о.с. 1-2 – стати навшипиньки, руки вгору; 3-4 — нахил уперед, покачування руками вправо, вліво.*

*Виконати вправи 4-6 разів.*

## **Парашутисти**

Ось мотор ввімкнувся —  
чик, чик, чик.

Пропелер закрутивсь — ж-ж-ж!

До хмар піднімаємось — я і ти!  
Ніхто з нас не боїться висоти.  
От ліс! І ми ось тут  
Підготуєм парашут.  
Поштовх, стрибок!  
Летимо, дружок!

Парашути всі розкрились,  
Діти миттю приземлились.

До річки швидко ми спустились  
Нахилились та умились  
Побачили камінці —  
Потримали у руці,  
Потім кинули у воду.  
Перестрибнули колоду,  
Почали всі разом плавать.  
Рукою - раз, це - брас.  
Одною, другою рукою - це кріль.  
Усі, як один, пливемо, як дельфін.  
На берег вийшли, і по тому  
Ми відправились додому

*В.п —ноги на ширині плечей, руки  
вперед, кулачки стиснуті. 1 –  
праву руку підняти до плеча; 2 –  
в.п.; 3-4 – те саме лівою рукою.*

*В.п —ноги на ширині плечей, руки  
зігнути в ліктях перед собою. 1-4  
— колові рухи руками із  
звуконаслідуванням.*

*В.п —о.с. 1 –руки вгору,  
навшпиньки; 2- в.п.*

*В.п —о.с., руки вгору, долоні  
утворюють купол парашута.*

*В.п —о.с., стрибки на місці.*

*В.п —о.с., руки в сторони,  
обертання навколо себе.*

*В.п —о.с. ноги на ширині стопи.*

*1-4 повільне присідання.*

*Повторюємо 4-6 разів.*

## **Річка**

*Ходьба на місці.*

*Нахил вперед, імітація вмивання.*

*1 - виставити праву руку; 2 -  
ліву; 3 - змах правою рукою; 4 -  
змах лівою рукою; стрибки на  
місці.*

*Імітація плавальних рухів.*

*Ходьба на місці.*

## **Вийшли на зарядку**

Школярі, школярі -  
дівчата й хлопчаки.

Школярі, школярі вийшли на зарядку.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Ноги піднімайте!

Раз, два, три! Раз, два, три!

Всі в рядок ставайте.

Ось так, ось так ноги піднімайте.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Обернулись!

*В.п. – о.с., руки на поясі.*

*1 - підняти праву ногу (вдих),*

*2 - в.п. (видих),*

*3-4 - те саме лівою ногою*

Раз, два, три! Раз, два, три!

Нахилились!

Раз, два, три! Раз, два, три!

Вгору подивились.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Сіли ми і встали.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Міцні ноги стали.

Школярі, школярі –

хлопці і дівчатка!

Школярі, школярі –

зробили зарядку.

*В.п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1- нахил уперед, руки в сторони, подивитись угору; 2- в.п.(вдих).*

*В.п. - о.с. 1 - присісти, руки вперед; 2 - в.п.*

*В.п. - ноги на ширині плечей. 1 - поворот управо, виставляючи руки; 2 - в.п.; 3-4 - те саме вліво*

## **Вершник**

*В.п. - о.с. 1 - праву руку вперед; 2 - в.п.; 3-4 - те саме лівою рукою. В.п.*

*- о.с, руки на поясі. 1-2 - піднімання зігнутої в коліні лівої ноги; 3-4 - те саме правою ногою.*

*В.п. - о.с. 1 - нахил голови вправо; 2-в.п.; 3-нахил голови вліво; 4-в.п.*

*В.п. - о.с, руки вперед, стрибки.*

Кінь мене в дорогу кличе

Б'є копитом край воріт.

В гриві грає вітерець.

У нас вершник-молодець.

Швидко скочить у сідло -

Полетіло, понесло!

Цок, цок, цок, цок!  
Цок, цок, цок, цок!  
За далекою рікою  
вершник нам махне рукою

*Ходьба на місці з відновленням  
дихання.*

### **Веселі вправи**

Раз, два - стоїть ракета,

*В.п. - о.с. 1-2 - стати навипиньки,  
руки вгору, долоні утворюють  
«купол ракети».*

Три-чотири - літак.  
Раз, два - сплеск в долоні,  
Ну, а потім - ось так!  
Раз, два, три, чотири –  
Руки вище, плечі - ширше  
Раз, два, три, чотири –  
І на місці походили.

*В.п. - ноги нарізно, руки в сторони.  
В.п. - руки на ширині плечей, руки  
вперед.  
В.п. - ноги нарізно, руки на поясі.  
1 - поворот тулуба вправо; 2 - в.п.;  
3-4 - те саме вліво.  
Ходьба на місці*

### **За Т.І.Люріною**

\*\*\*

У ясні погожі дні  
Ми збираєм на стерні  
Колосочки золотисті,  
Колосочки променисті.  
Ми збираєм їх у сніп,  
З колосочків буде хліб.  
З колосочків знов пшениця  
На полях заколоситься.  
Сійся, родися, житечко,  
пшениця  
І всяка пшениця.

І щоб був мир на землі.

І щоб був хліб на столі,  
І щоб росли, мов квіти,  
Наші гарні діти.

*Діти імітують рухами дії, що  
відповідають змісту тексту.  
Нахиляючись, збирають  
колоски і складають їх у пучки,  
сніп. Показують сніп. Підно-  
сять хліб на рушнику.*

*Імітують сівбу зерен (Щоб  
зерно гарно впало в землю,  
треба сильніше його кинути).  
Розвели руки в сторони.  
Піднімають розставлені руки  
долонями вгору. Повороти  
тулуба в різні боки (ніби  
тримаючи руками хліб на  
рушнику). При промовлянні цих  
слів учителем діти спокійно  
сідають за парти.*

\*\*\*

Оце раз, оце два,  
Оце три, оце чотири.  
Оце п'ять, оце шість,  
Оце сім, оце вісім,  
Оце дев'ять, оце лин,  
Оце шука з Кременчука,  
Оце карась затрепетавсь.  
Оце заввишки —  
вставай на ніжки.

*Розведення рук у сторони  
разом перед собою.*

*Руки вгору, вниз і т.д.  
Трепетання руками.  
Піднімання рук угору,  
стати на носочки*

### **Що ти козлику робив?**

— Що ти, козлику робив?  
— Жито в клуні молотив.  
Кожен снопик — ніжками,  
Кожен снопик — ріжками.  
Зерно хвостиком замів.  
У засіки поносив.  
Тепер ходжу-походжаю,  
Веселенько награваяю:  
«Кеки-меки, кеки-меки,  
Кеки-меки, кеки-мек...»

*Робота з «ціпом».  
Притупцьовувати.  
Помахи головою.  
Крутіння тазостегновими  
суглобами.  
Імітація гри на музичному  
інструменті.  
«Вихваляється»(викручується  
на всі боки).*

### **Білочки**

Лапки в боки, вушка вгору,  
Скачуть білочки по бору.  
Кожний ранок на галяві  
Спритно роблять вільні вправи.  
Притомилися звірята  
І пішли відпочивати.

*Руки на поясі.  
Стрибки.  
Зупинились.  
Довільні вправи за вчителем.  
Сідають на місяць.*

В мене коник вороний,  
І гривастий і прудкий.  
Любо їхати мені  
До бабусі на коні.  
Ну, поїхали мерщій,  
Любий коник вороний,  
Нас бабуся зустрічає,  
На подвір'я проводить.

Буратіно потягнувся,  
Раз нагнувся, два нагнувся,  
Руки в сторони розвів,  
Мабуть, ключика згубив.  
Щоб той ключик відшукати,  
На носочки треба встати  
І тихенько посідати.

Рано півник уставав,  
Голосок свій подавав:  
Ку-ку-ріку, ку-ку-ріку.  
Раз знайшов він колосок  
І поклав його в мішок.  
До млина із ним пішов  
І на борошно змолот.  
І щоранку залюбки  
Випікав він пиріжки.  
Ой, які ж вони смачні,  
І рум'яні й запавні!

На болоті в хороводі  
Сіра чапля діток водить.  
Танцювали, що є сили.  
Все болото розмісили.  
Прилетіли вранці бусли,  
Посідали і загрузли.

### **Коник**

*Одна рука витягнута вперед,  
друга — перед грудьми. Біг  
приставним кроком.*

*Сідають на місця.*

### **Буратіно**

*Потягування.  
Нахили тулуба.  
Руки в сторони.*

*Піднімаються на носки.  
Сідають на місця.*

### **Півник**

*Помахи руками.  
Нахилились.  
Імітують рухи млина.  
Плескають у долоні.  
Вдихають запах.*

### **На болоті**

*Ходьба з високим підніманням  
колін і змахами руками.  
Кружляння на місці.*

*Легкий біг, помахи руками і  
повернення на місця.*

## Сунички

Червоніють у травичці  
Спілі ягоди - сунички,  
По одній їх будем брати  
Та у кошики складати  
1, 2, 3, 4...

*Ходьба.*

*Нахили тулуба.*

*Імітують складання.*

## Раз, два — дерева

Раз, два - дерева,  
Три, чотири - вийшли звірі,  
П'ять, шість - пада лист,  
Сім, вісім - птахи в лісі,  
Дев'ять, десять - це сунички  
Підвели червоні личка.  
Гарно в лісі відпочили,  
На стільці тихенько сіли.

*Руки вгору, коливання.*

*Рухи звірів.*

*Опускають руки зверху вниз.*

*Помахи руками.*

*Присіли.*

*Встали.*

*Сідають на місця.*

## Зайчики

Скільки пальців на руках? — 10  
Скільки пальців на ногах? — 10  
Десять гарних зайченят  
Під ялинкою сидять.  
Зайці почали стрибати,  
Ми їх будем рахувати  
1,2,3,4,...

*Показують долоні.*

*Показують на ноги.*

## Гості

— Мамо, мамо!  
— Що, дитинко?  
— До нас гості йдуть із ринку.  
— Двері швидко відчиняй  
Та родину зустрічай

*Долоні зімкнуті. Рухи пальців попарно. Постукування мізинцями. Постукування великими пальцями. Постукування безіменними пальцями. Постукування вказівним пальцями. Згинання і розгинання середніх пальців.*

## Віршовані фізкультхвилинки (за Т.М. Малиш)

Станем струнко!  
Руки у боки!  
Пострибаєм, як сороки,  
Як сороки білобокi –  
Стрибу-стрибу! Скоки-скоки!  
А тепер, як жабенята,  
Хочем трохи пострибати.  
Ква-ква-ква! Ква-ква-ква!  
Щоб спочила голова.  
Раз! Два! Три! Чотири! П'ять!

\*\*\*

Час прийшов нам спочивать.  
Тож піднімем руки вгору,  
Ніби глянемо на зорі.  
А тепер всі руки в боки,  
Як зайчата - скоки-скоки!  
Десять! Дев'ять! Вісім! Сім!  
Час за парти нам усім.

\*\*\*

Раз! Два! Всі присіли,  
Потім вгору підлетіли.  
Три! Чотири! Нахилились,  
Із струмочка гарно вмились.  
П'ять! Шість! Всі веселі  
Крутимось 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.



Будем дружно присідати,  
Сонечко розвеселяти.  
Встали-сіли, встали-сіли.  
Бачте, як розвеселили.  
Стало сонце танцювати,  
Нас до танцю припрошати.  
Нумо, разом, нумо, всі  
Потанцюймо по росі.

\*\*\*

Довгоносий чорногуз  
У болотечку загруз.  
Будем його рятувати,  
За хвостика витягати.  
Щоб не плакав чорногуз,  
Що в болотечку загруз.  
Раз! Два! Три! Чотири! П'ять!  
Будем ніжки обмивать.  
Хай летить собі на волю  
І шукає крашу долю...  
Ми йому допомагали,  
Одночасно спочивали.  
А тепер нам час сідати:  
Будем далі працювати.

\*\*\*

Щось не хочеться сидіти,  
Треба трішки відпочити.  
Руки вгору, руки вниз,  
На сусіда подивись.  
Руки вгору, руки в боки.  
Вище руки підніміть,  
Їх спокійно опустіть  
У долоні кілька раз  
Плесніть, діти.  
А тепер - за роботу,  
Все гаразд.

(За Л.В. Кондрацькою)

Пригадаймо, друзі, вмить  
Як пшениченька шумить:  
Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш!  
Як в гайку струмок дзвенить:  
Джр! - Джр! - Джр! - Джр!  
Як бджола в саду бринить:  
Дз!-Дз!-Дз!-Дз!-Дз!  
Як шумлять у птаха крила:  
Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш!  
В морі сильному вітрила:  
Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш!  
Вітер з гаєм розмовляє:  
Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш!  
Проміж листячком гуляє:  
Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш!  
Й ми всі трохи пошуміли,  
Від роботи відпочили.

\*\*\*

Сірий котик міцно спав,  
Навіть пісню не співав.  
Та нарешті він проснувся  
І довкола озирнувся.  
Став смачненько потягатись  
І чистенько умиватись.  
Порозчісував він вуса  
Довгі-довгі, русі-русі.  
Зуби й кігті погострив  
Й до комірчини побрів.  
Буде мишку полювати  
І добро оберігати.  
Й ми, як котик відпочили,  
Щоб зміцніли наші сили.

\*\*\*

Хмарка сонечко закрила,  
Слізки срібнії зронила.  
Ми ті слізки пошукаєм,  
В рукавичку позбираєм.  
Пострибаєм, як зайчата.  
Політаєм, як пташата.  
Потанцюємо ще трішки,  
Щоб спочили ручки, ніжки.  
Всі веселі? От чудово!  
А тепер до праці знову.

\*\*\*

Повз по лісу їжачок,  
В нього шубка з голочок.  
Ніс багато грушечок,  
Аж болів йому бочок.  
Раз! Два! Три! Чотири! П'ять!  
Зупинився спочивать.  
Піклувався їжачок  
Про маленьких діточок.  
Чарівних, непосидючих,  
Дуже милих і колючих.  
Десять! Дев'ять! Вісім! Сім!  
Грушечки ці ніс він їм

\*\*\*

Раз! Два! Час вставати,  
І зарядку починати.  
Три! Чотири! Присідаймо,  
Швидко втому проганяймо,  
П'ять! Шість! Засміялись,  
Кілька раз понахилялись.  
Зайчик сонячний до нас  
Завітав у світлий клас.  
Будем бігати, стрибати,  
Щоб нам зайчика впіймати.  
Прудко зайчик утікає  
І промінчиками грає.

Сім! Вісім! Час настав  
Повернутися до справ.

\*\*\*

Руки в боки, руки так,  
Руки вгору, як вітряк.  
Раз - встає весь клас,  
Два, три - свою парту ти протри,  
Чотири, п'ять - на місце сядь.

\*\*\*

Столярики-молодці,  
Тешуть столики й стільці.  
Пилочками чики-чики.  
Молотками туки-туки.  
Чик-тук-туки, чик-тук-туки,  
В нас до праці здібні руки.

\*\*\*

Гуси-лебеді летіли.  
На галявинку всі сіли.  
Посиділи, потім встали,  
І швиденько позлітали.

### *Веселий музикант*

Ось на скрипочці я граю:  
Ті-лі-лі, ті-лі-лі!  
На лужку зайці у танці  
Ті-лі-лі, ті-лі-лі!  
Я заграв на балалайці:  
Тренді-брень, тренді-брень!  
На лужку зайці у танці  
Тренді-брень, тренді-брень!  
А тепер на барабані:  
Бум-бум-бум! Тра-та-тах!  
Косооки всі навтьоки  
По куцах та по куцах.

*(Учні імітують гру на скрипці,  
балалайці, барабані).*

### ***Рибки***

Рибка плаває в водиці.  
Рибці весело гулять.—  
Рибко, рибко-витівнице,  
Хочем ми тебе впіймать!  
Рибка воду сколихнула,  
Хліба крихітку взяла,  
Рибка хвостиком махнула,  
Рибка хутко попливла.

### ***Козачок***

Сплески два і три притопи, на носок, на каблучок.  
Руку вліво, руку вправо, ми танцюєм козачок.  
Раз - присядем, два - присядем,  
Настрій гарний - покружляли, повертілись,  
І тихенько всі усілись.

### ***Лічлочка***

«Раз» - підняти руки вгору,  
«Два» - нагнутися додолю,  
Не згинайте, діти, ноги,  
Як торкаєтесь підлоги.  
«Три», «чотири» - прямо стати,  
Будем знову починати.  
Хто зуміє присідати,  
І ногам роботу дати.  
«Раз» - піднялись,  
«Два» - присіли,  
Хай мужніє наше тіло.  
Хто втомився присідати,  
Може вже відпочивати.

### ***Пильщики***

Ми пиляємо колоду - раз-два, раз-два!  
Будуть на зиму дрова - раз-два, раз-два!

\*\*\*

Руки за голову ставимо сміло

І повертаємось вправо, вліво:  
Дві наліво, двічі направо —  
Зробимо чітко, діти, цю вправу.  
Двічі наліво, двічі направо —  
Будемо мати гарну поставу.

\*\*\*

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,  
Піднімав свій довгий хобот  
Раз і два, і три, й чотири —  
Присідали крокодили,  
Лиш ледачі бегемоти  
Не вилазили з болота.

### ***Ведмежата***

Ось ведмедиця іде,  
Ведмежат купать веде.  
„Раз, два” — нахилились,  
із струмочка гарно вмилась,  
„Три, чотири” — походили,  
Лапки у воді помили.  
Похитали головою,  
Ще й притупнули ногою.  
На „п’ять” — усі дружно встали  
І назад помандрували.

\*\*\*

Щось не хочеться сидіти,  
Треба трохи відпочити.  
Руки вгору, руки вниз.  
На сусіда подивись.

Руки вгору, руки в боки  
І зроби чотири кроки.  
Вище руки підніміть  
І спокійно опустіть.  
Плесніть, діти, кілька раз,  
За роботу — все гаразд.

\*\*\*

Станем струнко! Руки в боки!  
Пострибаєм, як сороки,  
Як сороки білобокі  
Стирибу-стрибу! Скоки-скоки!  
А тепер, як жабенята  
Хочем трохи пострибати.  
Ква-ква-ква! Ква-ква-ква! —  
Щоб спочила голова.

\*\*\*

Встало вранці ясне сонце,  
Зазирнуло у віконце.  
Ми до нього протяглися,  
За промінчики взялися.  
Будем дружно присідати,  
Сонечко розвеселяти:  
Встали-сіли, встали-сіли.  
Бачте, як розвеселили.  
Стало сонце танцювати,  
Нас до танцю припрошати.  
Нумо разом, нумо всі  
Потанцюймо по росі.

### *Веселий Буратіно*

Буратіно потягнувся,  
Раз — нагнувся, два — нагнувся,  
Руки в сторони розвів —  
Ключик, видно, загубив.  
А щоб ключик той знайти,  
Треба всім в похід іти.  
Руки вже за головою,

Тож дивись перед собою.  
Виправляємо хребет, лікті зводимо вперед,  
Мов метелики, літаєм,  
Крильця зводим, розправляєм.

### *Дбайлива горобчиха*

Горобцям не до науки,  
Ох, давно вже терплять муки.  
Затекли і ніжки, й крила  
Горобчиха зве до діла:  
— Ану, славні малюки,  
Стали струнко, мов грибки,  
Крила вгору піднімайте,  
Ними добре помахайте,  
Головою покрутіть,  
Ніжками потупотіть,  
Навкруг себе оберніться,  
Швидше, швидше, не лініться.  
Стане легко й добре враз,  
Відпочинете гаразд.

### *Лісова зарядка*

Веpr у лісі зве діток:  
— Всі швиденько на урок.  
Станем дружно на зарядку,  
Всі шикуйтесь по порядку.  
Лапки вгору, лапки вниз,  
У землі ми погреблись.  
Круть наліво, круть направо,—  
Роблять свинки різні вправи.  
— Біг на місці починайте,  
Біль і слабкість проганяйте,—  
Тато їм дає урок.  
Роблять дружно крок у крок,  
Лапки ставлять по порядку,  
Люблять діточки зарядку.  
Веpr заняттям тим радіє,



Вчити діточок він вміє.

### *Каченята*

Ходить качка по двору,  
Зазиває дівчорі:  
— Встаньте швидко по порядку,  
Розпочне мєрщій зарядку.  
Покрутили головою,  
Стали всі, немов до бою,  
Крила в боки розвели  
Й полетіли, попливли.  
Ліва, права, ліва, права,  
Роблять ніжки наші вправи.  
Не лінуються, присідайте,  
Ви здоров'ячко зміцняйте,  
Щоб хвороби оминали,  
Смутку й заздрості не знали.

\*\*\*

Щось повісили носи.  
Із-за парт же вийшли ви.  
Вгору добре потяглись,  
І навшпиньки піднялись.  
Опустились легко вниз  
І подув в обличчя бриз.  
Як дерева захитало:  
Вправо-вліво, вліво-вправо.  
Біля парті всі присіли,  
Потім встали й полетіли.  
Руки в боки узяли,  
На всі боки повели.  
Руки вниз всі опустили  
І за парті тихо сіли.

\*\*\*

Всі піднесли руки — раз,  
І навшпиньки став весь клас.  
Два — присіли, руки вниз.  
На сусіда не дивись.

Будем дружно ми вставати,  
Щоб ногам роботу дати.  
Хто старався присідати —  
Може вже відпочивати.

\*\*\*

Нахились уперед, нахились назад.  
І направо, і наліво,  
Щоб нічого не боліло.  
1, 2, 3, 4 —  
Набираємося сили.  
Нахились, повернись,  
Товаришеві посміхнись.

\*\*\*

Ми в лісочок йшли,  
Горішок знайшли.  
Потягнулися, зірвали  
І далі пішли.  
Ми в лісочок йшли,  
Грибочок знайшли.  
Нахилилися, зірвали  
І далі пішли.  
Ми в садочок йшли,  
Малинку знайшли.  
Нахилися, зірвали  
І в клас прийшли.

\*\*\*

Станьте рівно, поверніться  
І до сонечка зверніться,  
А тепер хай всі малята  
Пострибають, мов зайчата.  
Руки вгору підніміть,  
Вдих і видих всі зробіть.

\*\*\*

Сильний вітер до землі  
Гне дерева молоді,  
А вони ростуть, міцніють,

Вгору тягнуться, радіють.

\*\*\*

Забавлялись зайченята,  
Виглядали маму й тата.  
Ось так — лапку до лапки,  
Ось так — шапку до шапки.  
Ось так вусом потрусили  
Так, так, так!

\*\*\*

У садку зеленому  
Яблук нарвемо,  
У плетені кошики  
Ми їх складемо.  
Ніжки хай потрудяться  
Танок почнемо.  
Вправними, бадьорими  
Ми всі зростемо.

## Література

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. — Тернопіль: Підручники і посібники, 1998.
2. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навчально-методичний посібник. - К.: Рад. шк., 1989.
3. Ващенко О.М., Люріна Т.І., Романенко Л.В. Організація і методика проведення "фізкультурних пауз" у режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник. - К.: Навчальна книга, 2002. - 32 с. - (Сер. „Здоров'ятко”).
4. Ващенко О.М., Кудикіна Н.В., Люріна Т.І., Романенко Л.В. Рухливі ігри в початковій школі: Навчально-методичний посібник. - К.: Навчальна книга, 2002. - 80 с. - (Сер. „Здоров'ятко”).
5. Демчишин А.П., Артюх З.М. та ін.. Рухливі та спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя. - К.: Освіта, 1992.
6. Дитячий фольклор. - К.: Дніпро, 1986.
7. Дубогай О.Д., Панчелов Б.П. та ін. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. - К.: Оріяни, 2001.
8. Горохова скриня: Українські народні ігри для дошкільного і молодшого шкільного віку. - К.: Веселка, 1993.
9. Литвин Я.С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей. - К.: Здоров'я, 1980.
10. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. - Луцьк: Надстир'я, 1994.

## Зміст

Передмова.....	3
Динамічні фізкультхвилинки.....	5
Фізкультхвилинки-ігри.....	7
Дихальні фізкультхвилинки.....	9
Зорові фізкультхвилинки.....	12
Психологічні фізкультхвилинки.....	18
Ритмічні фізкультхвилинки.....	22
Імітаційні фізкультхвилинки .....	23
Віршовані фізкультхвилинки.....	39
Література.....	51