

ВИДАВНИЦТВО  
**РАНОК**

ВЧИТЕЛЮ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Л. Шалімова

# Тематичні фізкульт- хвилинки

Математика

Основи здоров'я

Природознавство

Українська мова

Літературне читання

3



ВЧИТЕЛЮ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Л. Шалімова

# Тематичні фізкульт- хвилинки

- Математика
- Основи здоров'я
- Природознавство
- Українська мова
- Літературне читання



ВИДАВНИЦТВО  
**РАНОК**

**УДК 796:373.31**  
**П18**

**Серія «Вчителю початкової школи»**

**Шалімова Л. Л.**

**П18**      **Тематичні фізкультхвилинки. 3 клас / Л. Л. Шалімова. — Харків: Вид-во «Ранок», 2018. — 96 с. — (Серія «Вчителю початкової школи»).**

**ISBN 978-617-09-4018-6**

У даному посібнику педагоги знайдуть тематичні фізкультхвилинки для учнів 3 класу, рекомендовані до проведення на уроках із української мови, літературного читання, математики, а також під час вивчення предметів «Природознавство» та «Основи здоров'я».

Кожна фізкультхвилинка певним чином пов'язана із навчальною програмою (оновлений варіант, 2016 р.), тобто відповідає окремій темі чи ряду тем, опрацьовуваних учнями, з урахуванням їх хронологічної та календарної послідовності.

Матеріал, поданий у книзі, може використовуватися на уроках не в повному обсязі, а частково, вибірково, на розсуд класовода.

**УДК 373.21:37.032**



**Разом дбаємо  
про екологію та здоров'я**

**ISBN 978-617-09-4018-6**

© Шалімова Л. Л., 2017

© ТОВ Видавництво «Ранок», 2018

# ПЕРЕДМОВА

---

Фізкультхвилинка — це активний відпочинок школяра, спрямований на зменшення втоми, зняття негативних впливів від тривалих статичних навантажень, на активізацію уваги та підвищення здатності дитини до більш ефективного сприйняття навчального матеріалу.

Фізкультхвилинку вважають необхідним ігровим, руховим релаксаційним елементом уроку, що сприяє психологічній розрядці дитини, перемикає увагу учня з одного виду діяльності на інший, допомагає ліквідувати застійні явища в органах та системах, покращує обмінні процеси, попереджає та знімає розумове стомлення школяра.

Час проведення фізкультхвилинки визначає вчитель за зовнішніми ознаками втоми вихованців.

Проводячи фізкультурну хвилинку зі школярами початкової ланки, педагогу рекомендується зважати на такі правила:

- Кожна тематична фізкультхвилинка має тривати близько 2–2,5 хвилин.
- Слід віддавати перевагу нескладним руховим діям, що легко запам'ятовуються дітьми.
- Вправи повинні охоплювати великі групи м'язів і знімати статичне напруження, що спричиняється тривалим сидінням за партою.
- Рухові дії мають бути різноманітними. Наприклад: потягування, нахили, повороти, присідання, підскоки, біг на місці, рухи кистями тощо.
- Вправи повинні бути простими, цікавими, доступними дітям, за можливості пов'язаними зі змістом занять, мати ігровий характер.
- Комплекс вправ виконується учнями зазвичай у проходах між партами, іноді — стоячи або сидячи на робочих місцях.
- Фізкультхвилинки мають проводитися в провітреному приміщенні, тож заздалегідь у класі потрібно відкрити кватирку або вікно.
- Необхідно також подбати, щоб одяг учнів не сковував їхніх рухів (школярам радять розстебнути комірці, послабити пояси тощо).

- Під час проведення фізкультхвилинки слід звертати увагу на поставу та правильне дихання дитини.

Сучасна програма початкової школи передбачає реалізацію різноманітних технологій: від традиційних до інтерактивних та інтернет-технологій. Особливе місце у вивченні кожного предмета займають здоров'язберігаючі технології, до яких можна віднести і фізкультхвилинки.

Активізацію рухової активності учнів на уроці можна ефективно впроваджувати в освітній процес згідно матеріалу, що вивчається дітьми. Фізкультхвилинки, які органічно включені в хід уроку та відповідають його змісту, називають тематичними.

У даному посібнику педагоги знайдуть тематичні фізкультхвилинки для учнів 3 класу, рекомендовані до проведення на уроках із української мови, літературного читання, математики, а також під час вивчення предметів «Природознавство» та «Основи здоров'я».

Кожна фізкультхвилинка певним чином пов'язана із навчальною програмою (оновлений варіант, 2016 р.), тобто відповідає окремій темі чи ряду тем, опрацьовуваних учнями, з урахуванням їх хронологічної та календарної послідовності.

Матеріал, поданий у книзі, може використовуватися на уроках не в повному обсязі, а частково, вибірково, на розсуд класовода.

Сподіваємося, що цей методичний посібник допоможе вчителям, які працюють із третьокласниками, організувати й побудувати навчальний процес оптимальним чином, так, щоб кожен школяр, не зважаючи на свої індивідуальні особливості, отримав можливість брати активну участь в освітньому процесі, із задоволенням отримувати нові знання, не завдаючи шкоди своєму здоров'ю, підтримуючи впродовж уроку необхідну увагу, стійкий інтерес до навчання та розумову активність.

# ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

---

## УКРАЇНСЬКА МОВА

### Рідна і державна мова

Час устати дітям знову —  
Вшанувати рідну мову!

*(Учні встають з-за парт.)*

Українська наша мова —

*(Оплески.)*

Гомінка, мов шум діброви.

*(Нахили тулуба в сторони, руки підняті — «дерева».)*

Легідна і промениста,

*(Оплески.)*

Ніби сонечко іскристе.

*(Потягування вгору.)*

В рідній нашій Україні —

*(Оплески.)*

Кажуть: мова солов'їна.

*(Змахи розведеними в сторони руками — «пташка».)*

Рідна мова в нас — державна:

*(Маршові кроки.)*

Величава, горда, славна!

*(Діти сідають за парти і сплескують у долоні.)*



### Слова ввічливості

Встаньмо, щоб відпочивати,  
Й чарівні слова згадати!

*(Діти підводяться, стають біля парт.)*

Друзям всім «Привіт!» кажу я,

*(Змах піднятою однією, потім іншою рукою.)*

Сонцю «Здрастуй!» говорю я,  
(Потягування вгору, голова піднята.)  
А гостям: «Ласкаво прошу!» —  
(Легкий уклін, руки вперед.)  
Ці слова з нас знає кожен.  
(Кроки з оплесками.)  
Вибачайте, нас, звичайно,  
(Учні знижують плечима, розводять руки в сторони.)  
Та нам час вже до навчання!  
(Займають місця за партами.)



### Ознаки художнього тексту

Діти встали й пригадали,  
Як художній текст читали.  
(Учні виходять з-за парт.)  
Легідні слова знайшли там —  
(Нахили голови в сторони.)  
Стало тепло на душі нам!  
(Розводять руки, потім складають їх на грудях.)  
Образні знайшли звороти —  
(Нахили голови в сторони.)  
І відчули щирий подив!  
(Стають на носки, знижують плечима.)  
Відшукали й порівняння —  
(Приставні кроки праворуч-ліворуч із оплесками.)  
Повернулись до навчання.  
(Діти повертаються на свої місця.)



### Ознаки наукового тексту

Підведімось, діти, знову —  
Текст згадаймо науковий!  
(Діти стають поруч із партами.)

Стисло щось повідомляє,  
(*Похитують головою.*)  
В ньому порівнянь немає,  
(*Заперечні повороти голови.*)  
Він короткий, стислий дуже;  
(*Кроки на місці.*)  
Точний текст такий, мій друже.  
(*Оплески.*)  
За підручники сідаймо —  
Його в книзі відшукаймо!  
(*Учні сідають за парти.*)



### Текст-розповідь

Наші діти рівно стали,  
(*Учні підводяться.*)  
Головою покивали.  
(*Нахили голови праворуч-ліворуч.*)  
Потім учні поплескали,  
(*Оплески над головою.*)  
Потім вправно пострибали.  
(*Стрибки.*)  
На носочках всі пройшлися,  
(*Кроки навшпинецьках.*)  
Нахилились, підвелися.  
(*Діти нахилиють тулуб уперед,  
потім випрямляються.*)  
Потягнулись до хмаринки —  
(*Потягуються вгору.*)  
Ось вам текст фізкультхвилинки.  
(*Сідають на місця, складають долоні перед собою.*)



### Текст-опис

Зараз учням треба встати —  
Клас у грі наш описати.

*(Діти стають біля парт.)*

Ми — школярики завзяті,  
*(Похитують головою, руки на поясі.)*

Є в нас хлопці, є й дівчата.  
*(Почергово випрямляють руки в сторони.)*

Ми — рухливі, спритні, дружні,  
*(Підскоки.)*

Любимо гуляти дуже.  
*(Кроки на місці.)*

Прокидатись звикли зрання,  
*(Учні потягуються вгору.)*

Школу любимо й навчання!  
*(Повертаються на свої місця.)*



### Текст-міркування

Зараз, учні, час вставати —  
Маємо поміркувати.

*(Учні встають зі своїх місць.)*

День сьогодні гарний, діти.  
*(Показують довкола себе.)*

Так, по-перше: сонце світить.  
*(Піднімають голову та руки вгору.)*

А по-друге: тиха днина,  
*(Нахили голови в сторони, руки за спиною.)*

Вітерець спокійно лине.  
*(Кроки на носках.)*

День погожий: хочуть діти  
*(Нахили голови в сторони, руки за спиною.)*

Парком радо походити...  
*(Ходьба на місці.)*



Та у супереч погодні  
Час нам братись до роботи!  
(Діти сідають за парти.)

### Розповідні речення

Ми з-за парт усі встаємо,  
Кілька речень наведемо.  
(Діти підводяться, стають на прохід.)  
Подивився вгору клас,  
(Похитують піднятою головою.)  
Потягнулись учні враз.  
(Потягуються.)  
Потім трохи походили,  
(Кроки на місці.)  
Всі, мов пташки, полетіли.  
(Легкий біг зі змахами рук.)  
Висловили ми думки —  
(Глибоко видихають-видихають.)  
Тож до праці, діточки!  
(Повертаються на місця за партами.)



### Питальні речення

Встаньте, діти: завітали  
Речення до нас питальні.  
(Учні встають з-за парт.)  
Де у нас у класі стеля?  
(Піднімають голову, простягають руки вгору.)  
Хто бадьорий та веселий?  
(Змахують перед собою.)  
До снаги вам пострибати?  
(Стрибки.)  
Вмієте ви крокувати?  
(Кроки на місці.)



Як літає птах сорока?  
(Біг на носках зі змахами рук.)  
А кому — час до уроку?  
(Діти сідають рівно на свої місця.)

### Спонукальні речення

Нумо, діти, всі вставайте,  
Рухи-вправи починайте!  
(Діти стають біля парт.)  
Гарно, учні, потягніться  
(Потягуються.)  
Та швиденько поверніться!  
(Повороти тулуба й голови в сторони.)  
У долоні поплескайте!  
(Оплески.)  
Наче білки, пострибайте!  
(Стрибки.)  
Покажіть веселий вітер...  
(Погойдування тулуба праворуч-ліворуч зі змахами рук.)  
Та й за парти сядьте, діти!  
(Учні повертаються за парти.)



### Звертання

Встаньте, учні, відпочити,  
Ще й звертання повторити.  
(Учні підводяться.)  
— Сонечку, сильніше грій!  
(Похитують піднятою головою.)  
— Деревце, рости мерщій!  
(Стають на носки, простягають руки вгору.)



— Друже мій, пішли гуляти!

*(Ходьба на місці.)*

— Нумо, діти, крокувати!

*(Маршові кроки.)*

— Школярі, ви відпочили?

*(Діти стверджувально кивають головами.)*

Тож до праці швидко сіли!

*(Сідають на місця.)*

### **Зв'язок слів у словосполученнях, реченнях**

Встали ми відпочивати —

Слів сполучення згадати.

*(Діти встають із місць.)*

Зіронька...

*(яка?)* ясна.

*(Простягають руки вгору.)*

Пісенька...

*(яка?)* сумна.

*(Нахили голови в сторони.)*

Діти...

*(Що роблять?)* ідуть.

*(Кроки на місці.)*

Квіти...

*(Що роблять?)* ростуть.

*(Нахил тулуба вперед.)*

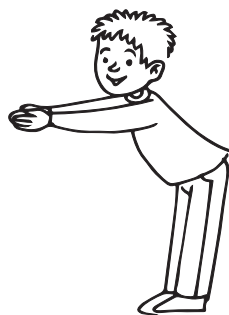
Оплески...

*(які?)* привітні.

*(Оплески.)*

Молодці! Сідаймо, діти!

*(Учні сідають за парти.)*



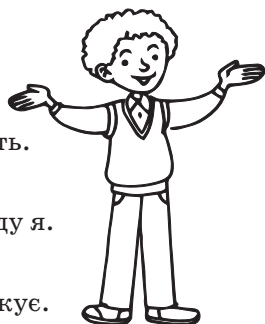
## Однорідні члени речення

Пружно підвелися діти,  
(Учні встають біля парт.)  
Стали рухатись, ходити.  
(Кроки на місці.)  
Ми — дівчата та хлоп'ята,  
(Почергове випрямлення рук у сторони.)  
Легко, гарно нам стрибати.  
(Підскоки.)  
Ми — допитливі й цікаві,  
(Почергове випрямлення рук угору.)  
Дружно, радо поплескали.  
(Оплески над головою.)  
Ми зітхнули, відпочили —  
(Глибокий вдих-видих.)  
Залюбки за парти сіли.  
(Діти повертаються на свої місця.)



## Пряме і переносне значення слів

Всі з-за парти ми встаємо,  
В світ цікавих слів підемо!  
(Діти підводяться й крокують.)  
Коси гострими бувають.  
(Імітують працю косаря.)  
Гострий зір орли всі мають.  
(Випрямляють руки в сторони.)  
Гострий біль — коли впаду я.  
(Присідають, потирають коліна.)  
Гострий перець — не смакує.  
(Заперечні жести головою і руками.)  
Діти вуха нагострили —  
Працювати далі сіли!  
(Учні займають місця за партами.)



### Слова, що мають кілька значень

Час настав відпочивати  
І до гри вам, діти, стати!

*(Учні встають з-за парт.)*

Дощик йде — він капотить,

*(Піднімають руки, струшують кистями, опускають їх.)*

Йде годинник — цокотить.

*(Нахили голови в сторони, руки на поясі.)*

Я йду — кроками ступаю,

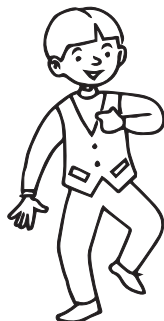
*(Ходьба на місці.)*

Час іде — біжить, минає.

*(Легкий біг.)*

Швидко плине час, нівроку, —  
Отже, сядьмо до уроку!

*(Діти сідають за парти.)*



### Слова з однаковим звучанням та різними значеннями

Нумо встаньте, дітвора!  
Знову нас чекає гра!

*(Діти залишають свої місця, стають на прохіді.)*

Є у Олі батько й мати.

*(Почергово випрямляють руки вперед.)*

Добре вірних друзів мати.

*(Оплески над головою.)*

Їжачок грибочки ніс.

*(Кроки-дріботіння.)*

У Сірка — чутливий ніс.

*(Глибокий вдих-видих.)*

Місяць в небі нам світив,

*(Діти стають на носки, похитують головою.)*

Місяць вересень вже сплив.

*(Знижують плечима.)*

А уроку — ще не край:  
До роботи ти сідай!

*(Повертаються на свої місця.)*



## Синоніми

Діточки з-за парт устали,  
Бо розминки мить настала!

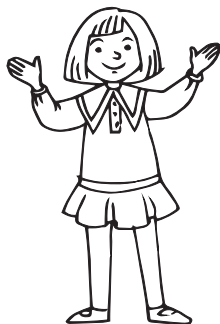
*(Учні підводяться.)*

Помандруймо, погуляймо,  
*(Кроки на місці з енергійними рухами рук.)*

Пострибаймо, поскакаймо —  
*(Стрибки з оплесками.)*

По доріжці, по стежині!  
*(Підскоки з ноги на ногу.)*  
Жваві ми, швидкі, активні!  
*(Змахи піднятими руками.)*

Ми синоніми згадали —  
Знов навчатись посідали.  
*(Діти займають місця за партами.)*



## Антоніми

Встаньмо на розминку з вами  
З протилежними словами!

*(Діти стають рівно біля парт.)*

Вище голову тримай,  
*(Піднімають голову, витягаючи шию.)*  
Нижче, нижче присідай!  
*(Присідають — підводяться.)*

Руки вгору — руки вниз!  
*(Піднімають — опускають руки.)*  
Піднімися — опустись!

*(Стають на носки, потім опускаються на всю ступню.)*

Не перерва ще у нас:  
*(Притупують, заперечно змахуючи руками.)*

Йде урок — до праці час!  
*(Сідають за парти.)*



## Фразеологізми

Клас устав, *не ловить гав* —  
Та й розминку розпочав.

(Учні встають зі своїх місць.)

Старанність у учнів є —

(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Байдиків ніхто не б'є!

(Заперечні повороти голови.)

Ми навчаємось, як слід:

(Оплески над головою.)

Двійок в нас — *наплакав кіт!*

(Розводять руками.)

Ніс ми вгору не деремо,

(Діти притупують однією ногою.)

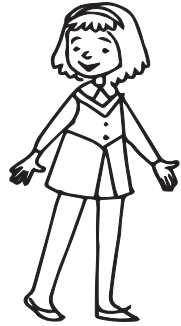
В школі носом не клюємо!

(Притупують другою ногою.)

Гру-спочинок закінчили —

До уроку зразу сіли!

(Повертаються на свої місця.)



## Корінь слова. Спільнокореневі слова

Зараз час устати, діти, —  
Корінь слова повторити.

(Діти встають з-за парт.)

Він однаковий в словах:

(Розводять руки в сторони.)

Пташеня, пташина, птах;

(Змахують руками, ніби птах крилами.)

Сніговий, снігурка, сніг;

(Плавню піднімають — опускають руки.)

Біговий, пробігти, біг;

(Легкий біг на місці.)



*Подих, дихання, вдихати...*  
(Глибокий вдих-видих.)  
*Праця і попрацювати!*  
(Учні повертаються за парти.)

**Чергування приголосних**  
([г], [к], [х] із [ж], [ч], [ш], із [з'], [ц'], [с'])

Наші учні підвелись  
І до гри разом взялись!  
(Учні підводяться.)  
Книга ось, казки — у книзі.  
(Виставляють долоні перед собою, напружуючи спину.)  
Стріха, ластівка ж — у стрісі.  
(Піднімають руки і змахують ними.)  
Рух люблю я, часто — в русі.  
(Підскоки з ноги на ногу.)  
Друг я вам — мої ви друзі.  
(Діти показують довкола себе.)  
Ось рука, а м'яч — в руці.  
(Імітують гру з м'ячем.)  
Все, сідайте, — молодці!  
(Сідають за парти.)



**Вимова та правопис ненаголошених *е, и***  
**в корені слова, що перевіряються наголосом**

Відпочити ми устали —  
(Діти встають зі своїх місць.)  
Та й у ліс покрокували.  
(Ходьба на місці.)  
Скрізь листочки тут барвисті —  
(Нахили голови в сторони.)  
Осінь розсипає лістя.  
(Кроки на носках зі змахами рук.)



Ось кленóвий лист — із клéна.  
(Діти повертаються праворуч, випрямляють руку вправо.)  
Ось із вíшні лист — вишнéвий.  
(Ті самі рухи в інший бік.)  
З верб летять листки вербóві...  
(Кроки на носках зі змахами рук.)  
Ми ж — до праці вже готові!  
(Учні займають місця за партами.)

### Префікси, співзвучні з прийменниками

Всі погратися встаємо —  
В казку сонячну підемо.  
(Учні стають рівно біля парт.)  
Ясне сонечко на небі —  
(Похитують піднятою головою.)  
Всіх нагріло так, як треба.  
(Потирають себе по плечах.)  
Ми до нього дотягнулись,  
(Піднімають руки вгору.)  
До проміння доторкнулись.  
(Стають на носки, потягуються вище.)  
Сонце хоче вже спочинку,  
(Оплески праворуч та ліворуч від себе.)  
Заховалось за хмаринку.  
(Діти відводять руки за спину, прогинаються.)  
Нам же треба працювати —  
До навчання час вертати!  
(Повертаються за парти.)



**Роль суфіксів. Утворення зменшувально-пестливих слів  
за допомогою суфіксів**

Дружно встанемо ми з вами —  
Нумо гратись зі словами!

*(Діти підводяться.)*

Дуб, як молодий, — дубочок.

*(Піднімають — опускають руки.)*

Гриб, коли малий, — грибочок.

*(Нахиляють тулуб уперед, випрямляються.)*

Вітер тихий? Так, тихенький!

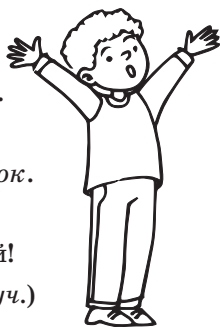
*(Злегка погойдують тулубом праворуч-ліворуч.)*

Мама рідна? Так, рідненька!

*(Розводять руками, потім обхоплюють ними плечі,  
похитуючи головою.)*

Лагідні слова назвали —  
І за парти посідали.

*(Учні сідають на місця.)*



**Іменник як частина мови.**

**Іменники-істоти**

Підведімось, щоб пограти  
Та іменники назвати!

*(Учні встають із місць.)*

Хто? — Хлоп'я, дівчатко,

*(По черзі випрямляють руки в сторони, повертаючи голову.)*

Жабеня, зайчатко.

*(Стрибки.)*

Хто? — Лисичка, кіт, єнот —

*(Кроки на носках.)*

Це слова — назви істот.

*(Оплески над головою.)*

Діти всі це зрозуміли —

Працювати знову сіли.

*(Діти повертаються на свої місця.)*



### Іменники-неістоти

Дружно гратися вставаймо —  
Назви неістот згадаймо!

*(Діти встають з-за парт.)*

Що? — Стіна, віконце.

*(По черзі випрямляють руки в сторони.)*

Що? — Хмаринка, сонце.

*(Потягуються вгору, стаючи на носки.)*

Що? — Долоньки, руки.

*(Плескають у долоні.)*

Що? — Промова, звуки.

*(Погойдують тулубом, приставляючи долоню до вуха.)*

Що? — Ходьба, стрибання.

*(Крокують, потім підстрибують.)*

Що? — Урок, навчання.

*(Сідають рівно за парти.)*



### Поняття предметності (спосіб утворення іменників від дієслів)

Відпочити в час уроку  
Мить настала, діточки!

*(Учні підводяться.)*

Ми крокуємо — це кроки.

*(Ходьба на місці.)*

Всі стрибають — це стрибки.

*(Стрибки.)*

Всі махають — роблять змахи.

*(Змахи піднятими руками.)*

Нахилились — ось і нахил.

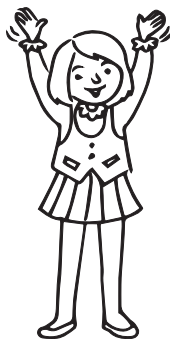
*(Діти нахиляють тулуб уперед, потім випрямляються.)*

Потягнулись — потягання...

*(Потягуються вгору, стаючи на носки.)*

Та й вернулись до навчання!

*(Повертаються за парти.)*



## Рід іменників

Підвестися, друзі, слід —  
Повторити слово «рід»!

*(Діти стають біля парт.)*

Моє — небо, сонце, світло.

*(Потягуються вгору.)*

Воно — сало і повидло.

*(Погладжують себе по животу, прогинаючи спину.)*

Моя — вулиця, стежина.

*(Кроки на місці.)*

Вона — дівчинка, дитина.

*(Почергове випрямлення рук у сторони.)*

Мій — це рух, підскок, стрибок.

*(Стрибки.)*

Він — підручник, труд, урок!

*(Учні сідають за парти, склавши руки перед собою.)*



## Змінювання іменників за числами (однина та множина)

Рівно станьте, друзі, час нам відпочити.  
І у грі про числа наша мова піде!

*(Учні підводяться з місць.)*

Однина — дитина, множина — це діти.

*(Показують на себе, потім довкола, прогинають спину.)*

Однина — це квітка, множина — це квіти.

*(Погойдуються праворуч-ліворуч, кисті в «ліхтариках».)*

Однина — це стежка, множина — стежки.

*(Ходьба на місці.)*

Однина — це лялька, множина — ляльки.

*(Учні крокують, не згинаючи рук та ніг.)*

Однина — одне щось, множина — багато.

*(По черзі випрямляють руки в сторони.)*

Ми пограли добре — час попрацювати!

*(Повертаються на свої місця.)*

## Прикметник як частина мови

Встаньте, хто прикметник знає,  
Що ознаки називає!

*(Діти підводяться й виходять з-за парт.)*

Ніч яка? — Ясна, темненька.

*(Похитують піднятою головою.)*

Піч яка? — Жарка, тепленька.

*(Простягають уперед руки, потирають долонями.)*

Дощ який? — Густий, краплистий.

*(Струшують кистями піднятих угору рук.)*

Сніг який? — Пухкий, іскристий.

*(Кроки на носках із плавними змахами рук.)*

Крок який? — Бадьорий, жвавий.

*(Марширують.)*

А урок який? — Цікавий!

*(Сідають за парти.)*

## Уживання прикметників у загадках

Встаньмо, хлопчики й дівчатка,  
Та й покажемо загадку!

*(Учні встають з-за парт.)*

Куцохвостий, гарний, милий,

*(Похитують головою, відвівши руки за спину.)*

Влітку — сірий, взимку — білий,

*(Повороти тулуба в сторони з розведенням рук.)*

Спритний дуже та меткий,

*(Підскоки.)*

Несміливий, боязкий.

*(Діти обхоплюють себе за плечі, зображуючи страх.)*

Всі зайчиська упізнали —

*(Оплески.)*

До уроку посідали.

*(Займають місця за партами.)*



## Родові закінчення прикметників

Фізкультпаузу зробимо,  
Та мандрівку уявімо!

*(Учні стають біля парт.)*

Небо — синє та прозоре,  
*(Потягуються вгору, піднімають голову.)*

Шлях — далекий, неозорий.  
*(Простягають руки вперед, злегка нахиляючись.)*

Стежка — довга та вузьенька.  
*(Кроки на місці.)*

Ми — бадьорі й веселенькі.  
*(Підскоки з оплесками.)*

А навчання в нас — важливе,  
Тож до справ ми знову сіли.  
*(Діти повертаються на свої місця.)*



## Дієслово як частина мови

Устаньте, учні, відпочити  
Ще й дієслово повторити!  
*(Діти підводяться з місць.)*

А дієслово — кожен знає —  
*(Похитують головою.)*

Предмета дію називає.  
*(Погойдують тулубом.)*

Таку, наприклад: що робити?  
*(Простягають руки вперед, витягаючи шию.)*

Гуляти, гратися, ходити.  
*(Кроки на місці.)*

Що робить сонце? Світить, гріє.  
*(Потягування вгору.)*

Що роблять діти всі? Радіють.  
*(Оплески.)*

Розминку школярі скінчили,  
За парти тихо, дружно сіли.  
*(Учні повертаються за парти.)*



### **Зв'язок дієслова з іменником**

Учні що зробили? — встали,  
(Учні встають з-за парт.)

Головою похитали.  
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Руки роблять що? Махають,  
Ясне сонечко вітають.  
(Перехресні змахи рук над головою.)

Ніжки роблять що? Тупочуть,  
(Притупування.)

Ще й стрибають, коли хочуть.  
(Стрибки.)

Зараз діти що зробили? —  
Відпочили і присіли.  
(Діти повертаються за парти.)

### **Дієслова-антоніми**

Ми стомились працювати —  
Встанемо відпочивати.

(Діти виходять з-за парт.)

Руки вгору піднімаймо,  
(Потягуються вгору.)

А тепер їх опускаймо.  
(Опускають руки.)

Всі завзято крокували,  
(Ходьба на місці.)

А тоді — спинились, стали.  
(Учні стають рівно, плескають у долоні.)

Ми присіли — підвелися,  
(Присідають та встають.)

До роботи знов взялися!  
(Займають місця за партами.)



## Часові форми дієслів

Вранці школярі проснулись,  
(Учні підводяться.)

Позіхнули, потягнулись.  
(Позіхають, потягуються.)

Зараз всі відпочивають:  
(Показують довкола себе.)

І стрибають, і плескають,  
(Стрибки з оплесками.)

І махають, і тупочуть —  
(Діти притупують, змахуючи руками.)

Дуже рухатися хочуть!  
(Легкий біг на місці.)

Як пограємось друженько,  
(Глибокий вдих-видих.)

Зразу сядемо рівненько.  
(Учні сідають за парти, руки складають перед собою.)

Встигли всі зробити вправи,  
Працюватимемо жваво.

(Кивають головою.)



## Написання **не** з дієсловами

Як на місці *не* сидиться, —  
Не лінуйтеся, підведіться!  
(Діти встають з-за парт.)

Голови *не* опускайте,  
(Погойдують піднятою головою.)

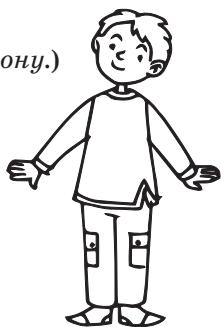
Та *не* стійте — пострибайте!  
(Стрибки.)

Позіхати *не* годиться!  
(Повертають голову, притупуючи.)

Будьте дружні — не сваріться!  
(Привітально змахують руками.)  
Не забули відпочити,  
(Руки піднімають — вдих, опускають — видих.)  
А тепер — до праці, діти!  
(Учні сідають за парти.)

### Складання розповіді «Мої літні канікули»

Підведіться, любі діти!  
Незабаром — час канікул!  
(Учні виходять з-за парт і плескають у долоні.)  
Певно, хтось в село поїде  
(Похитують головою.)  
До бабусі і до діда.  
(Повороти тулуба з відведенням руки в сторону.)  
Буде влітку засмагати,  
(Діти потягуються вгору.)  
В річці плавати-пірнати.  
(Зображують плавання.)  
Хтось до лісу піде знову,  
(Ходьба на місці.)  
Адже там гриби чудові.  
(Учні присідають.)  
Ми помріяти зуміли,  
(Підводяться.)  
А тепер за парти сіли.  
(Сідають на місця.)



## ЛІТЕРАТУРНЕ ЧИТАННЯ

### Українська народна казка «Їжак та заєць»

До розминки учні стали,  
(Діти встають з-за парт.)  
Всі про казку міркували.  
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)  
Заєць був у ній нечемний.  
(Стрибки.)  
Заєць хвастав, та даремне,  
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)  
Бо їжак розумний, діти,  
(Кроки-дріботіння.)  
Зміг вухатого провчити.  
(Притупування.)  
Справедлива, мудра казка!  
(Оплески.)  
Сядьте на місця, будь ласка!  
(Учні повертаються за парти.)



### Чарівні казки. «Казка про Оха-чудотвора»

Підведемося, встаємо —  
В казку чарівну підемо.  
(Учні підводяться.)  
В ній — дива, і тому кожен  
(Похитують головою.)  
Вмить перетворитись може:  
(Плескають у долоні.)

Стати яструбом крилатим  
(Кроки на носках зі змахами рук.)  
Або зайчиком вухатим,  
(Стрибки.)  
Або коником баским,  
(Підскоки з ноги на ногу.)  
Або окунем прудким...  
(Нахили тулуба праворуч-ліворуч.)  
А тепер ви — учні знову,  
Працювати всі готові!  
(Діти сідають на свої місця.)

**Болгарська народна казка  
«Сильний лев і маленьке мишеня»**

Встаньмо всі відпочивати  
(Діти стають рівно біля парт.)  
Та про казку міркувати:  
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)  
Як вдалося мишеняті  
(Кроки-дріботіння.)  
Звіра лева врятувати.  
(Кроки з високим підніманням колін,  
руки простягають перед собою.)  
Здивувався лев той щиро —  
(Учні розводять руки в сторони.)  
З усіма слід жити в мирі!  
(Плескають у долоні.)  
Це відомо нам, звичайно,  
Тож вертаймось до навчання!  
(Сідають за парти.)



**Казкові образи в живописі.**  
**М. Приймаченко «Їде осінь на коні»**

Встаньмо пофантазувати —  
Добру казку малювати!

*(Учні встають зі своїх місць.)*

На носочки ми ставали —  
Дивну осінь уявляли.

*(Ритмічно піднімаються на носки, похитуючи головою.)*

Тихим кроком походили —  
*(Спокійні кроки на місці.)*

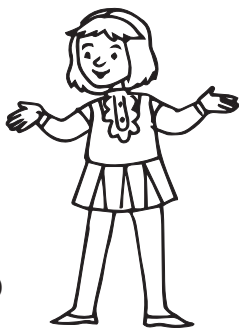
Незвичайних звірів стріли.  
*(Діти розводять руками.)*

Потім ми зробили змахи —  
*(Змахують піднятими руками.)*

Чарівні з'явилися птахи.  
*(Змахують розведеними в сторони руками.)*

Розцвітали квіти милі...  
*(Піднімають руки через сторони — вдих,  
опускають — видих.)*

Ми ж — навчатись далі сіли.  
*(Повертаються за парти.)*



**Моральні цінності в казках різних народів**

Підведімось відпочити,  
Висновки з казок зробити!  
*(Діти підводяться.)*

Казка мудрості навчає,  
В ній добро перемагає.  
*(Кивають головою.)*

Учать нас казки дружити,  
В злагоді та мирі жити,  
*(Крокують, плескаючи над головою.)*

Чемним бути, справедливим,  
(Повертають тулуб праворуч, розводять руки.)

Працьовитим та кмітливим.  
(Ті самі рухи в інший бік.)

Ось чому навчає казка!  
(Притуплюють.)

Пам'ятайте це, будь ласка!  
(Сідають на місця.)

**Казка «Бременські музиканти»,  
записана братами Грімм**

Відпочиньте, коли ласка, —  
Уявіть цікаву казку!

(Учні стають поруч із партами.)

Тут відважні є герої,  
(Випрямляють руки від плечей — угору.)

Привітаймо їх з тобою!  
(Змахують піднятими руками.)

Мудрий віслучок вухатий,  
(Підскоки з ноги на ногу.)

Пес — кмітливий, заповзятий,  
(Енергійні кроки.)

Кіт — розумний та цікавий,  
(Ходьба на носках.)

Півень — спритний, дуже жвавий.  
(Нахили тулуба в сторони.)

Казка дружбі нас навчає.  
Сядьмо, наш урок триває!

(Діти сідають за парти.)



### Казка Г. К. Андерсена «Ромашка»

На розминку уставаймо —  
Гарну казку уявляймо!

*(Діти встають з-за парт.)*

Казка дивна, казка мила

*(Похитують головою.)*

Про ромашку, квітку білу.

*(Піднімають руки, склавши кисті «ліхтариками».)*

Край садка цвіла ромашка

*(Погойдують тулубом праворуч-ліворуч.)*

Та зустріла якомсь пташку.

*(Змахують руками.)*

Пташка пісню дарувала,

*(Розводять руки в сторони.)*

Співом квітку милувала.

*(Оплески в долоні.)*

Казку треба дочитати —

Повернімось працювати!

*(Учні повертаються на свої місця.)*



### Особливості створення казкового образу гнома

Підвелися діти, встали —  
Гномами із казки стали!

*(Учні підводяться з місць.)*

Гноми в небо поглядають,

*(Піднімають голову, напружуючи шию.)*

Рученята простягають.

*(Потягуються вверх.)*

Ноженнями тупочуть —

*(Притуплюють.)*

Від людей сховатись хочуть.

*(Присідають — підводяться.)*



А тепер за парти всілись —  
(Діти сідають за парти.)  
На дітей перетворились!  
(Плескають у долоні.)

**Віршована казка О. С. Пушкіна  
«Казка про рибака та рибку»**

Встаньте, діточки, будь ласка, —  
Вирушаємо ми в казку.  
(Діти стають біля парт.)  
Перед нами — хвилі моря,  
(Енергійно змахують руками.)  
В'ється рибка на просторі.  
(Простягають уперед руки, долоні стулені.)  
Дід свій невід закидає,  
(Імітують закидання сітки.)  
Рибку чемно відпускає.  
(Прощально змахують долонями.)  
Тупотить криклива баба —  
(Притуплюють.)  
Дуже жадібна нахаба!  
(Знижують плечима.)  
Казку — мудру і чудову —  
Сядемо читати знову!  
(Сідають на місця.)



**Казка І. Франка «Лисичка та журавель»**

Відпочити час, устати —  
Добру казку показати.  
(Діти підводяться.)  
Осьде — лисонька руденька,  
(Похитують головою, руки за спиною.)  
Що лукава та хитренька.  
(Кроки на носках.)

Ось журавлик виступає,  
Довгі ноги піднімає.  
(Кроки з високим підніманням колін.)  
В дружбі щирим бути варто!  
(Оплески над головою.)  
Згодні всі? Тоді — за парти.  
(Учні повертаються за парти.)

**Казки В. О. Сухомлинського**  
(«Дід Осінник», «Снігуроньчина пісня»)

Наші учні дружно встали —  
У казки помандрували.  
(Учні встають з-за парт.)  
Ми прощались з журавлями,  
(Змахують руками, голова піднята.)  
Трохи з вітром погуляли,  
(Легкий біг.)  
У тумані походили,  
(Кроки на носках.)  
Зиму снігову зустріли,  
(Притупування.)  
Слухали синички пісню —  
(Похитують головою, руки за спиною.)  
Й на урок вернулись, звісно!  
(Сідають за парти.)



**Казка О. Іваненко «Синичка»**

Підведімось — час спочити,  
Пташку з казки уявити.  
(Діти встають зі своїх місць.)  
Ця пташина невеличка,  
(Нахилили голови праворуч-ліворуч.)

Називається синичка.  
(Змахи зігнутими в ліктях руками.)

Пташка в вирій не літає,  
(Заперечні повороти голови.)

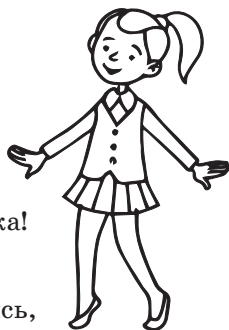
Рідний край не покидає.  
(Учні притупують.)

Взимку голодно їй, тяжко,  
(Знижують плечима.)

Та синичка — мужня пташка!  
(Плескають у долоні.)

Потягнулись ми, всміхнулись,  
(Потягуються.)

До навчання повернулись.  
(Повертаються за парти.)



### Легенда І. Липи «Лада прекрасна»

Встаньмо, діти, та помріймо,  
Разом Ладу уявімо!  
(Учні підводяться.)

Щойно Лада заспіває —  
(Похитують головою.)

Сонце в небесах засяє,  
(Потягуються вгору.)

Ріки хвилями хлюпочуть,  
(Змахують руками.)

Люди жити в мирі хочуть!  
(Кроки з оплесками.)

Квіти раді розцвітати,  
(Руки плавно розводять у сторони.)

А школярики — читати!  
(Діти сідають на місця.)



### Байка Л. Глібова «Коник-стрибунець»

Ми погратися устали —  
З байки кониками стали.

*(Діти стають рівно біля парт.)*

Влітку в нас турбот немає,  
*(Знижують плечима, розводять руки.)*

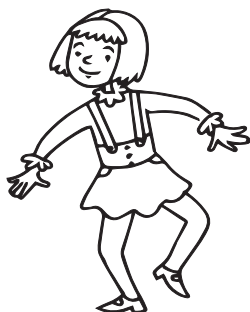
Лиш розваги нас чекають.  
*(Нахиляють голову праворуч-ліворуч.)*

Ми стрибаємо завзято,  
*(Стрибки.)*

Ми не звикли працювати!  
*(Підскоки з ноги на ногу.)*

Це недобре — лінуватись!  
*(Учні притупують.)*

Мають школярі навчитись!  
*(Сідають за парти.)*



### Вірш Н. Забіли «Зірочки»

Нумо гратись, діточки!  
Уявімо зірочки!  
*(Учні встають зі своїх місць.)*

В небі зірочки горять —  
*(Похитують піднятою головою.)*

Ясно світять, мерехтять!  
*(Піднімають руки, змахують кистями.)*

Любо зірочкам блищати,  
*(Стають на носки, потягуються.)*

А землі — час подрімати.  
*(Нахиляються вперед — випрямляються.)*

Зорі діток присипляють —  
*(Погойдують тулубом праворуч-ліворуч.)*



Добрих снів усім бажають!

*(Оплески.)*

Ми тим зорям усміхнулись —  
До уроку повернулись.

*(Діти повертаються на свої місця.)*

**Вірш Г. Чубач «Зупинюся над рікою»**

Добрий вірш ми прочитали —  
Та й погратися устали.

*(Діти підводяться.)*

Уявили ніч і тишу —

*(Піднімають голову.)*

Щось шепочуть зорі лише.

*(Потягуються вгору.)*

Тихо котить хвилі річка,

*(Кроки навшпиньках.)*

Журно хилиться вербичка.

*(Учні погойдують тулубом.)*

Коник став десь сюркотіти —

*(Стрибають на носках.)*

Все красою оповите...

*(Показують довкола, спину прогинають.)*

Схвилювало нас читання —

*(Глибокий вдих-видих.)*

Час вернутись до навчання!

*(Учні сідають на місця.)*



**Дощик смішний і добрий  
у поезії А. Малишка «Вихопивсь дощик»**

На розминку треба стати —  
Добрий дощик показати:

*(Учні встають з-за парт.)*

Дощик милий, чарівний —

*(Нахилили голови в сторони.)*

Він кумедний та смішний!  
(Діти по черзі піднімають руки вгору.)  
Дощ у синіх чоботях  
(Притуплюють.)  
Став завзято працювати.  
(Стрибки.)  
Дощик щедро поливав —  
(Розводять руки в сторони.)  
Радість всім подарував!  
(Плескають у долоні.)  
Ось ми, друзі, й відпочили,  
Тож за парти радо сіли.  
(Сідають за парти.)



#### **Вірш П. Осадчука «Стежка»**

Відпочити устаємо —  
Стежку з віршика знайдемо.  
(Діти рівно стають біля парт.)  
Чорна хмара суне в небі,  
(Піднімають голову, потягуються вгору.)  
Але нам додому треба!  
(Оплески над головою.)  
Ми по стежці крокували,  
(Кроки на місці.)  
Потім від дощу тікали.  
(Легкий біг на місці.)  
Дуже вдячні ми стежині,  
(Учні нахиляються — випрямляються, дихання глибоке.)  
Час урок продовжить нині!  
(Повертаються за парти.)



### **Вірш Д. Павличка «Вітряк»**

Підведімось відпочити —  
Вітрячками станьмо, діти!  
(Учні підводяться, виходять з-за парт.)  
Вітряки не спочивають —  
(Повороти голови в сторони.)  
Свої крила обертають.  
(Обертальні рухи прямими руками.)  
Лиш у мріях заповітних  
(Кроки на місці.)  
Хочуть в небо полетіти —  
(Діти потягуються вгору.)  
Ясні зорі привітати,  
(Змахують руками.)  
З літаками мандрувати —  
(Біжать на місці, випрямивши руки в сторони.)  
Від зорі і до світання...  
(Опускають руки, зітхають.)  
Ну, а нам час до навчання!  
(Сідають на місця.)



### **Вірш М. Вінграновського «Грім»**

Ми стомилися читати —  
Краще віршик показати.  
(Діти встають із місць.)  
У вірші цікавим тім  
(Похитують головою.)  
Йдеться про веселий грім.  
(Оплески.)  
Грім у хмарці проживав,  
(Потягування вгору, голова піднята.)  
Він озера умивав,  
(Учні імітують умивання.)

Полюбляв погуркотіти,  
(Притуплюють.)  
Сливи-груші потрусити.  
(Погойдують тулубом праворуч-ліворуч.)  
Добрий віршик цей, чудовий —  
(Оплески.)  
Прочитаймо його знову!  
(Учні сідають за парти.)

### Оповідання О. Копиленка «Розбишака Чив»

Підвелися діти, встали,  
Про горобчика згадали.  
(Учні стають біля парт.)  
Над вікном горобчик жив,  
(Простягають руки вперед-угору.)  
Ну, а звали його Чив.  
(Нахили голови в сторони.)  
Чив стрибав та цвірінчав,  
(Стрибки.)  
Часом бійки затівав,  
(Змахи руками, кисті — в кулачках.)  
Поглядав цікавим оком...  
(Нахили голови в сторони.)  
Все, вертаймось до уроку!  
(Діти повертаються на свої місця.)



### Пригоди ведмедя у творах Ю. Старостенка «Хто це такий?», «І трапиться ж таке...»

Відпочити трохи треба.  
Нумо, друже, рівно стань!  
(Діти підводяться.)  
Уяви себе ведмедем  
Тим, що із оповідань!  
(Похитують головою.)

Ось Михась іде-чвалає,  
(Кроки перевальцем.)  
Малину-ягоду шукає.  
(Нахили тулуба в сторони, руки підняті.)  
Він до ягід дуже ласий —  
(Учні погладжують живіт, прогинаючи спину.)  
Їх об'їсть усі та зразу!  
(Оплески.)



Та вже випав білий сніг —  
(Сідають за парти.)  
Спати час, пора в барліг!  
(Схиляють голови на складені перед собою руки.)

**Персонажі оповідання М. Трублаїні  
«Яшка і Машка», «Шоколад боцмана»**

Встаньмо, час нам відпочити —  
Яшку й Машку уявити.  
(Учні стають рівно біля парт.)  
Вони хвостиком махають  
(Плечі відводять назад, змахують кистями за спиною.)  
Та голівками мотають,  
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)  
Швидко бігають малята —  
(Легкий біг на місці.)  
Непосиди-мавпенята!  
(Кроки з оплесками.)  
Мавпенят ми описали,  
(Руки вгору — вдих, опустити — видих.)  
Працювати посідали!  
(Діти займають місця за партами.)



## Оповідання Є. Гуцала «Прелюдія весни»

Діти встали й розказали  
В рухах те, про що читали.

*(Діти встають з-за парт.)*

Спить іще гнучка вербичка,  
*(Погойдують тулубом, руки над головою, кисті опущені.)*

Ще укрита льодом річка,  
*(Присідають, руки в сторони, підводяться.)*

Гнізд ворона не звиває,  
*(Змахують руками.)*

Півник дзвінко лиш співає!  
*(Притупують, руки за спиною, голова піднята.)*

Весну тихо жде природа.  
*(Кроки на носках.)*

Відпочили? До роботи!  
*(Учні сідають за парти.)*



## Зображення птахів у творі Ю. Збанацького «Лелеки»

Підвелися учні, встали —  
І лелеками всі стали.

*(Учні підводяться з місць.)*

Птахи шиї витягають,  
*(Похитують піднятою головою, м'язи шиї напружені.)*

Гарно крильця розправляють,  
*(Випрямляють руки, відводячи плечі назад.)*

Довгі ноги піднімають.  
*(Кроки з високим підніманням колін.)*

Ось знялися — і літають...  
*(Легкий біг зі змахами рук.)*

Відпочили ми чудово —  
Працювати всі готові!  
*(Діти повертаються за парти.)*



**Оповідання Д. Чередниченка**  
**«Хлопчик Івасик і дідусь Тарасик»**

Відпочити учні встали —  
Та й Івасика згадали.

*(Діти стають поруч із партами.)*

Він допитливий та милий

*(Нахили голови праворуч-ліворуч.)*

Ще й цікавий та кмітливий:

*(Оплески праворуч та ліворуч від себе.)*

Все хотів про рибок знати,

*(Діти стуляють долоні, простягають руки вперед.)*

Про зозуленьку крилату,

*(Змахують руками.)*

Про тополя зеленаву,

*(Похитують тулубом праворуч-ліворуч.)*

Про струмок веселий, жвавий...

*(Легкий біг на місці.)*

Гарне це оповідання!

*(Оплески.)*

Час вернутись до навчання!

*(Учні сідають на місця.)*



**Образи в повісті М. Стельмаха**  
**«Гуси-лебеді летять»**

Діти, в подорож рушаймо!

Що читали — уявляймо!

*(Діти стають рівно біля парт.)*

Скоро сонечко весняне

*(Похитують піднятою головою.)*

Землю відімкне ключами.

*(Потягуються вгору.)*

Принесуть на крилах весну  
(Розводять руки в сторони.)  
Гуси-лебеді чудесні.  
(Змахують руками.)  
Далі, за весною слідом  
(Оплески.)  
Завітає тепле літо:  
(Ходьба на місці.)  
Прийде тихим-тихим кроком...  
(Кроки на носках.)  
Ну, а нам час до уроку!  
(Діти сідають за парти.)



**Гумор та фразеологізми у вірші Грицька Бойка**  
**«Отакий у мене ніс»**

Підведімось відпочити,  
Слушні висновки зробити!  
(Учні підводяться.)  
Дерти вгору ніс не слід,  
(Піднімають голову, погойдують нею.)  
І не слід за ніс водить!  
(Заперечні змахи руками.)  
Носом, друзі, не крутіть:  
(Повороти голови в сторони.)  
Можна інших засмутить!  
(Діти показують довкола себе.)  
Ніс абиде не встромляйте —  
(Притуплюють.)  
Це на носі зарубайте!  
(Плескають у долоні біля носа.)  
З користю ми відпочили  
Та й за парти дружно сіли!  
(Повертаються на місця за партами.)



## Оповідання М. Носова «Витівники»

На розминку діти стали —  
Твір веселий пригадали.

*(Діти встають із місць.)*

Про витівників-малят,

*(Похитують головою.)*

Тих, що грались в поросят.

*(Оплески праворуч та ліворуч від себе.)*

Збудували хатку діти,

*(З'єднують руки кінчиками пальців над головою.)*

Сіли в ній, щоб в хатці жити.

*(Присідають.)*

Стали вовка уявляти —

*(Підводяться, крокують на місці.)*

Полякалися малята!

*(Обхоплюють себе за плечі, відхиляються назад.)*

Ми сміялись, як читали...

*(Похитують головою.)*

Відпочили — й посідали!

*(Сідають за парти.)*



## Периметр многокутника

Підведімось міркувати:  
Як периметр відшукати?

*(Діти стають біля парт.)*

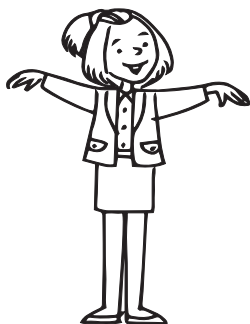
Коли ти не хочеш двійку,  
*(Нахиляють голови праворуч-ліворуч.)*

То бери мерщій лінійку!  
*(Випрямляють руки вперед.)*

Сторони поміряй ти,  
*(Розводять руками.)*

Суму їх довжин знайди!  
*(Крокують, плескаючи в долоні.)*

Хто із вас це зрозумів —  
Знов за парту швидко сів!  
*(Повертаються за парти.)*



## Зв'язок дій додавання та віднімання

Встав рівненько учень кожен —  
Зараз нам погратись можна:

*(Учні підводяться з місць.)*

Можна хмари рахувати,  
*(Потягуються руками й головою вгору.)*

Можна пташку показати,  
*(Змахують руками.)*

Можна трохи походити,  
*(Ходьба на місці.)*

Усіх учнів полічити...  
*(Діти показують довокола.)*



Можна дію додавання  
Перевірить відніманням,  
(Оплески то праворуч, то ліворуч від себе.)  
Щоб у цім переконатись,  
До роботи слід узятись!  
(Діти сідають на місця.)

### Ознайомлення з поняттям «рівняння»

Час вже учням відпочити...  
Підведіться, любі діти!  
(Діти встають.)  
Будемо гостей вітати —  
(Змахи рук над головою.)  
Їх рівняннями всіх звати.  
(Учні опускають руки, відводять за спину, прогинаються.)  
Різними вони бувають,  
(Притупують.)  
Невідомий корінь мають.  
(Знижують плечима.)  
Корінь знайдемо рівняння,  
(Притупують.)  
Лиш вернімось до навчання!  
(Сідають за парти.)



### Розв'язування задач на порівняння чисел за малюнками

На розминку діти встали  
Та й задачі пригадали:  
(Учні стають біля своїх парт.)  
І про посуд різних видів —  
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)  
Скільки в нім води налито.  
(Ходьба на місці, руки складені «чашкою».)  
Як кита ми виміряли,  
(Діти розводять руки в сторони.)

Та з акулою рівняли.

(Оплески.)

Про машини в автопарку...

(Крокують, обертаючи уявне кермо автомобіля.)

А тепер — усі за парту!

(Повертаються на місця.)

### Дія множення.

#### Назви чисел при множенні

Зараз учням треба стати —

Дію множення згадати.

(Учні стають рівно біля парт.)

Потягнувся вгору кожен —

(Потягуються вгору.)

Ми згадали *перший множник*.

(Оплески.)

Далі бігли ми щодоуху —

(Біг на місці.)

Пригадали *множник другий*.

(Оплески.)

Потім чітко крокували —

(Маршові кроки.)

Ще й *добуток* пригадали!

(Оплески.)

Відпочили ми завзято —

(Глибокий вдих-видих.)

Час настав попрацювати!

(Діти сідають за парти.)



## Дія ділення. Назви чисел при діленні

Школярі з-за парт устали:  
Як ділити, міркували.

*(Діти підводяться.)*

Поплескали вміло ми —

*(Оплески над головою.)*

Пригадали ділене!

*(Притупування, руки на поясі.)*

Діставали черевик —

*(Нахил тулуба вперед.)*

Пригадався нам дільник!

*(Притупування, руки на поясі.)*

Качка знайде в річці ряску,

*(Кроки перевальцем.)*

А ось учні знайдуть частку.

*(Притупування, руки на поясі.)*

Всі ми вміємо ділити —

Тож хутчіш до праці, діти!

*(Учні повертаються за парти.)*



## Одиниці вимірювання часу

Встаньмо й пригадаймо зразу  
Різні одиниці часу.

*(Діти підводяться з місць.)*

За секунду лиш одну —

*(Похитують головою.)*

У долоні я плесну!

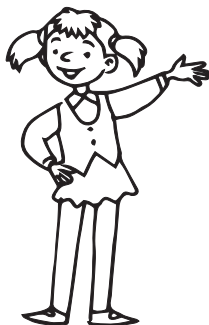
*(Оплески.)*

Є хвилина, є година —

*(Почергово випрямляють руки в сторони.)*

Кожна знає це дитина.

*(Нахили тулуба праворуч-ліворуч.)*



Місяці ідуть — не мчаться:  
(Кроки на місці.)  
Рік один, а їх — дванадцять!  
(Руки вперед — у сторони.)  
Ми про час поміркували —  
Знов навчатись посідали.  
(Учні займають місця за партами.)

### Поняття «ціна», «кількість», «вартість»

Відпочиньмо, уявімо,  
Що ми в зоомагазині.  
(Учні встають з-за парт.)  
Ось — канарочка-пташина.  
(Змахують руками, зображуючи «пташку».)  
Їй ціна — сімнадцять гривень.  
(Нахили голови в сторони.)  
А внизу — іще одна:  
(Зображують «пташку» в положенні присівши.)  
Двадцять гривень їй ціна.  
(Учні підводяться й знову похитують головою.)  
Хочеш двох пташок купити, —  
(Розводять руки в сторони.)  
Слід їх вартість оплатити!  
(Притуплюють.)  
Не лінуйтеся, не ждіть —  
Сядьте й суму цін знайдіть!  
(Сідають за парти.)



### Утворення числа 200

Час відпочивати,  
(Діти стають біля парт.)  
Підемо гуляти:  
(Крокують.)

В місто, що не звичне,  
(Кроки з оплесками перед собою.)  
А математичне.  
(Кроки з оплесками над головою.)  
В тім казковім місті  
(Розводять руки в сторони.)  
Є будинків двісті.  
(Притупують.)  
Сто — високих отаких,  
(Потягуються вгору, стаючи на носки.)  
Сто будиночків низьких.  
(Присідають.)  
Обійдемо їх — і зразу  
(Заходять за парту.)  
Повернемося до класу!  
(Сідають на місця.)



### Утворення трицифрових чисел із сотень, десятків і одиниць

Підведімось — жде нас знову  
Гра про числа трицифрові.  
(Учні підводяться з місць.)  
Двісті сорок три — число  
(Похитують головою, руки на поясі.)  
В гості до малят прийшло.  
(Кроки на місці.)  
Це число дві сотні має —  
(Оплески над головою.)  
Двічі діти присідають!  
(Присідання.)  
Та чотири ще десятки —  
(Оплески над головою.)  
Стільки ви стрибніть, малятка!  
(Стрибки.)



Одиниць ще три додайте —

*(Оплески над головою.)*

Стільки ви разів махайте!

*(Діти тричі змахують руками.)*

Ось число ми й утворили,  
А погравшись, — рівно сіли!

*(Діти повертаються за парти.)*



### Читання трицифрових чисел

Час до гри малятам стати —  
Числа із трьох цифр читати!

*(Діти стають біля парт.)*

Головою похитали —

*(Нахили голови праворуч-ліворуч.)*

Сто дванадцять прочитали!

*(Оплески.)*

Руки підняли угору —

*(Потягування.)*

Прочитали: *триста сорок!*

*(Оплески.)*

А тепер ми пострибали —

*(Стрибки.)*

*Двісті тридцять сім* назвали!

*(Оплески.)*

Легко числа ці читати!  
Сядьмо з ними працювати!

*(Учні сідають за парти.)*



## Поняття про «міліметр» як міру довжини

Друже, встань, відкрий секрет:  
Що за міра — міліметр?

*(Учні підводяться.)*

Міліметр — найменша міра.

*(Похитують головою.)*

В міліметрах можна змірять

*(Простягають руки перед собою.)*

Розмір краплі чи сніжинки,

*(Струшують розслабленими кистями.)*

Ширину листка, травинки,

*(Нахиляються вперед — випрямляються.)*

Розмах крил жука чи мухи,

*(Легкий біг зі змахами рук.)*

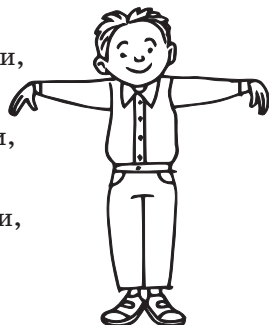
Довжину зайчати вуха!

*(Стрибають.)*

Відпочили, годі гратись —

Всі сідаємо навчатись!

*(Повертаються на свої місця.)*



## Поняття про «кілометр» як міру довжини

Підведімось, відпочиньмо, —  
Кілометри полічимо!

*(Діти встають зі своїх місць.)*

Непроста ця справа дуже,

*(Знижують плечима.)*

Та ми спробуємо, друже!

*(Нахили голови в сторони.)*

Кілометр пройду один

*(Кроки на місці.)*

За п'ятнадцять я хвилин.

*(Оплески.)*

Вулиця найдовша міста —  
(Учні простягають руки вперед.)

Кілометрів кілька, звісно.  
(Оплески.)

А до Києва, слід знати,  
(Простягають руки вперед.)

Кілометрів вже багато!  
(Оплески.)

Учні все це зрозуміли —  
Та й навчатись знову сіли!  
(Учні займають місця за партами.)

### **Міри маси: «грам», «кілограм», «тонна»**

Зараз встануть всі й розкажуть:  
Хто та скільки, діти, важить?  
(Учні рівно стають біля парт.)

Двадцять грамів важить мишка,  
(Дріботять на місці, руки за спиною.)

Кілограмів три десь — кішка.  
(Прогинають спину, нахилившись уперед.)

Кілограмів двісті — в леві.  
(Кроки на носках.)

Близько п'ятисот — в коневі.  
(Підскоки.)

А найважчий, звісно, слон:  
(Важкі кроки з високим підніманням колін.)

Важить шість приблизно тонн!  
(Оплески.)

Повторили міри маси —  
Та й за парти сіли зразу!  
(Діти сідають на місця.)



### Додавання круглих сотень

Устаємо, друзі, з місця!

*(Діти підводяться.)*

Сто та сто — це буде двісті.

*(По черзі випрямляють у сторони руки, повертають голову.)*

Дістаємо до висот!

*(Потягуються вгору на носках.)*

Двісті й триста — це п'ятсот.

*(Оплески.)*

Зараз тулуб повертаймо —

*(Повороти тулуба праворуч-ліворуч.)*

Триста й триста додаваймо!

*(Оплески.)*

Сума — це шістсот — чимало!

*(Учні притупують.)*

Наші учні пострибали!

*(Стрибки.)*

Поеднали в грі ми рухи

З додаванням сотень круглих!

*(Учні повертаються за парти.)*



### Види трикутників

Дружно, діти, уставаймо

Та трикутники стрічаймо!

*(Учні виходять з-за парт.)*

В клас вони всі завітали —

*(Переступають на місці, похитуючи головою.)*

Зразу з нами грати стали!

*(Оплески над головою.)*

Рівнобедрений трикутник

*(Розводять руки в сторони.)*

Просить руки простягнути.

*(Потягуються вгору.)*



А другий, різносторонній,  
(Розводять руки в сторони.)  
Радить нам зробити поклони.  
(Нахили тулуба вперед, спину прогнути.)  
А рівносторонній враз  
Запросив стрибати клас!  
(Стрибки.)  
Грі кінець — тож час сідати,  
Щоб сумлінно працювати!  
(Діти сідають за парти.)



### Розв'язування рівнянь

Час з-за парт рівненько встати —  
Відпочити від навчання,  
(Діти встають із місць.)  
В русі щоб поміркувати,  
(Нахили голови в сторони.)  
Як рівняння розв'язати!  
(Учні розводять руками.)  
Раз! — рівняння прочитали.  
(Оплески над головою.)  
Два! — у зошит записали.  
(Оплески праворуч та ліворуч від себе.)  
Три! — знайшли ікса у ньому,  
(Кроки на місці.)  
Тобто корінь невідомий.  
(Діти простягають руки перед собою.)  
Коли все це учні знають, —  
До уроку хай сідають!  
(Повертаються на місця за партами.)



### Множення числа на 100

Хто на сто уміє множить,  
Зараз тим пограти можна:

*(Учні підводяться.)*

Головою покивайте,

*(Похитують головою.)*

Руки вгору простягайте!

*(Потягуються вгору.)*

А тепер іще стрибніть!

*(Стрибки.)*

Два нулі лиш допишіть.

*(Оплески.)*

Миттю будь-яке число

*(Розводять руками, прогинаючи спину.)*

І помножиться на сто!

*(Притупують, руки на поясі.)*

Розібралися ми враз —

До навчання знову час!

*(Сідають на свої місця.)*



### Чисельник та знаменник

Стали учні на розминку,

*(Діти виходять з-за парт.)*

Прогинаймо добре спинку!

*(Відводять плечі назад.)*

Тут чисельник і знаменник

*(Почергово випрямляють руки в сторони, повертаючи голову.)*

Затівають щось, напевне!

*(Закличні змахи руками.)*

Звів чисельник вгору руки,

*(Випрямляють руки вгору.)*

Зліз наверх, на поверх другий.

*(Потягуються вгору, стають на носки.)*

А знаменник не схотів —  
(Притуплюють, руки за спиною.)  
Тихо унизу присів.  
(Присідають — підводяться.)  
Ми їх дружно привітали  
(Оплески.)  
Та й за парти посідали.  
(Повертаються за парти.)

### Ділення числа на те саме число

Час школярикам устати  
Й граючись, поміркувати:  
(Учні стають біля парт.)  
Як число ділить нам з вами  
(Нахили голови праворуч-ліворуч, руки за спиною.)  
На число, що таке саме?  
(Простягають руки вперед.)  
Підказала нам синиця:  
(Кроки на носках зі змахами рук.)  
— Частка буде — одиниця!  
(Оплески.)  
Підказали ведмежата:  
(Кроки перевальцем.)  
— Це число один, слід знати!  
(Оплески.)  
Учням це відомо, звісно,  
(Діти показують довкола себе.)  
Отже, час на місце сісти!  
(Сідають за парти.)



## Ділення числа на один

Підведімось, уставаймо  
Та загадку відгадаймо:

*(Діти підводяться.)*

Як дільник на світі жив,

*(Похитують головою.)*

Числа будь-які ділив,

*(Почергово змахують руками в сторони.)*

Але дивно все складалось —

*(Знижують плечима.)*

Жодне з чисел не мінялось!

*(Притупують.)*

Здогадались всі, хто він:

*(Простягають руки вперед.)*

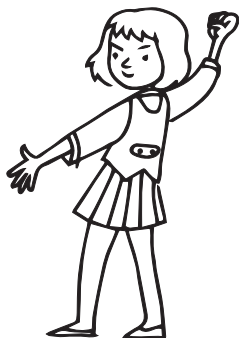
Цей дільник — число один!

*(Оплески.)*

Одиничко, не сумуй,

Сядь із нами та працюй!

*(Учні сідають на свої місця.)*



## Вода в природі

Встаньмо, діти, мандрувати,  
Воду підемо шукати!

*(Учні встають зі своїх місць.)*

У дощі її знайдемо,

*(Потягуються вгору, голову піднімають.)*

До ставочка підійдемо.

*(Кроки на місці.)*

Ось вона — у хвилях річки,

*(Змахують руками.)*

В джерелі — смачна водичка!

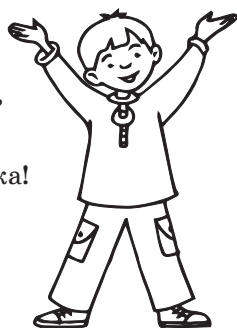
*(Нахиляються вперед — випрямляються.)*

Океани ще згадали

*(Розводять руками, притупуючи.)*

Й до навчання посідали.

*(Повертаються за парти.)*



## Властивості води

Встали ми й поміркували —  
Що б вода нам розказала?

*(Діти стають біля парт.)*

— Я водичка мокра, діти,

*(Струшують розслабленими кистями.)*

Вмію литися і бігти,

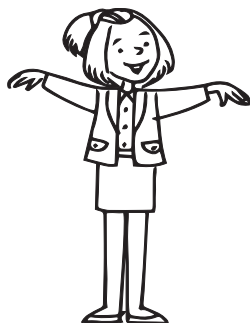
*(Біг на носках.)*

Коли зимно — замерзаю.

*(Учні присідають, руки — в сторони.)*

Смаку й кольору не маю.

*(Заперечні повороти голови.)*



Всім потрібна я, щоб пити,  
(Кроки на місці, кисті складені «чашкою».)  
Щоб рости і, звісно, жити!  
(Оплески над головою.)  
Всі погралися? Гарзд!  
Вже урок чекає нас!  
(Учні сідають на місця.)

### Прісна вода

Підведіться, хто не проти, —  
Всі шукаймо прісну воду!  
(Учні стають поруч із партами.)  
Ми на річку подивились,  
(Похитують головою, злегка змахуючи руками.)  
До криниці нахилились,  
(Нахилиються вперед, спину прогинають.)  
Ми сніжиночки ловили,  
(Оплески.)  
До джерельця всі присіли.  
(Присідають — підводяться.)  
Хай біжать води потоки,  
(Прощально змахують.)  
Ну, а нам — час до уроку.  
(Повертаються за парти.)



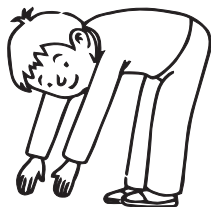
### Морська вода

Відпочити всі вставаймо —  
Дружно глобус обертаймо.  
(Діти встають і імітують обертання глобуса.)  
У морях та океанах  
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)  
Не така вода, як в кранах:  
(Учні низують плечима.)

Вона солоно-гірка,  
(*Руки в сторони, прогинаються.*)  
Бо водичка ця морська.  
(*Притупування.*)  
Різні в ній живуть рибини,  
Восьминоги та дельфіни.  
(*Імітація рухів плавання.*)  
Ми хотіли б їх зустріти,  
Але час до праці, діти!  
(*Учні сідають за парти.*)

### Три стани води

Ми погратись знову стали:  
Знайдемо води три стани!  
(*Учні підводяться.*)  
Ось водичка — рідина,  
(*Підставляють долоні, хитають головою.*)  
В крані, у дощі вона.  
(*Почергово випрямляють руки в сторони.*)  
Взимку вкрила крига став:  
(*Нахиляються вперед.*)  
Лід — це твердий стан води.  
(*Притуплюють.*)  
А в тумані і у хмарі —  
(*Потягуються вгору.*)  
Теж вода у стані пари.  
(*Оплески.*)  
Ми упорались чудово,  
Працювати час нам знову!  
(*Діти сідають на свої місця.*)



## Кругообіг води в природі

Відпочити діти встали —  
І краплинками всі стали.

*(Діти стають біля парт.)*

Ми у хмароньці зібрались —

*(Похитують піднятою головою.)*

Вниз дощами проливались.

*(Струшують кистями згори-вниз.)*

Потім сонечко пригріло —

*(Потягування вгору.)*

Пару з крапельок зробило,

*(Кроки з оплесками.)*

Пара вгору, вгору лине —

*(Потягування вгору.)*

Знов утворює хмарину...

*(Кроки з оплесками.)*

Ось вам — нескінченна казка...

*(Учні розводять руками.)*

І за парти всі, будь ласка!

*(Сідають за парти.)*



## Повітря та його властивості

На розминку діти стали —  
Про повітря розказали.

*(Діти встають зі своїх місць.)*

Де воно? Та скрізь, довкола:

*(Розводять руками, прогинаючи спину.)*

І невидиме, й прозоре.

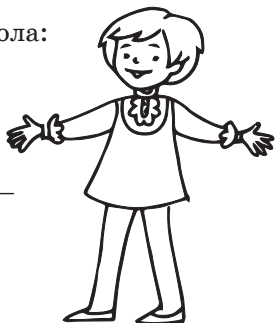
*(Нахилили голови праворуч-ліворуч.)*

Легше, ніж вода, легке —

*(Кроки на носках.)*

Ось повітря в нас яке!

*(Учні випрямляють руки вгору.)*



Може бути воно в русі  
(Легкий біг.)  
І стискатись може, друзі!  
(Діти стискають-розтискають кисті.)  
З вітром — сильне і потужне,  
(Розмахують руками.)  
М'яч стрибає — отже, пружне.  
(Стрибають.)  
Ти вдихни повітря свіже  
(Глибокий вдих-видих.)  
І до праці сядь скоріше!  
(Учні сідають на місця.)

### Склад повітря

Час погратись нам, устати,  
Склад повітря пригадати.  
(Учні підводяться.)  
Ми вдихали-видихали,  
(Вдих — піднімають руки, видих — опускають.)  
Зразу кисень пригадали.  
(Оплески.)  
Всі зробили повороти —  
(Повертають тулуб праворуч-ліворуч.)  
Називаємо азот ми.  
(Оплески.)  
Кисті стисли і розтисли —  
(Руки витягнуті вперед, стискають-розтискають кулачки.)  
В нім і газ є вуглекислий!  
(Оплески.)  
Ми погралися уміло —  
І розминку завершили.  
(Сідають за парти.)



## Охорона повітря від забруднення

Підведімося, вставаймо,  
Про повітря, друзі, дбаймо!

*(Учні встають поруч із партами.)*

Щоб було повітря чистим,  
*(Розводять руками, прогинаючи спину.)*

Не палить опале листя!  
*(Повертають голову в сторони.)*

Хай заводи не димлять,  
*(Притупують однією ногою.)*

Нам повітря не бруднять!  
*(Притупують іншою ногою.)*

Хай дерева скрізь буяють  
*(Погойдують тулубом праворуч-ліворуч, руки підняті.)*

І повітря очищають!  
*(Оплески над головою.)*

Слід його охороняти!  
А тепер — час працювати!  
*(Діти повертаються за парти.)*



## Родючість ґрунту — його основна властивість

Час з-за парти дітям встати —  
У мандрівку вирушати.

*(Діти стають біля парт.)*

В поле ми разом підемо —  
*(Кроки на місці, руки за спиною.)*

Любить жито чорноземи.  
*(Діти погойдують тулубом.)*

Ґрунт родючий на городі —  
*(Присідають.)*

Добре овочі тут родять.  
*(Розводять руки в сторони.)*

І в садку родючий ґрунт є —  
*(Піднімають руки вгору, зображуючи «дерево».)*



Щедрий сад дарує фрукти.

*(Оплески над головою.)*

Прогулялись, відпочили,  
Повернулись, тихо сіли.

*(Учні сідають на місця.)*

### Корисні копалини, їх види

Устаємо, діти, з місця —  
Час настав розминки знову.

*(Учні встають з-за парт.)*

Про копалини корисні

*(Похитують головою.)*

В ній наразі піде мова.

*(Прогинають спину, відводячи лікті назад.)*

Ми в долоні поплескали —

*(Оплески над головою.)*

Газ природний пригадали.

*(Простягають руки вперед.)*

Потягнулися, присіли —

*(Потягуються вгору, присідають.)*

Пригадали ще й вугілля.

*(Підводяться, простягають руки вперед.)*

Час навшипінках походити —

*(Кроки на носках.)*

І руду назвати мідну.

*(Простягають руки вперед.)*

А тепер ми посідали —  
Будемо навчатись далі!

*(Діти сідають за парти.)*



## Використання корисних копалин у господарській діяльності людини

Відпочиньмо, діти! Нас  
Зве до гри природний газ.

*(Діти підводяться.)*

Хоче, щоб із учнів кожен  
*(Показують довкола.)*

Знав, що вміє газ і може.  
*(Нахили голови в сторони.)*

Раз! — уміє куховарить:  
*(Оплески.)*

На плиті нам їжу варить.  
*(Притупування.)*

Два! — опалює наш дім,  
*(Оплески.)*

Тому взимку тепло в нім.  
*(Притупування.)*

Три! — він рухає машини.  
*(Оплески.)*

Газ потрібний для людини!  
*(Учні розводять руки в сторони.)*

Це важливо знать, звичайно,  
Тож вертаймось до навчання.  
*(Повертаються на місце.)*



## Сонце — невичерпне джерело енергії

Утомились трохи діти —  
Час, напевне, відпочити!  
*(Учні встають зі своїх місць.)*

Ми поглянемо в віконце,  
*(Витягають шию, похитують головою.)*

Ми потягнемось до сонця.  
*(Потягуються вгору.)*

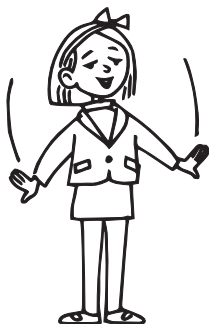
Сонечко, до гри ставай —  
(Оплески над головою.)

Не пали, а зігривай!  
(Притуплюють.)

Діти сонце привітали  
Та й за парти посідали.  
(Повертаються за парти.)

### Використання енергії вітру

Дружно ми устали з вами —  
Станьмо, діти, вітряками!  
(Діти стають біля парт.)  
Вітер міць потужну має —  
(Змахують піднятими руками.)  
Він вас крутить, обертає.  
(Кругові обертання випрямлених рук.)  
А тепер ви всі — вітрила:  
(Учні прогинаються вперед, руки відводять назад — у сторони.)  
Вітер нас жене щосили!  
(Глибокий вдих-видих.)  
З вітром грі кінця немає,  
Але нас урок чекає!  
(Учні сідають на місця.)



### Різноманітність рослин

Рівно став, підвівся клас —  
(Учні підводяться.)  
Світ рослин вітає нас!  
(Оплески над головою.)  
До дерев ми потягнулись,  
(Потягування вгору.)  
До кущів ми повернулись,  
(Повороти тулуба в сторони.)



По травичці походжали,  
(Кроки на місці.)  
Козубок грибів набрали,  
(Діти присідають, імітують збирання грибів.)  
Мох погладили пухнастий  
(Встають, проводять долонями згори-вниз.)  
Та й вернулися до класу!  
(Повертаються на свої місця.)

### Різноманітність культурних рослин

Встаньте швидко всі, малята:  
Час розминку розпочати!  
(Діти стають рівно біля парт.)  
Та згадаємо рослини,  
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)  
Що вирощує людина.  
(Кроки на місці, кисті складені на грудях.)  
Уклонімося пшениці,  
(Нахил тулуба вперед.)  
Назбираймо полуниці!  
(Діти присідають.)  
Треба моркву поливати,  
(Імітують працю з поливальною.)  
Груші у садку зривати,  
(Зображують зривання фруктів, руки підняті.)  
Всюди ми врожай зібрали  
(Глибокий вдих-видих.)  
Й працювати посідали.  
(Учні сідають на місця.)



## Хвойні рослини

Хто стомився, підведись —  
Вирушаймо в хвойний ліс!

*(Учні встають із місць.)*

Діти кедром милувались,  
*(Похитують головою, руки за спиною.)*

Із сосною привітались.  
*(Змахи піднятих рук.)*

До смереки підійшли ми,  
*(Ходьба на місці.)*

На ялині білку стріли...  
*(Стрибки.)*

А тепер вернімось в клас,  
Бо урок чекає нас.

*(Діти повертаються за парти.)*



## Різноманітність світу тварин

Діти гратись дружно встали —  
В світ тваринний завітали.

*(Діти підводяться.)*

Ми літали із птахами,  
*(Легкий біг зі змахами рук.)*

Повзали із павуками,  
*(Обертальні рухи плечима, кисті в кулачках біля грудей.)*

Ще зі звірами бродили,  
*(Ходьба на місці.)*

З рибами пливли уміло.  
*(Імітація плавання.)*

Комарів-комах ловили...  
*(Оплески в різних напрямках.)*

Ось і все — за парти сіли.  
*(Учні сідають за парти.)*



## Свійські тварини

Встаньмо та до гри берімось —  
Дружно всі перетворімось!

*(Учні стають поруч із партами.)*

Ми тепер — свійські тварини,  
*(Похитують головою.)*

Нас вирощує людина!  
*(Оплески.)*

Гляньте: ми — бички рогаті,  
*(Крокують, приставивши до голови «ріжки»  
із вказівних пальців.)*

Вівці сірі ми, кудлаті,  
*(Похитують тулубом праворуч-ліворуч, руки за спиною.)*  
Ось ми коники баскі

*(Підскоки з ноги на ногу.)*  
Або кролики прудкі...  
*(Стрибки.)*

Весело було погратись,  
А тепер нам час навчатись!  
*(Діти повертаються на свої місця.)*



## Поділ тварин за способами живлення

Підвелися учні, встали,  
В ліс пішли, покрокували,  
*(Учні виходять з-за парт.)*

Бо довідатись нам слід,  
*(Нахиляють голову праворуч-ліворуч.)*  
Що у звірів на обід.  
*(Прогинають спину, погладжують себе по животу.)*  
Зайчик, звісно, їсть травцю.

*(Стрибки.)*  
М'ясо хижа їсть лисиця.  
*(Кроки на носках.)*



Їжа сірих їжаків —  
(Ходьба-дріботіння.)  
Із плодів та черв'яків.  
(Змахи однією, потім іншою рукою)  
Всім смачного побажаймо,  
До навчання знов сідаймо.  
(Діти займають місця за партами.)

### Комахи

Встаньмо, прогуляймося, діти,  
Різних щоб комах зустріти!  
(Учні підводяться.)  
Ось метелики літають,  
(Піднімають голову, похитують нею.)  
Бджоли в справах поспішають,  
(Легкий біг зі змахами рук.)  
По листках жуки повзуть,  
(Дрібні кроки на місці.)  
А мурашки щось несуть,  
(Нахил тулуба вперед.)  
Ось і коник-стрибунець...  
(Стрибки.)  
Все — розминці вже кінець!  
(Діти сідають за парти.)



### Ланцюги живлення в світі тварин

Час школярикам устати —  
На природі побувати.  
(Діти встають зі своїх місць.)  
Гляньте в небо, дітвора,  
(Піднімають голову вгору.)  
Там побачите орла!  
(Випрямляють руки в сторони.)

Миттю птах униз упав —  
(Присідають.)

І гадюку вполював.  
(Підводяться, плескають у долоні.)

Та наїлась і заснула:  
(Погладжують себе по животу.)

Мишу на обід ковтнула.  
(Кроки-дріботіння.)

Так буває, кожен знає,  
(Глибокий вдих-видих.)

А дітей урок чекає!  
(Учні повертаються за парти.)



### Ланцюги живлення риб

Відпочити час! Пограймо —  
В рибне царство вирушаймо!  
(Діти стають поряд із партами.)

Є тут рибки невеличкі:  
(Простягають руки вперед, похитуючи головою.)

Карасі, линки, плотвички...  
(Нахили тулуба праворуч-ліворуч зі змахами рук.)

Рибі хижі є — мисливці,  
(Кроки з високим підніманням колін.)

Вполювати їх сміливці:  
(Розмашисті оплески.)

Щука, сом, судак та окунь...  
(Нахили тулуба праворуч-ліворуч зі змахами рук.)

Все, вертаймось до уроку!  
(Учні сідають за парти.)



## Гриби — живі організми

Підведіться, коли ласка,  
Вирушаємо ми в казку!

*(Учні підводяться.)*

Там живуть гриби-малята,

*(Поводять плечима праворуч-ліворуч.)*

У грибів сьогодні свято.

*(Оплески над головою.)*

Ось лисички потягнулись,

*(Потягування.)*

Маслюки униз пригнулись.

*(Нахил тулуба, руки вперед.)*

Боровик затупотів,

*(Притупування.)*

Мухомор почервонів.

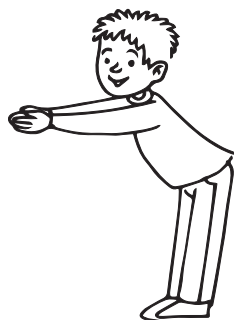
*(Діти похитують головою, руки на щоках.)*

Мухомора не чіпаймо,

*(Заперечні жести головою й руками.)*

А у клас хутчіш вертаймо!

*(Діти сідають на місця.)*



## Види тварини і середовища їх існування

Відпочити час нам, встати —  
Підемо тварин шукати!

*(Діти встають із місць.)*

Подивитись пташок треба...

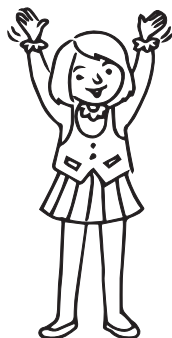
*(Похитують головою.)*

Гляньте, друзі, в синє небо!

*(Піднімають вгору голову та руки.)*

Диких звірів щоб зустріти,

*(Похитують головою.)*



Треба в лісі походити.

*(Кроки на місці.)*

Є комахи у травичці,

*(Нахил тулуба вперед.)*

Риби плавають у річці.

*(Біг на носках.)*

Всіх ми встигли привітати

*(Змахи простягнутими вперед руками.)*

Та й вернулись працювати.

*(Учні повертаються за парти.)*



### **Значення шкіри для організму людини**

Знов у нас розминка, діти:

В ній про шкіру мова піде.

*(Діти рівно стають біля парт.)*

Шкіра ось у нас яка —

І гладенька, і м'яка.

*(Піднімають перед собою руки, погладжують долонею об долоню.)*

В спеку шкіра захищає,

*(Потягуються вгору, стають на носки.)*

Від морозу вберігає.

*(Обхоплюють себе за плечі й тупочуть.)*

Слід усім про шкіру дбати,

*(Випрямляють руки в сторони, спину прогинають.)*

Про охайність пам'ятати!

*(Притуплюють, піднімаючи вгору вказівний палець.)*

Це відомо нам, звичайно,

Тож берімося до навчання!

*(Учні сідають за парти.)*



## Формування постави

Час зробити учням вправи,  
Що корисні для постави:

*(Учні стають рівно поруч із партами.)*

Похитаймо головою,

*(Нахилили голови в сторони.)*

Тягнемось уверх з тобою.

*(Діти стають на носки й потягуються вгору.)*

В спинці гарно прогинаємось

*(Розводять лікті в сторони.)*

І низенько нахилиймось!

*(Нахилиють тулуб уперед, руками торкаються підлоги.)*

Біжимо легенько з вами —

Спику втримуємо прямо.

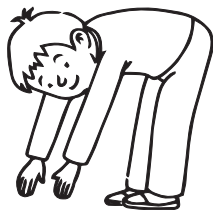
*(Біг на носках.)*

Маршовим пройшлися кроком

*(Учні марширують.)*

Та й вернулись до уроку.

*(Сідають на місця.)*



## Раціон здорового харчування

Відпочиньмо від навчання!

Жде нас гра про харчування!

*(Учні підводяться.)*

М'язи щоб росли й кістки —

*(Розводять лікті, кисті в кулачках, спину прогинають.)*

Уживаймо всі білки!

*(Оплески над головою.)*

А жири білкам допоможуть —

*(Притупування, руки на поясі.)*

Уживаємо також їх!

*(Оплески над головою.)*



Щоб насагу й силу мати,  
(Випрямлення рук від плечей угору.)

Вуглеводи слід вживати!  
(Оплески над головою.)

Необхідні вітаміни,  
(Кроки на місці.)

Це — поживні речовини!  
(Оплески над головою.)

В рухах тему закріпили  
І за парти тихо сіли.  
(Діти повертаються на свої місця.)

### Як берегти дихальну систему?

Підведіться, прошу, діти,  
Час нам висновки зробити.  
(Діти встають зі своїх місць.)

Всім надворі в день морозний  
(Розводять руки в сторони, прогинають спину.)

Дихати потрібно носом!  
(Піднімають голову — вдих, опускають — видих.)

Після бігу, руху — воду,  
(Легкий біг.)

Друже, ти не пий холодну!  
(Повороти голови в сторони.)

Дбай про чистоту повітря  
(Руки піднімають, притупують.)

І приміщення провітрюй!  
(Учні імітують відкривання вікна.)

Ці поради пам'ятаймо,  
Працювати знов сідаймо!  
(Сідають за парти.)



### Як зміцнювати серце?

Встаньмо, щоб поміркувати,  
Як про серце треба дбати.

*(Діти підводяться, виходять з-за парт.)*

Друзі, серце бережіть:

*(Нахили голови праворуч-ліворуч.)*

Більше рухайтесь, ходіть!

*(Жваві кроки на місці.)*

У рухливі ігри грайтесь,

*(Легкий біг.)*

Фізкультурою займайтесь!

*(Ривки зігнутими, а потім прямими руками в сторони.)*

Ми розминку завершили —

*(Руки піднімають — вдих, опускають — видих.)*

До навчання знову сіли.

*(Учні сідають на місця.)*



### Органи чуття людини

На розминку всі вставаймо —  
Органи чуття згадаймо!

*(Учні стають біля парт.)*

Вуха — це наш орган слуху,

*(Похитують головою, долонями торкаються вух.)*

Ніс, звичайно, — орган нюху.

*(Глибоко вдихають-видихають, піднімаючи та опускаючи руки.)*

Очі здатність бачить мають,

*(Швидко блимають, поклавши кінчики пальців на скроні.)*

Смак язик наш відчуває.

*(Притупують, імітуючи жування.)*

Орган дотику — це шкіра.

*(Витягають вперед руки, погладжують тильну сторону долонь.)*

Повторили все — і сіли!

*(Повертаються за парти.)*



# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

## Правила здорового способу життя

Підведися, не зівай,  
Гарні правила згадай!

*(Діти встають зі своїх місць.)*

Пам'ятай про дня режим!

*(Оплески над головою.)*

Будь охайним, радь це всім!

*(Руки простягають уперед — у сторони.)*

Більше рухайсь, менш лежи!

*(Учні марширують.)*

З фізкультурою дружи!

*(Ривки руками назад: одна піднята, інша — опущена.)*

Залюбки щодня гартуйся!

*(Підскоки.)*

Добре, правильно харчуйся!

*(Долоні кладуть на живіт, плечі відводять назад, прогинаючись.)*

Правила згадали всі!  
Сядьте, діти! Молодці!

*(Учні сідають за парти.)*



## Активний відпочинок

Встаньмо, бо прийшла хвилинка,  
Діточки, для відпочинку!

*(Учні підводяться й виходять з-за парт.)*

Разом руки піднімаймо,

*(Випрямляють руки від плечей — угору.)*

Головою похитаймо!

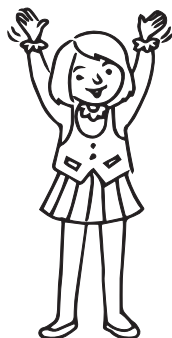
*(Нахили голови праворуч-ліворуч, руки на поясі.)*



Нумо жваво крокувати,  
(Ходьба на місці.)  
Треба й трохи пострибати!  
(Стрибки.)  
Ми активно відпочили  
(Глибокий вдих-видих.)  
І разом за парти сіли.  
(Діти повертаються за парти.)

### **Види активного відпочинку для дітей**

Встаньмо й пригадаймо, діти,  
Як корисно відпочити.  
(Учні встають із місць.)  
Можна у м'яча пограти,  
(Зображують підкидання м'яча над головою.)  
На скакалці пострибати,  
(Імітація гри із скакалкою.)  
Весело потанцювати  
(Довільні танцювальні рухи.)  
Чи пробігтися завзято...  
(Легкий біг на місці.)  
Все ми добре показали  
Й до навчання посідали.  
(Діти сідають на свої місця.)



### **Здорове харчування**

Щоб здоровими лишатись,  
Треба добре харчуватись.  
(Діти стають біля парт.)  
Дітям корисні продукти —  
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)  
Свіжі овочі та фрукти,  
(Почергове випрямлення рук у сторони.)

Молоко, кефір та м'ясо.

*(Кроки на місці.)*

Їсти треба завжди вчасно!

*(Оплески.)*

Та у їжі міру знайте —

*(Притупування.)*

Краще не переїдайте!

*(Повороти голови в сторони.)*

Ми устигли вже погратись —  
Знов сідаємо навчатись.

*(Учні сідають за парти.)*



### Дружний клас

Знову, діти, встати час!

Дуже дружний клас у нас!

*(Учні підводяться.)*

Добре разом нам навчатись,

*(Складають перед собою руки, як за партою,  
похитують головою.)*

На перервах дружно гратись,

*(Оплески піднятими руками.)*

У забігу участь взяти,

*(Легкий біг.)*

Усім класом танцювати!

*(Довільні танцювальні рухи.)*

В нас немає свар, образ!

*(Діти притупують, заперечно повертаючи голову.)*

Час до праці, третій клас!

*(Повертаються за парти.)*



## Дружна родина

Підведімось, уявімо  
Гарну, дружну ми родину!

*(Діти встають зі своїх місць.)*

Ласка в ній, тепло панує,

*(Розводять руки, прогинаючи спину.)*

В цій родині не нудьгують.

*(Заперечні повороти голови.)*

Діти старшим допомагають,

*(Кроки на місці.)*

Маму й тата поважають.

*(Нахили тулуба в сторони.)*

Праця, спорт, як і дозвілля, —

*(Оплески над головою.)*

Це сімейні справи спільні.

*(Учні розводять руки, прогинаючи спину.)*

Ми погрались, відпочили —

І усі дружненько сіли.

*(Учні сідають на місця.)*



## Школа спілкування

Ми облишимо навчання —

Жде нас гра про спілкування.

*(Учні рівно стають біля парт.)*

Хто тут чемний серед діток?

*(Простягають руки вперед.)*

Хай такі змахнуть привітно!

*(Змахують піднятими руками.)*

Чарівні слова хто знає?

*(Простягають руки вперед.)*

Хай ці діти пострибають!

*(Стрибки.)*



Хто уміє вибачати?

*(Простягають руки вперед.)*

Поплескайте ви завзято!

*(Оплески над головою.)*

Інших хто не ображає,

*(Простягають руки вперед.)*

Гречно й тихо хай сідає.

*(Діти повертаються за парти.)*

### **Як залагодити конфлікт**

Утомились трохи діти —

Час погратись, відпочити.

*(Діти підводяться з-за парт.)*

Ми всі добрі та привітні,

*(Похитують головою, руки за спиною.)*

Нам конфлікти не потрібні!

*(Повертають голову праворуч-ліворуч.)*

Потупочемо ми строго:

*(Притупують.)*

В класі сварки ні до чого!

*(Знижують плечима.)*

Бійка в спорі не допоможе —

*(Заперечні змахи руками.)*

Знає це чудово кожен!

*(Оплески.)*

Значно кращий мир за сварку!

*(Учні піднімають угору руки, одна кисть обхоплює іншу.)*

Згоден? Сядь тоді за парту.

*(Сідають на свої місця.)*



## Пожежна безпека

Встаньмо зараз рівно, діти:  
Правила слід повторити!

*(Учні встають із місць.)*

Сірники, свічки, петарди —

*(Змахують перед собою руками.)*

Ними гратися не варто!

*(Притуплюють.)*

Гас, бензин ви не беріть!

*(Заперечні повороти голови.)*

Хмиз і листя не паліть!

*(Притуплюють.)*

Спалахнуло щось — тікайте

*(Легкий біг на місці.)*

Та пожежних викликайте!

*(Оплески.)*

Правила ми повторили —  
До навчання знову сіли.

*(Діти сідають за парти.)*



## Безпека на дорогах

Підведімося, встаємо —  
На прогулянку підемо.

*(Діти виходять з-за парт.)*

Пам'ятаймо про безпеку,

*(Похитують головою.)*

Вирушаймо недалеко!

*(Простягають руки вперед.)*

Тротуаром йдемо поруч,

*(Кроки на місці.)*

Всі тримаються праворуч.



*(Учні повертають тулуб праворуч, випрямляють праву руку.)*

Гра у м'яч тут не до речі!

*(Заперечно змахують руками.)*

На дорозі небезпечно!

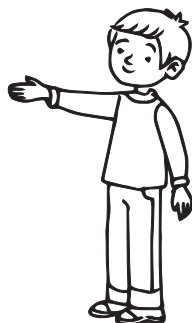
*(Притупують.)*

Всі до школи повертають —

*(Учні заходять за парти.)*

Нас урок уже чекає!

*(Повертаються на місця.)*



### **Відпочинок на природі**

Для спочинку маєм час,

І природа кличе нас!

*(Учні підводяться.)*

Треба учням пильність мати,

*(Нахили голови в сторони.)*

Щоб ніде не заблукати!

*(Діти похитують плечима.)*

Обережно слід ходити,

*(Тихі кроки на місці.)*

Гав у лісі не ловити!

*(Притупування.)*

Ягоди, гриби шукаймо,

*(Нахил тулуба вперед.)*

Незнайомих не чіпаймо!

*(Учні випрямляються й повертають голову праворуч-ліворуч.)*

Відпочили всі? Гарзд!

Ми вертаємося в клас!

*(Сідають на місця.)*

## Визначення позитивних і негативних рис характеру казкових героїв

На розминку нас з тобою  
Кличуть казочок герої.

*(Діти стають поруч із партами.)*

Різну вдачу вони мають,  
*(Похитують головою, руки за спиною.)*

А чому, ніхто не знає!  
*(Знижують плечима.)*

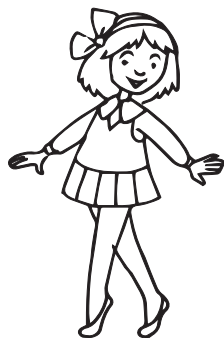
Лиска хитра та лукава,  
*(Кроки на носках.)*

Колобок — пустун цікавий,  
*(Легкий біг.)*

Зайчик пологливий дуже,  
*(Стрибки.)*

Вовчик злий, та простодушний.  
*(Повороти тулуба в сторони з випрямленням  
відповідної руки.)*

Казці раді ми, звичайно,  
Але час і до навчання!  
*(Учні сідають за парти.)*



## Визначення рис власного характеру

Хто погратись буде радий?  
*(Учні встають зі своїх місць.)*

Хто з вас добрий, заповзятий?  
*(Піднімають угору руки, змахують кистями.)*

Хто з вас дружній — поплескайте!  
*(Оплески витягнутими вперед руками.)*

Хто веселий — пострибайте!

*(Стрибки.)*

Хто старанний — крокуйте,  
Наполегливість тренуйте!

*(Крокування.)*

А хто чемний — оберніться

*(Діти, переступаючи, обертаються навкруг себе.)*

Та до праці знов беріться!

*(Повертаються за парти.)*



### Уява і здоров'я

Відпочити ми схотіли —

*(Діти підводяться.)*

Всі веселку уявили,

*(Руки піднімають перед собою, потім опускають через сторони.)*

В небі — сонечко ласкаве,

*(Піднімають голову, стають на носки.)*

А довкола — дуг яскравий.

*(Показують довкола себе.)*

Ми одразу збадьорились,

*(Жваві кроки на місці.)*

Усміхнулись, звеселились,

*(Оплески праворуч та ліворуч від себе.)*

І у доброму здоров'ї

*(Глибокий вдих-видих.)*

Знов навчатися готові.

*(Учні займають свої місця.)*



## Здоровим бути модно!

Устаємо на розминку —  
Час настав фізкультхвилинки!

*(Учні встають біля парт.)*

Заявімо принародно:

*(Плескають у долоні над головою.)*

«В нас здоровим бути модно!»

*(Розводять руки в сторони, прогинають спину.)*

Отже, діти, не лініться,

*(Притупують.)*

А зі спортом подружіться!

*(Ривки зігнутими в ліктях, потім прямими руками в сторони.)*

Всі гартуймо тіло й дух!

*(Кроки на місці зі змахами рук.)*

Всім щодня потрібен рух!

*(Стрибки.)*

Будьте чемні та охайні,

*(Діти заходять за парту.)*

Ще й сумлінні у навчанні!

*(Сідають, склавши перед собою руки.)*



## ВПРАВИ ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ

**Примітка.** Дані ігрові вправи доцільно виконувати в супроводі тихої, спокійної та плавної музики. Педагог має говорити чітко, але тихо; розмірено, не поспішаючи.

### Сонечко в серці

З одвічних часів існує сонце. Сонце світить усім, усіх любить і зігріває.

Давайте подумки створимо сонце в собі.

Ми заплющимо очі і уявимо в своєму серці крихітну зірочку.

Тепер глибоко вдихнемо і подумки спрямуємо на цю зірочку чарівний промінчик, який несе любов.

Помічаєте, як зірочка збільшилася?

Далі знову вдихнемо і спрямуємо на неї промінець миру. І зірочка знову збільшилася.

Простягнемо вперед руки. Візьмемо ще багато промінців: промінці доброти, здоров'я, радості, тепла, світла, ніжності...

О диво — наша зірочка стала такою величезною, як сонце!

Це сонце дарує тепло — усім-усім...

*(Діти розводять руки в сторони.)*

### Чарівна Квітка Добра

Уявіть, діти, що казкова фея дарує вам чарівну Квітку Добра. Візьміть цю квіточку. Обережно покладіть її на долоні. Ви відчуваєте, як чарівна квітка зігріває вас: ваші руки, ваше тіло, вашу душу. Квітка Добра випромінює дивовижні пахощі. Вдихнемо їх. Вас ніби наповнює піднесений, гарний настрій. У вашому серці починає звучати приємна музика. І вам так хочеться її слухати. Ми подумки вселяємо добро і душевне тепло в своє серце.

Відчуваємо, як добро входить в нас і несе нам безмежну радість. У нас з'являються нові сили: сили здоров'я, щастя і радості. Ви відчуваєте, як ваше тіло наповнюється наснагою і радістю.

Так приємно вашому обличчю, так добре і радісно стає на душі!

Здається, що нас обвіває теплий, лагідний вітерець. Нам легко на серці і так хороше...

А тепер ми розплющимо очі. Подивимосся довкола і пошлемо одне одному тільки добрі, світлі думки...

## Півник-забіяка

Пригадаймо, діти, відому вам змалку казку «Котик і півник». Уявіть себе півником. Сталося так, що ви зі своїм другом котиком посварилися. Ви — півник, розлючений і роздратований. Вам дуже хочеться задати котику гарної прочуханки. Ваші крильця міцно стискаються в кулачки, всі м'язи напружуються від злості.

І щелепи зімкнені — в них також відчувається напруга.

*(Діти мають сильно стиснути зуби.)*

Від хвилювання перед бійкою півник навіть подих затамував...

*(Учні в напруженому стані затримують дихання на кілька секунд.)*

І раптом поглянув півник на свого друга котика і згадав, як той його завжди виручав із біди, рятував від лисиці. І стало півникові так соромно...

Ні, не варто битися! Видихнув півник, заспокоївся і розслабився. Тепер він помириться з котиком: адже будь-які непорозуміння можна вирішити спокійно.

## Цікава ґава

Поверніть, діти, голову праворуч-ліворуч, щоб побачити якомога далі. Ви відчуваєте, що м'язи шиї сильно напружені. Це неприємно. Тепер подивімося вгору. Закиньте голову назад. Знову неприємно, навіть дихати важко. Але можна нашої шиї допомогти. Для цього ми розслабимося, уявивши себе казковою пташкою ґавою — дуже допитливою й цікавою.

Подивилась вліво ґава,  
Подивилась ґава вправо,

*(Повороти голови в сторони, шия напружена.)*

Глянула вперед пташина,

*(Діти витягають шию вперед.)*

Потім трохи відпочила.

*(Розслабляють м'язи шиї.)*

Заспокоїлась була —  
І шию роз-сла-би-ла...

*(Похитують головою, шия не напружена.)*

Стала дзьоба ґава драти,

*(Максимально піднімають голову — вдих.)*

Потім — дзьоба опускати.

*(Опускають голову — повільний видих.)*

І відчула зразу, певне,  
Знов розслаблення приємне.

*(Похитують головою, шия розслаблена.)*

Ґава з гілки вниз зоріє —  
Знов напружується шия,

*(Учні опускають голову, шия напружена.)*

Ось голівку підвела —

*(Піднімають голову, дивляться прямо.)*

І шию роз-сла-би-ла...

*(Розслабляють м'язи шиї.)*

Ґава вправам нас навчила —  
Наші шийки відпочили!

*(Діти похитують головою, шия розслаблена.)*



### ЧОВНИК

Уявіть, діти, що ви — легкі човники з вітрилами. Ви випливли в безкрає море. У морі штиль, тиша...

*(Учні підводяться, стають рівно біля парт.)*

Та раптом налетів вітер...  
Сильні хвилі стали гратися човником...  
На хвилях човник став гойдатись —  
Непросто човнику втриматись!

*(Діти злегка погойдують тулубом в сторони.)*

Праворуч човен нахилився —  
Аби ж раптово не розбився!

*(Нахиляються максимально вправо.)*

Міцніше ногу притискаймо!

*(Напружують праву ногу, з силою притискаючи її до підлоги.)*

А іншу ногу — розслабляймо.

*(Розслаблюють ліву ногу.)*

Ось човен хилиться ліворуч —

Немає порятунку поруч!

*(Нахиляють тулуб у протилежний бік.)*

Ми ліву ногу притискаймо,

*(Напружують ліву ногу.)*

А іншу ногу розслабляймо!

*(Розслаблюють праву ногу.)*

І раптом відступили хвили.

*(Сідають за парти.)*

Кладемо руки на коліна,

*(Кладуть руки на коліна.)*

Напруга зникла, відлетіла....

Ми розслабляємо все тіло...

*(Розслаблюються.)*

Ні, не втомились наші м'язи —

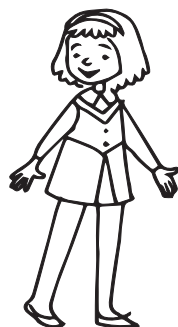
Їм легко, гарно стало зразу...

*(Злегка похитують головою.)*

Ми плавно, глибоко зітхнули —

Наснагу у собі відчули.

*(Роблять глибокий вдих-видих.)*



## Маленька пташечка

Дітям пропонується уявити, що в них у руках — крихітна пташечка, тендітна й беззахисна.

В руки ми взяли пташинку —  
Обережно, мов пушинку.

*(Учні тримають кисті «човником», ніби в них є пташка.)*

Вгору руки піднімаймо,  
Пташку бережно тримаймо!

*(Витягають руки долонями догори.)*

Заспокоїти зуміймо —  
Пташку подихом зігріймо!

*(Підносять кисті до обличчя, роблять тривалий видих.)*

Тихо пташку опускаймо —  
Теплим серцем зігріваймо!

*(Кисті біля грудей, діти по одному  
пальчику складають долоні.)*

Піднесемо знов до неба —  
Відпустити пташку треба!

*(Піднімають руки, розкривають долоні.)*

Пташка радісно злетіла —  
В небі любо їй і мило!

*(Піднімають голову, похитують нею, м'язи ший не напружені.)*

Ми зітхнули, усміхнулись —  
До уроку повернулись.

*(Глибокий вдих-видих.)*



## РУХЛИВІ ІГРИ

### Вудочка

Гравці стають у коло обличчям до центра. Відстань між ними 1—2 кроки. Керівник стоїть у центрі і крутить мотузку з мішечком на кінці (вудочку), так, щоб вона ковзала по підлозі під ногами гравців. Діти підстрибують. Кого «вудочка» зачепить, вибуває з кола.

### Вовк і коза

Учні обирають «вовка» і «козу», решта дітей — «пастухи». Узявшись за руки, «пастухи» рухаються колом. «Вовк» має спіймати «козу», яка «пасеться» в «полі» (усередині кола). Потрапити туди він може тільки крізь «ворота». Їх утворюють двоє гравців, які навмисне заманюють «вовка», піднімаючи руки. Та тільки-но він хоче вскочити у «ворота» — руки опускаються. Якщо «вовк» упіймає «козу», вона стає «вовком», а «козою» — хтось із гравців, які пропустили «вовка», а «вовк» — «пастухом». Умови гри та критерії визначення переможця можна змінювати.

### Горобчики-стрибунці

На майданчику креслять коло, посередині якого стає «кішка». Решта гравців-«горобчики», які перебувають за межами кола. «Горобчики» весь час стрибають у коло і вистрибують з нього. «Кішка» намагається спіймати того, хто затримується у колі. Впійманий гравець стає «кішкою», і гра продовжується.

### Совонька

У куточку майданчика креслять «будиночок» для «совоньки». Вибирають ведучого — «совоньку». Усі інші гравці — «мишенята». «Совонька» летить до свого будиночка, а «мишенята» стають уздовж бокових ліній майданчика у «нірках». За сигналом учителя: «День!» — «совонька» засинає, а «мишенята» починають бігати, гратися. За сигналом: «Ніч!» — «совонька» прокидається і летить ловити «мишенят». «Миші» замирають на місці. Якщо «мишеня» зробить рух, і це побачить «совонька», то «совонька» забирає його до себе і відводить у свій «будиночок».

## Лисиця і курчата

Ігрове поле майданчика поділяють на три сектори. Перший — «курник». Протилежний — «нора лисиці». Середина майданчика — це «подвір'я».

Серед гравців обирають «лисицю», решта «курчата». Вони ходять по майданчику, «шукають собі їжу». На сигналом учителя: «Лисиця!» — «курчата» тікають до «курника». Гра закінчується, коли «лисиця» впіймає визначену заздалегідь кількість «курчат».

## Вовк у канаві

Упоперек майданчика креслять дві паралельні лінії на відстані 1,5—2 кроки одна від одної. Це — «канави». З обох боків майданчика ще дві паралельні лінії, які відокремлюють два «будинки». У «канаві» знаходяться два гравці, призначенні вчителем. Це — «вовки». Решта гравців, що знаходяться в одному з «будинків», — «кізоньки». За сигналом вчителя «кізоньки» перебігають на другий бік, перестрибуючи при цьому «канаву». «Вовки» намагаються упіймати «кіз». Після 3—4 перебіжок обирають нових «вовків».

## Лисиця і заєць

Учні стають у різних кінцях майданчика попарно, обличчям одне до одного, узявшись за руки. обирають «зайця» та «лисицю». «Лисиця» доганяє «зайця», а «заєць», тікаючи поміж парами, ховається в «нору»: стає усередину будь-якої пори, спиною до одного з гравців. Той стає «зайцем» і так само тікає та ховається через кілька секунд до іншої «нори». Тим часом «лисиця» намагається його спіймати.

«Зайці» повинні якомога частіше ховатися і кожного разу в іншу «нору», щоб усі гравці побували у ролі «зайця» чи «лисиці»

## Сірий вовк

Вибраний лічилкою «вовк» ховається, а діти, нахилиючись, примовляють:

— І рву, і рву горішечки, не боюся вовка анітрішечки.

— Вовк за горою, а я за другою, вовк у жупані, а я в сарафані.

Після цих слів «вовк» вибігає, а всі розбігаються. Кого він вхопить, той стає «вовком», і гра продовжується.

## Карасі та щука

Учні, крім одного, стоять за рисою, яку креслять за 2—3 м від стіни залу. Другу рису проводять з протилежної сторони. Посередині стає «щука». Усі інші гравці — «карасі». За сигналом вчителя «карасі» перебігають за протилежну рису. «Щука» прагне торкнутися їх. «Карасі», яких вона торкається, відходять убік, гра продовжується. Коли з гри вибуває п'ятеро учнів, вони беруться за руки і створюють «невід», під якою вільно пробігають гравці, а потім «кошик». При перебіганні на протилежну сторону, «щука» наздоганяє «карасів» за «неводом», але в «кошику» не чіпає. Виграють ті, кого «щука» не торкнулася.

## У річку — гоп

Дві шеренги стають одна навпроти одної на відстані 3—4 метри. Учитель дає команду: «У річку — гоп!» — всі стрибають уперед; «На берег — гоп!» — всі стрибають назад.

Часто вчитель повторює однакову команду кілька разів. При повторенні команди всі повинні стояти на місці. Хто стрибнув, той вибуває з гри. Гра продовжується, поки з шеренги не вийде останній гравець. Перемагає команда, гравець якої залишився останнім.

Інший варіант гри: команді, гравець якої помилився, нараховується штрафний бал. Перемагає команда, яка на кінець гри має менше штрафних балів.

## Зайці в городі

На майданчику позначаються два кола: одне велике діаметром 8—10 м — це «город», а в ньому менше, діаметром 2—3 м — це «будиночок сторожа», де стає ведучий. Гравці — «зайці» — знаходяться за великим колом — «у полі». За сигналом «зайці» застрибують у «город» та вистрибують із нього. «Сторож», залишивши свій «будиночок», бігає по «городу» і намагається упіймати «зайців». Заквачений сторожем «заєць» залишається в «будиночку». Гра продовжується, поки не будуть спіймані три-чотири «зайці». Після цього обирається новий «сторож», і гра проводиться ще раз. «Зайцям» дозволяється тільки стрибати. «Заєць», що заступив у «будиночок сторожа», залишається в ньому.

---

## ЗМІСТ

---

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ПЕРЕДМОВА .....             | 3  |
| ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ .....      | 5  |
| Українська мова .....       | 5  |
| Літературне читання .....   | 26 |
| Математика .....            | 44 |
| Природознавство .....       | 58 |
| Основи здоров'я .....       | 77 |
| Вправи для релаксації ..... | 87 |
| Рухливі ігри .....          | 92 |

Навчальне видання  
Серія «Сучасна дошкільна освіта»  
Шалімова Лариса Леонідівна

ТЕМАТИЧНІ  
ФІЗКУЛЬТХВИЛІНКИ.  
З КЛАС

Верстка *В.В. Лукашова*  
Коректор *Н.В. Красна*

Регіональні представництва  
видавництва «Ранок»:

З питань придбання продукції  
видавництва «Ранок» звертатися за тел.:  
у Харкові – (057) 727-70-80;  
Києві – (044) 599-14-53, 377-73-23;  
Вінниці – (0432) 55-61-10;  
Дніпрі – (056) 785-01-74, 789-06-24;

«Книга поштою»: вул. Котельниківська, 5, Харків, 61051.  
Тел. (057) 727-70-90, (067) 546-53-73.  
E-mail: [pochta@ranok.com.ua](mailto:pochta@ranok.com.ua)  
[www.ranok.com.ua](http://www.ranok.com.ua)

0739005У Підписано до друку 21.05.2018.  
Формат 60х90/16. Папір друкарський.  
Гарнітура Шкільна. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 6.

ТОВ Видавництво «Ранок»,  
вул. Кібальчича, 27, к. 135, Харків, 61071.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 5215 від 22.09.2016.  
Для листів: вул. Космічна, 21а, Харків, 61145.

E-mail: [office@ranok.com.ua](mailto:office@ranok.com.ua)  
Тел. (057) 701-11-22, 719-48-65,  
тел./факс (057) 719-58-67.

Київ – тел. (044) 229-84-01,  
e-mail: [office.kyiv@ranok.com.ua](mailto:office.kyiv@ranok.com.ua),  
Львів – тел. (067) 269-00-61,  
e-mail: [office.lviv@ranok.com.ua](mailto:office.lviv@ranok.com.ua).

Житомирі – (067) 122-63-60;  
Львові – (032) 244-14-36;  
Миколаєві та Одесі – (067) 551-10-79;  
Черкасах – (0472) 51-22-51;  
Чернігові – (0462) 93-14-30.  
E-mail: [commerce@ranok.com.ua](mailto:commerce@ranok.com.ua).

**Папір, на якому надрукована ця книга,**



безпечний для здоров'я  
та повністю  
переробляється



зроблений зі вторинної  
целюлози —  
не постраждало жодне дерево



вибільювався  
без застосування  
хлору

**Разом дбаємо про екологію та здоров'я**

ВИДАВНИЦТВО  
**РАНОК**

# ВПРОВАДЖУЄМО ОСВІТУ ХХІ СТОЛІТТЯ

## Серію «Вчителю початкових класів» складають:

- Методичні рекомендації для вчителів
- Пальчикові ігри
- Пальчикові вправи
- Фізкультхвилинки

## Фізкультхвилинки:

- сприяють поліпшенню працездатності, функціонування мозку;
- відновлюють тонус м'язів, що підтримують правильну поставу;
- знімають розумове напруження та напруження з органів зору і слуху.



ВИДАВНИЦТВО  
**РАНОК**

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА ЛІТЕРАТУРА  
**УСІ КНИГИ ТУТ!**

🌐 [ranok.com.ua](http://ranok.com.ua)  
📧 [e-ranok.com.ua](mailto:e-ranok.com.ua)  
✉ [pochta@ranok.com.ua](mailto:pochta@ranok.com.ua)  
☎ (057) 727-70-90