

ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

ВЧИТЕЛЮ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Л. Шалімова

Тематичні фізкультур- хвилинки

Математика

Основи здоров'я

Природознавство

Українська мова

Літературне читання

4



ВЧИТЕЛЮ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Л. Шалімова

Тематичні фізкульт- хвилинки

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



ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

УДК 796:373.31
Ш18

Серія «Вчителю початкової школи»

Шалімова Л. Л.

Ш18 Тематичні фізкультхвилинки. 4 клас / Л. Л. Шалімова. — Харків: Вид-во «Ранок», 2018. — 96 с. — (Серія «Вчителю початкової школи»).

ISBN 978-617-09-4019-3

У цьому збірнику вміщені фізкультурні хвилинки, рекомендовані до проведення з учнями 4 класу на уроках із різних навчальних дисциплін: з української мови, літературного читання, математики, а також із природознавства та курсу «Основи здоров'я».

Кожна фізкультхвилинка безпосередньо пов'язана із навчальною програмою (оновлений варіант, 2016 р.) і відповідає окремій темі або ряду тем, опрацьованих четвертокласниками, з урахуванням їх хронологічної та календарної послідовності.

На розсуд учителя, матеріал, поданий у посібнику, може використовуватися на уроках не тільки в повному обсязі, але й частково, вибірково.

УДК 796:373.31

Навчальне видання
Серія «Сучасна дошкільна освіта»
Шалімова Лариса Леонідівна

ТЕМАТИЧНІ
ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ.
4 КЛАС

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

О739006У Підписано до друку 21.05.2018.
Формат 60×90/16. 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
Тел. (057) 701-11-22, 719-48-65,
тел./факс (057) 719-58-67.
З питань реалізації: (057) 727-70-80.
E-mail: commerce@ranok.com.ua

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



Разом дбаємо
про екологію та здоров'я

ISBN 978-617-09-4019-3

© Шалімова Л. Л., 2017
© ТОВ Видавництво «Ранок», 2018

ПЕРЕДМОВА

Відомо, що школярі, а особливо учні початкової школи, досить швидко втомлюються на уроках. Згадане явище цілком закономірне: адже під час заняття діти тривалий час перебувають у статичному положенні.

З метою профілактики, попередження та зняття розумової напруги в молодших класах загальноосвітніх навчальних закладів на уроках традиційно проводять фізкультхвилинки — своєрідні комплекси рухових вправ.

Щоб фізкультурна хвилинка справді була корисною та ефективною, справила потрібний оздоровчий вплив на учнів, педагогам слід зважати на певні вимоги щодо проведення таких рухових заходів.

Комплекси вправ для фізкультурних хвилинوک добираються у залежності від виду уроку та його змісту.

- Вправи мають бути різноманітними, оскільки одноманітність знижує цікавість до них, а, відповідно, і їхню результативність.
- Перевага має надаватися вправам для втомлених груп м'язів (м'язи шиї, рук та плечового поясу, спини тощо).
- Вправи мають охоплювати великі групи м'язів та знімати статичну напругу, що спричиняється тривалим сидінням учня за партою. Це можуть бути потягування, нахили, повороти, присідання, підскоки тощо.
- Фізкультхвилинка повинна бути цікавою за змістом, легкою для сприйняття дітей та мати ігровий характер.
- Кожна фізкультхвилинка має тривати не довше 2,5 хвилин.
- Комплекс вправ виконується учнями зазвичай у проходах між партами, іноді — стоячи або сидячи на робочих місцях.
- Заздалегідь у класі потрібно відкрити кватирку або вікно: фізкультхвилинки мають проводитися в провітреному приміщенні.
- Під час проведення фізкультхвилинки звертайте увагу на поставу та правильне дихання дитини.
- За можливості вправи фізкультурної хвилинки мають бути пов'язані зі змістом відповідного навчального заняття, конкретною темою уроку.

Саме такі тематичні фізкультхвилинки вчителі зможуть знайти у даному методичному посібнику.

У цьому збірнику вміщені фізкультурні хвилинки, рекомендовані до проведення з учнями 4 класу на уроках із різних навчальних дисциплін: з української мови, літературного читання, математики, а також із природознавства та курсу «Основи здоров'я».

Кожна фізкультхвилинка безпосередньо пов'язана із навчальною програмою (оновлений варіант, 2016 р.) і відповідає окремій темі або ряду тем, опрацьовуваних четвертокласниками, з урахуванням їх хронологічної та календарної послідовності.

На розсуд учителя, матеріал, поданий у посібнику, може використовуватися на уроках не тільки в повному обсязі, але й частково, вибірково.

Сподіваємося, що ця книга надасть суттєву допомогу педагогам, які навчають школярів четвертого класу, допоможе вчителю уникнути труднощів, пов'язаних із перевтомою дітей та їх розумовим навантаженням, а також дозволить урізноманітнити та зробити більш цікавим процес навчання, підвищити ефективність засвоєння матеріалу дітьми.

Бажаємо успіхів!

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

УКРАЇНСЬКА МОВА

Мова — жива скарбниця історії народу

Час настав фізкультхвилинки —
Підведімось на розминку.

(Учні встають з-за парт.)

Рідну мову величаймо!

(Похитують головою.)

Дружно плечі піднімаймо!

(Піднімають-опускають плечі.)

Мову всім любити треба!

(Розводять руки в сторони, прогинають спину.)

В ній — блакитне рідне небо,

(Потягуються вгору.)

Мужніх козаків походи,

(Марширують.)

В ній — історія народу.

(Оплески над головою.)

Рідну мову слід вивчати,

Тож сідаймо працювати!

(Діти сідають на місця.)



Культура спілкування

Хто уміє спілкуватись?
Встаньмо та давайте гратись!

(Діти стають рівно біля парт.)

Чемні хто слова вживає,
Головою хай хитає!

(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Вислухати хто уміє,
Хай потягнеться, як вміє!

(Потягування.)



Хто терплячий, толерантний,
Тих прошу покрокувати!

(Ходьба на місці.)

Хто з вас шанобливість має,
У долоні хай плескає!

(Оплески над головою.)

А хто дружній і привітний,
Сядьте до уроку, діти!

(Учні сідають за парти.)

Поділ тексту на частини

Ось вам текст фізкультхвилинки.
Зачин — встаньмо на розминку!

(Учні виходять з-за парт.)

Основна частина — вправи:

(Похитують головою.)

Раз — ми плечі піднімали,

(Піднімають-опускають плечі.)

Два — на місці походили,

(Кроки на місці.)

Три — підскоки всі зробили,

(Підскоки з ноги на ногу.)

Плескали в долоні дзвінко...

(Оплески.)

Сядь за парту — це кінцівка.

(Діти повертаються за парти.)



Текст-міркування: твердження, докази, висновки

Утомились наші діти,
Певно, треба відпочити.

(Діти встають зі своїх місць.)

Ми чимало потрудилися —

(Нахилили голови праворуч-ліворуч.)

Наші спини заморились.
(Учні розводять зігнуті в ліктях руки, прогинаючи спину.)
Потягатися ми стали,
(Потягуються.)
У долоні поплескали.
(Оплески.)
Надокучило сидіти —
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)
Тупотіть ногами, діти!
(Притупування, руки на поясі.)
Відпочили, годі гратись:
Безумовно, — час навчатись.
(Учні займають місця за партами.)



Художній текст-опис

Підведеться хай з вас кожен,
Гра чекає нас така:
(Учні стають поруч із партами.)
З гарним описом художнім
Про звірятка-їжачка.
(Похитують головою.)
Їжачок кумедний, жвавий:
(Піднімають руки від плечей — угору.)
Носик крихітний, цікавий;
(Швидко дихають носом.)
Прудкі ніжки коротенькі,
(Нахиляються вперед, проводять долонями вздовж ніг.)
Але дріботять швиденько!
(Кроки-дріботіння на місці.)
Ми тваринку описали —
До навчання посідали.
(Діти сідають за парти.)



Головні члени речення

Час погратись нам, устати,
Члени речення згадати, —

(Діти підводяться.)

Ті, що наші учні знають
Й головними називають.

(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Школярі покрокували —

(Ходьба на місці.)

Зразу підмет пригадали.

(Оплески.)

Раз стрибок, іще стрибок —

(Стрибки.)

Пригадали присудок.

(Оплески.)

Підмет-присудок всі знають —

(Глибокий вдих-видих.)

Працювати знов сідають.

(Учні сідають на місця.)



Однорідні члени речення. Інтонація перелічування

Станьте рівно, любі діти!
Час погратись, відпочити.

(Учні встають з-за парт.)

Ми веселі та бадьорі,

(Оплески над головою.)

Потяглись руками вгору.

(Потягування на носках.)

Ми ходили, крокували,

(Ходьба на місці.)

Спритно, низько присідали.

(Присідання.)



Роблять всі стрибки, підскоки...
(Діти стрибають.)
Відпочили — й до уроку!
(Сідають на свої місця.)

Інтонація протиставлення в реченні з однорідними членами

Час розминку нам почати!
(Діти стають біля парт.)
Хлопці — ось, а ось — дівчата!
(Почергово випрямляють руки в сторони.)
Ми уважні всі та жваві!
(Піднімають руки від плечей угору.)
Ми швидкі, але й цікаві!
(Похитують головою.)
Ми меткі, зате і пильні!
(Повороти тулуба з розведенням рук.)
Ввічливі, проте й умілі!
(Оплески.)
Добрі, а іще — охайні
(Кроки на місці.)
Й дуже старанні в навчанні.
(Учні сідають за парти, склавши перед собою руки.)



Спільнокореневі слова

Встаньмо, діти, та ходімо
В слів споріднених країну!
(Учні підводяться з місць.)
Вони спільний корінь мають,
(Нахили голови в сторони.)
Нас зустрівши, привітають!
(Змахи піднятими руками.)

Діточки, дитячий, діти.

(Нахили тулуба праворуч-ліворуч.)

Хід, ходьба, ходок, ходити.

(Ходьба на місці.)

Стрибуни, стрибки, стрибання.

(Стрибки.)

Плескіт, оплески, плескання.

(Оплески.)

*Сміх, усмішка, усміхнулисьь —
Працювати повернулись!*

(Діти повертаються за парти.)

Форми слова

Підвелися дружно діти,

(Учні встають зі своїх місць.)

Друзям ясне сонце світить.

(Піднімають голову.)

Ми під сонцем підростемо,

(Потягуються вгору.)

З сонцем в дальній край підемо.

(Кроки на місці.)

Сонцю раді трави й квіти,

(Змахи руками в сторони.)

Сонцю раді наші діти!

(Оплески.)

Всім на сонці веселіше

(Підскоки.)

І на сонці всім тепліше.

(Оплески.)

Але хмарка напливає,

(Піднімають руки вгору.)



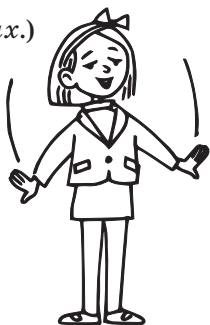
Й сонця враз уже немає!
(Знижують плечима.)
Завершити гру нам варто,
Тож сідаємо за парти!
(Сідають на місця.)

Іменник як частина мови.
Іменники — назви істот
Кличе нас розминка, діти!
Час іменник закріпити.
(Діти стають біля парт.)
Серед них істот багато:
(Похитують головою, руки за спиною.)
Хто? Школярики, малята.
(Кроки на місці.)

Хто? Зайчиха, білка, жабка.
(Стрибки.)
Хто? Сорока, чайка, бабка.
(Легкий біг зі змахами рук.)

Назви ми істот згадали,
(Піднімають руки — вдих, опускають — видих.)
Знов навчатись посідали.
(Учні повертаються на свої місця.)

Іменники-неістоти
Ми погратися встаємо
Та іменники назвемо.
(Учні підводяться.)
Що? Голівка, шия.
(Повертають голову праворуч-ліворуч.)
Що? Уява, мрія.
(Кругове обертання головою, очі заплющені.)
Що? Вітання, змахи.
(Змахи піднятими руками.)



Що? Підлога, нахил.
(Нахил тулуба вниз.)
Все це — назви-неістоти,
(Оплески.)
Повертаймось до роботи!
(Діти сідають за парти.)



Іменники — власні назви

Ми розминку починаємо —
Власні назви повторяємо!
(Діти встають із місць.)
В школі є Сашко, Марія.
(Повороти голови з почерговим випрямленням рук у сторони.)
Потяг їде в Суми, Київ.
(Кругові рухи кулачків перед грудьми, спину прогинають.)
Є Карпатські й Кримські гори,
(Учні стають на носки, простягають руки вгору.)
Річка Дон, Азовське море.
(Присідають, зображуючи руками «хвилі».)
Цих іменників багато,
(Кроки з оплесками.)
Час продовжить їх вивчати!
(Учні повертаються за парти.)



Іменники-синоніми

Підведімось, рівно станьмо
Та синоніми згадаймо!
(Учні рівно стають поруч із партами.)
Це — кивки й хитання.
(Погойдують головою праворуч-ліворуч.)
Марш і крокування.
(Марширують на місці.)

Сторони і боки.

(Повороти тулуба.)

Стрибання й підскоки.

(Стрибки.)

Рух, пересування.

(Легкий біг.)

Праця, труд, навчання.

(Діти повертаються на свої місця.)

Рід іменників

*Встаньмо, повторити слід,
Що в іменників є рід!*

(Діти підводяться.)

Моє сонце — моя тінь.

(Потягування вгору-вниз.)

Вона — кізка, а він — кінь.

(Підскоки з ноги на ногу.)

Моє — диво, привітання,

(Змахи піднятими руками.)

Воно — кидання, метання.

(Імітація кидання м'яча на дальність.)

Вона — стежка, а він — крок.

(Ходьба на місці.)

Моя — праця, мій — урок.

(Учні займають місця за партами.)



Відмінювання. Назви відмінків

*Час погратись нам, устати
І відмінки всі назвати!*

(Учні встають з-за парт.)

Головою я хитаю —

(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Називний відмінок знаю!
(Діти розводять руки, прогинають спину.)
Піднімаю вгору руки —
(Спрямовують руки вгору.)
Родовий відмінок — другий!
(Розводять руки, прогинають спину.)
На носочках йди, дитино,
(Кроки навшпинець.)
Ще давальний є відмінок!
(Розводять руки, прогинають спину.)
Є знахідний — пострибаймо!
(Стрибки.)
Є орудний — поплескаймо!
(Оплески.)
Є місцевий, кличний, звісно...
(Притупування.)
Хто погрався — сядь на місце!
(Діти сідають за парти.)



Закінчення іменників жіночого роду на -а, -я в орудному відмінку однини

Підведіться, діти, знову —
Йдемо в подорож чудову.
(Учні підводяться зі своїх місць.)
Стежкою ми в луг дістались,
(Випрямляють руки вперед.)
Хмаркою помилувались,
(Похитують піднятою головою.)
Під вербою крокували,
(Ходьба на місці.)
А під грушею стрибали,
(Стрибки.)



Тишею насолодились —
(Глибокий вдих-видих.)
І на свій урок з'явилися!
(Діти повертаються за парти.)

**Закінчення іменників чоловічого роду
в орудному відмінку однини**

Хто любить у думках витати?
Давайте всі фантазувати!
(Діти виходять з-за парт.)
За місяцем спостерігаймо,
(Похитують піднятою головою.)
Лісочком, бором походжаймо!
(Кроки на місці.)
Борщем ми й супом пригостились,
(Учні кладуть долоні на живіт, прогинають спину.)
З ведмедем бурим подружились,
(Ходьба перевальцем.)
Із солов'єм ми поспівали,
(Змахи руками, шия витягнута вперед.)
Та й до роботи посідали!
(Учні сідають за парти.)



**Паралельні закінчення іменників чоловічого роду —
назв істот у давальному та місцевому відмінках однини**

Відпочити підведемось —
До розминки ми візьмемось!
(Учні стають рівно біля парт.)
Пригадаємо ми, діти,
Правильно як говорити!
(Змахи піднятими руками.)
Дам зерна чижу, чижеві.
(Змахи розведеними руками — «пташка».)

Сіна дам коню, коневі.

(Підскоки з ноги на ногу.)

Другові чи другу — сумку,

(Діти повертаються праворуч, випрямляють праву руку.)

Учневі чи учню — гумку.

(Ті самі рухи в інший бік.)

Братові чи брату — мило,

(Учні імітують миття рук.)

Ми погралися добре й сіли!

(Сідають на місця.)

**Чергування кінцевих приголосних [г]– [з'], [к]– [ц'], [х]–[с']
у коренях іменників різного роду
(в давальному та місцевому відмінах)**

Підводьмось, пограймося і без вагання
Повторимо приголосних чергування!

(Діти встають зі своїх місць.)

Подряпав зайчик вухо, як біг коло стежки,

(Підскоки.)

А в вусі у Олі — новенька сережка.

(Нахили голови в сторони.)

Смачне молоко люблять киці усі —

(Нахил тулуба вперед, спину прогинають.)

Багато є кальцію у молоці.

(Випрямлення рук від плечей угору.)

Дорога — крокують усі по дорозі,

(Кроки на місці.)

А в нас тут — урок, школярі — на уроці.

(Учні повертаються за парти.)



**Чергування голосних звуків [о], [е] з [і] в коренях іменників
чоловічого та жіночого роду з основою на приголосний**

Встаньте, друзі, гратись з нами —
Будемо чарівниками!

(Діти підводяться.)

Станемо ми чаклувати —

(Рухають плечима, обертаючи кисті перед грудьми.)

Буде враз усе зникати.

(Випрямляють руки вперед, розправляючи кисті.)

В вас був біль — немає болю!

(Поворот тулуба праворуч, розвести руки.)

Була сіль — немає солі!

(Ті самі рухи в інший бік.)

Був десь брід — немає броду!

(Обережні кроки на місці.)

Був тут лід — немає льоду!

(Притупування.)

Кіт побіг — kota немає!

(Біг на носках.)

А дітей урок чекає!

(Учні повертаються на свої місця.)



Прикметник як частина мови

Підведіться, встаньте, діти,
Щоб прикметник закріпити!

(Учні стають рівно біля парт.)

Небо в нас яке? Блакитне.

(Похитують піднятою головою.)

Вітерець який? Привітний.

(Нахили тулуба праворуч-ліворуч, руки підняті.)

Білочка яка? Руденька.

(Стрибки.)



Кроки в нас які? Швиденькі.
(Ходьба на місці.)
Півничок який? Крикливий.
(Діти поплескують себе по стегнах.)
А урок який? Важливий.
(Сідають за парти.)

**Уживання знака м'якшення перед закінченням
прикметників у родовому, давальному, орудному
та місцевому відмінках однини**

Час школярикам гру розпочати!
Нумо мріяти та уявляти!
(Діти встають з-за парт.)
Ми із раннього ранку проснулись,
(Потягуються.)
Ми до літнього сонця всміхнулись.
(Піднімають голову.)
Хмарки в синьому небі прозорім.
(Погойдують піднятими руками.)
Косять хліб на сусідньому полі.
(Опускають руки через сторони.)
Ми у давньому місті ходили,
(Кроки на місці.)
Повернулись — навчатися сіли.
(Учні займають місця за партами.)



**Вимова й написання найуживаніших прикметників
на -ськ-, -зьк-, -цьк-**

Відпочити час, устати —
Будемо фантазувати!
(Учні підводяться з місць.)
Гляньте: світить Шлях Чумацький
(Піднімають голову.)

На славетний край козацький:

(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Краї багатий, український —

(Діти розводять руки в сторони.)

Київський і запорізький.

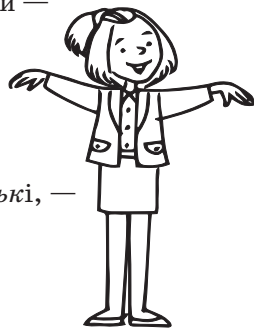
(Змахи рук.)

Всі стежки, сільські й міські, —

(Кроки на місці.)

В ньому рідні і близькі.

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



Числівник як частина мови

Ми погратися встаємо —

Ще й числівники назвемо!

(Діти стають біля парт.)

Ми усі — четвертий клас.

(Похитують головою.)

П'ять уроків нині в нас.

(Піднімають руку з розставленими пальцями.)

Ми прокинулись о сьомій,

(Потягуються.)

Всі о восьмій вийшли з дому.

(Ходьба на місці.)

Сім хвилин дзвінка чекали,

(Нахили тулуба в сторони.)

Вдвох за парти посідали.

(Учні повертаються за парти.)



Займенник як частина мови

Підвестися, друзі, час —
Зве до гри займенник нас!

(Учні встають із місць.)

Ми, ви, я, ти, він, вона —
(Розводять руки в сторони, поглядаючи довкола.)

Ніби в казці — дивина!
(Знижують плечима.)

В нас такий сьогодні сніг,
(Плавню піднімають руки вгору.)

Він усюди-всюди ліг!
(Повільно опускають руки.)

Тут і там летять сніжинки,
*(Повороти тулуба праворуч-ліворуч з відведенням
руки в сторону.)*

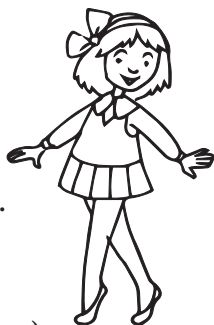
Вони — крихітні пушинки.
(Кроки на носках.)

Сипле сніг на тебе й мене,
(Легкий біг на місці.)

Він летить на сосни й клени...
(Притупування.)

Ми ж з тобою — відпочили,
(Піднімають руки — вдих, опускають — видих.)

Ще й займенник закріпили!
(Сідають на місця.)



Відмінювання займенника першої особи множини (ми)

На розминку ми устали,
(Діти підводяться.)

Нас у класі є чимало.
(Показують довкола, прогинаючи спину.)

З нами весело буває.

(Оплески.)

Нас робота не лякає.

(Повороти голови праворуч-ліворуч.)

До снаги нам крокування,

(Маршові кроки.)

До вподоби нам стрибання.

(Стрибки.)

Форма є шкільна на нас.

(Учні проводять долонями по собі від плечей — униз.)

Ось і все, до праці час!

(Сідають за парти.)



Дієслово як частина мови

Діти що зробили? Встали.

(Учні виходять з-за парт.)

Що зробили? Помахали.

(Змахи рук над головою.)

Що зробили? Потягнулись.

(Потягування.)

Що зробили? Повернулись.

(Повороти тулуба в сторони, руки на поясі.)

Роблять що тепер? Стрибають.

(Стрибки.)

Що всі роблять? Присідають.

(Присідання.)

Дієслів знайшли багато

Та й вернулись працювати.

(Діти повертаються за парти.)



Багатозначні дієслова.
Пряме й переносне значення дієслів

З-за парти ми *встаємо*.
(Діти *встають* зі своїх місць.)
І сонечко *устало*.
(Потягуються вгору.)
Пограємося чемно
Ми із дієсловами.
(Похитують головою.)
Ось *іде* поїзд, діти.
(Кроки на місці з круговими рухами кулачків.)
До станції *іду* я.
(Звичайна ходьба.)
Ні, поїзд, друзі, *їде*,
(Кроки на місці з круговими рухами кулачків.)
А я собі *крокую*.
(Звичайна ходьба.)
В ріці *пливе* рибинка.
(Учні простягають уперед руки, долоні стулені.)
Пливе у небі хмарка,
(Змахи піднятими руками.)
Спливла уже розминка —
Сідаємо за парти!
(Учні повертаються на місця за партами.)



Побудова речень із однорідними присудками

Діти *встали*, *підвелися*,
(Учні *стають* рівно біля парт.)
Усміхнулись, *потяглися*.
(Потягуються.)

Учні руки піднімали,
(Випрямляють руки від плечей угору.)
Ними рухали, махали.
(Змахи рук над головою.)
Ми скакали та стрибали,
(Стрибки.)
Тупотіли та плескали.
(Притупування з оплесками.)
Відпочинок завершили —
(Глибокий вдих-видих.)
Школярі на місце сіли.
(Діти сідають за парти.)



Неозначена форма дієслова

Якщо ви стомились, діти,
Час, напевне, відпочити!
(Діти підводяться.)
Нумо руки піднімати,
(Піднімають руки через сторони вгору.)
До хмаринки діставати!
(Потягуються, вставши на носки.)
Разом будемо гуляти,
(Ходьба на місці.)
Чітко йти, марширувати,
(Маршові кроки.)
Щоб у настрої чудовім
Працювати сісти знову!
(Учні повертаються за парти.)



Дієслова на -ся

Ми встали на розминку,
Бо час фізкультхвилинки.

(Учні встають із місць.)

Розминка буде, друзі, ця
(Похитують головою.)

З дієсловами, що на -ся.
(Розводять руки, прогинають спину.)

Раненько прокидаюся,
(Потягуються.)

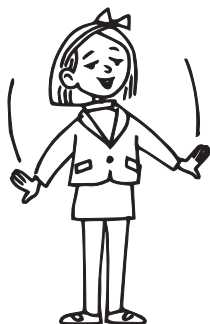
Зарядкою займаюся,
(Ривки руками в сторони.)

Умюся чистенько,
(Імітація вмивання.)

Вдягнуся я швиденько.
(Учні зображують застібання гудзиків.)

Стежинкою пройдуся —
(Крокують на місці.)

І на урок вернуся!
(Сідають за парти.)



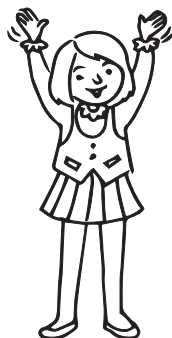
Прислівник як частина мови

Підвелися дружно діти,
Щоб прислівник повторити.
(Учні стають поруч із партами.)

Нам метелик помагає —
(Піднімають угору голову.)

Легко й високо літає.
(Змахують піднятими руками.)

Був далеко — й миттю поруч,
(Руки простягають вперед — кладуть на груди.)



То праворуч, то ліворуч.

(Повороти тулуба в сторони.)

Навесні удень літав —

(Біг на носках.)

Заповзято мандрував.

(Оплески.)

Ми ж прислівники згадали —

До навчання посідали.

(Діти повертаються на свої місця.)

Прислівники з протилежним значенням

Рівно встав четвертий клас.

Друзі, гра чекає нас!

(Діти підводяться з-за парт.)

Високо росте ялина,

(Потягування на носках.)

А сунічки — низько.

(Нахили тулуба вниз.)

Деся далеко пташка лине,

(Учні піднімають голову, змахують руками.)

Жук літає близько.

(Змахують опущеними руками.)

Швидко повзає мурашка,

(Кроки-дріботіння.)

А повільно — равлик.

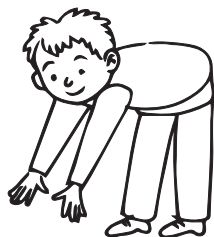
(Повільні кроки.)

Вчитись легко, а не важко,

(Оплески.)

Тож хутчіш до справи!

(Діти сідають на місця.)



**Речення з однорідними членами,
вираженими прислівниками**

*Встаньмо дружно ми, рівненько!
Граймося гарно, веселенько!*

(Учні встають з-за парт.)

Потягнемось вверху, угору.

(Потягування.)

Покрокуймо швидко, скоро.

(Кроки на місці.)

Пострибаймо жваво, спритно.

(Стрибки.)

Вправо, вліво гляньте, діти!

(Повороти голови в сторони.)

Дружно, ладно поплескали —

(Оплески.)

І за парти посідали.

(Діти займають місця за партами.)



ЛІТЕРАТУРНЕ ЧИТАННЯ

Єгипетські міфи

Притомились наші діти —
Час погратись, відпочити.

(Діти стають біля парт.)

Всі на сонце поглядаємо —
(Піднімають голову.)

Міфи, що про Ра, згадаємо!
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Ра із квітки народився,
(Учні розводять руками.)

Сяйвом чарівним світився.
(Стають на носки, піднімають руки.)

Зло перемогти, пітьму
(Притупують.)

Богу удалось цьому!
(Плескають у долоні.)

Міфи давні загадкові,
Сядьмо їх читати знову!
(Сідають за парти.)



Слов'янські міфи

Рівно й тихо уставаймо,
Міфи пращурів згадаймо!
(Учні підводяться.)

В них героїв ми зустріли:
(Похитують головою.)

Це боги — могутні й сильні,
(Притупують, руки підняті, кисті в кулачках.)

Лісові тендітні мавки,
(Крокують на носках.)



З риб'ячим хвостом русалки,
(Відводять руки назад, прогинають спину.)
Мудрі це лісовики,
(Поворот тулуба праворуч, відводять вбік праву руку.)
Відьми злі й домовики...
(Ті самі рухи в інший бік.)
Ми погралися й, звичайно,
(Глибокий вдих-видих.)
Повернулись до навчання!
(Діти повертаються за парти.)

Українські народні легенди

Встаньмо, в світ легенд ходімо —
Їх героїв уявімо!
(Діти підводяться зі своїх місць.)
Осьде — дівчина-тополя:
(Піднімають руки, стають на носки.)
В ріднім краї — не в неволі!
(Погойдують тулубом, не опускаючи рук.)
Мужній Кий веслує славно,
(Імітують обертання весел.)
Йде Хорив — гончар управний,
(Ходьба на місці.)
Щек — коваль, чудовий майстер,
(Нахили тулуба вперед — зображення праці коваля.)
Либідь ось сідає прясти...
(Діти присідають — підводяться.)
Слід легенди наші знати,
Час нам далі працювати.
(Займають місця за партами.)



Соціально-побутова казка

Час настав розминки, діти,
Підведіться всі, будь ласка!

(Діти стають біля парт.)

У розминці нашій піде

(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Мова, друзі, знов про казку.

(Розводять руки, прогинають спину.)

Є казки у нас чудові,

(Оплески над головою.)

Соціально-побутові:

(Оплески опущеними руками.)

Про людей розповідають,

(Кроки на місці.)

Розум, працю прославляють,

(Учні випрямляють руки від плечей угору.)

З мудрістю ідуть до тебе.

(Заходять за парти.)

Отже, всім навчатись треба!

(Сідають.)



Повчальний зміст киргизької народної казки «Злагода»

Встаньте, друзі! Не нудьгуйте,
А над казкою міркуйте!

(Учні підводяться.)

Про родину дідуся

(Похитують головою.)

Казочка цікава ця.

(Оплески над головою.)

В тім повчання казки, діти,

(Притупування, руки на поясі.)

Що у злагоді слід жити,

(Приставні кроки праворуч-ліворуч з оплесками.)



А сваритися не варто!
(Повороти голови в сторони з заперечними змахами рук.)
Зрозуміли? Всі за парти!
(Діти сідають на місця.)

Оповідання В. О. Сухомлинського
«Краса, натхнення, радість і таємниця»

Уставаймо, відпочиньмо —
Світ прекрасний уявімо!
(Діти рівно стають біля парт.)
Велич та краса — дерева,
(Піднімають угору голову.)
Спів пташиний — це натхнення,
(Змахують зігнутими в ліктях руками.)
Радість — сонечко ласкаве...
(Потягуються вгору, стають на носки.)
Все захопливе й цікаве!
(Оплески над головою.)
А у чому ж таємниця?
(Простягають руки вперед.)
Щоб дізнатись, треба вчитись!
(Сідають за парти.)



Пейзажна лірика Т. Г. Шевченка
(«Встала весна», «Рече та стогне Дніпр широкий»)

Слід з-за парти нам устати,
В рухах вірші пригадати:
(Учні встають з-за парт.)
Край, красою оповитий,
(Показують довкола, прогинаючи спину.)
Весну, що іде у квітах,
(Плавно крокують на місці.)



Жайвора, що все співає,
(Похитують піднятою головою.)
Вітер, що Дніпром гуляє,
(Легкий біг зі змахами рук.)
В небі — човен-місяченько, —
(Діти потягуються, дивлячись угору.)
Все це — лірика Шевченка.
(Повертаються за парти, плескають у долоні.)

**Зображення Дніпра в творчості
Т. Г. Шевченка та М. В. Гоголя**

До розминки станьмо, діти,
Слід Дніпро нам уявити.
(Діти встають зі своїх місць.)
На Дніпрі не всі бували,
(Нахили голови в сторони.)
Та про нього всі читали.
(Учні змахують руками, показуючи довкола.)
Він широкий, неозорий:
(Максимально розводять руки, прогинаються.)
То у тиші спить прозорій,
(Присідають, схиляють голову на долоні.)
То гнівитись починає —
(Підводяться, притупують.)
Грізно хвилі підіймає...
(Біг із енергійними змахами рук.)
Після бурі — знову спокій...
(Глибокий вдих-видих.)
Відпочили? До уроку!
(Учні сідають за парти.)



Таємниці вірша І. Франка «Полудень»

Відпочинку час настав —
Нумо, друзі, підведіться!

(Діти підводяться.)

Той, хто вірші прочитав —

(Похитують головою.)

Той відкрив їх таємницю.

(Оплески над головою.)

Уявив безмежне поле —

(Учні випрямляють руки в сторони.)

Спокій, тиша ген довкола.

(Тихі кроки.)

Милі квіти розцвітають,

(Нахил тулуба вперед, руки простягнуті.)

Коники в траві стрибають.

(Стрибки.)

Захотілося нам літа,

(Глибокий вдих-видих.)

Та урок чекає, діти!

(Учні сідають на місця.)



Ліричні поезії Лесі Українки

(«Вже сонечко в море сіда», «Плине білий човник»)

Подорож чекає нас —
У вірші потрапить клас!

(Діти виходять з-за парт.)

В море сонечко сідає

(Піднімають голову та руки вгору, потім опускають.)

І проміння розливає.

(Розводять руки, прогинають спину.)

Білі хмарки в небі линуть,

(Похитують піднятою головою.)

А по хвилях човник плине,
(Переступають перевальцем.)

Чуємо ми бриз морський,
(Змахи руками.)

Шум прибою голосний...
(Притупування.)

Мандрями насолодились —
Та й у класі опинились!
(Учні сідають за парти.)



Осінні настрої в творах Ліни Костенко
(«Красива осінь вишиває клени», «Осінь, ось вона, осінь»)

Встали знов з-за парт усі ми —
Вірші кличуть нас осінні!
(Учні встають зі своїх місць.)

Ось стоять у смутку клени —
(Похитують піднятими руками.)

Золоті, а не зелені.
(Знижують плечима.)

Осінь тихо ходить гаєм —
(Спокійні кроки.)

Брами літа замикає.
(Діти простягають руки вперед, кисті з'єднують у «замок».)

Журавлі кричать прощально,
(Легкий біг зі змахами рук.)

На душі — краса печальна.
(Учні руки складають на грудях, глибоко дихають.)

Гарно мріяти й читати!
Час нам, діти, працювати!
(Повертаються за парти.)



Поетичний твір Д. Павличка «Синиця»

Підвелись ми відпочити,
Гарний вірш обговорити
(Діти підводяться.)
Про пташинку невеличку —
(Похитують головою.)
Про синицю, про синичку.
(Змахують руками.)
Ось вона — метка, жвавенька,
(Простягають руки вперед.)
Так співає веселенько!
(Кроки з оплесками.)
Пісню мала синиця
(Змахують руками.)
Ніби грає нам на скрипці.
(Імітують гру скрипаля.)
Ми зітхнули, усміхнулись —
До навчання повернулись.
(Учні сідають за парти.)



Ставлення до хліба у віршах (Д. Павличко «Зернина», І. Драч «Етюд про хліб», С. Жупанин «Ходімо, в поле, сину»)

Підвестися, діти, слід —
Поміркуємо про хліб!
(Діти рівно стають поряд із партами.)
Хліб чудовий, золотавий,
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)
Наче сонечко ласкаве.
(Учні піднімають голову, потягуються вгору.)
Хліб — це колосочки ніжні,
(Нахили тулуба в сторони.)



Буханець духмяний, свіжий,
(Руки складають перед грудьми колом; тривалий вдих-видих.)
Хліб — це праця трударів,
(Маршові кроки.)
Сядьте, хто це зрозумів!
(Учні сідають на місця.)

**Картини рідної природи в прозових творах
(Я. Гоян, І. Сенченко, В. Чухліб)**

Підведімося, устаньмо —
В мандри звуть оповідання!
(Учні підводяться з місць.)
Кличуть нас у світ природи,
(Заклично змахують піднятими руками.)
Що свою дарує вроду.
(Показують довкола, прогинаються.)
Ми у лузі погуляли,
(Ходьба на місці.)
Перепілок привітали,
(Змахи зігнутими в ліктях руками.)
Чомгу-качечку зустріли,
(Кроки перевальцем.)
Тишу слухали на ниві...
(Діти похитують головою, руки за спиною.)
Рідний край наш пречудовий!
(Плескають у долоні.)
А тепер — працюймо знову!
(Сідають за парти.)



Вдача персонажів оповідань
І. Сенченка, Б. Грінченка, В. Нестайка

Діти встали й пригадали
Тих, про кого прочитали.

(Діти встають із місць.)

Ця допитлива дитина —

(Похитують головою.)

Дівчинка маленька Ніна;

(Простягають руки вперед-униз.)

Ксеня, чуйна та мрійлива

(Кроки на носках.)

І Василько — брат сміливий;

(Маршові кроки.)

Забіяки з-за паркану,

(Учні змахують перед собою кулаками.)

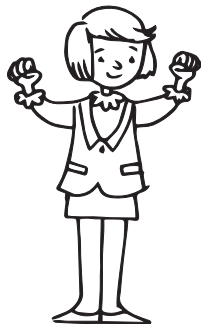
Що поводитись погано!

(Похитують головою.)

Нам про всіх цікаво знати —

Далі сядемо читати!

(Учні займають місця за партами.)



Головний герой твору М. Слабошпицького
«Славко і жако»

Зараз учням час устати —

Відпочить, поміркувати.

(Учні стають біля парт.)

Про Славка ми прочитали,

(Розводять руками, прогинаються.)

З ним заприятелювали.

(Оплески над головою.)

Він розумний і кмітливий,

(Поворот тулуба праворуч, праву руку випрямляють.)

Дружній, добрий, справедливий.

(Ті самі рухи в інший бік.)



Ще й удома має друга —
(Кроки на місці.)
Балакучого папугу!
(Змахи кистями зігнутих у ліктях рук.)
Ми погрались, відпочили —
Працювати знову сіли.
(Діти повертаються за парти.)

**Дивовижні пригоди в оповіданні
В. Чухліба «Гойдарики»**

Встаньмо, діти, час погратись!
(Діти встають зі своїх місць.)
Ви — Тетянка і Тарасик.
(Повороти тулуба в сторони, руки на поясі.)
Погойдатись захотіли —
(Змахи руками перед собою.)
Ось як високо злетіли!
(Учні стають на носки, простягають руки вгору.)
Песика й kota взяли —
(Кроки з оплесками.)
Знов гойдатись почали!
(Змахи руками перед собою.)
Ми розважились нівроку —
(Піднімають плечі — вдих; опускають — видих.)
Повертаймось до уроку!
(Учні займають місця за партами.)



Уяви та фантазії Улянки з творів О. Донченка

Відпочити устаємо —
В ліс з Улянкою підемо.
(Учні підводяться.)
Тихо стежкою ступаймо,
(Обережні кроки на місці.)

Птахів-звірів не лякаймо!
(Заперечні повороти голови.)
 Гомонить до нас струмок,
(Нахил тулуба вперед, руки простягають, прогинаються.)
 Йде розмова між сорок.
(Змахи розведеними в сторони руками.)
 Ось берізонька кружляє,
(Учні обертаються навкруг себе.)
 Сонне сонце випливає...
(Потягуються вгору.)
 Ліс — це диво надзвичайне,
 Але учнів жде навчання!
(Сідають за парти.)



**Казковий персонаж оповідання
 О. Дерманського «Чудове Чудовисько»**

Якщо ви стомились, діти,
 Саме час нам відпочити!
(Діти виходять з-за парт.)
 У розминці піде мова
(Похитують головою.)
 Про Чудовисько чудове.
(Простягають руки вперед.)
 В вихорі воно літало,
(Легкий біг зі змахами рук.)
 Досить дивно виглядало,
(Учні низують плечима.)
 Вміло бавитись, дружити,
(Кроки з оплесками.)
 Ще й баранчиків ліпити!
(Зображують рухами кистей розминання пластиліну.)
 Раді ми були пограти,
(Похитують головою.)
 А тепер час працювати!
(Повертаються за парти.)



Жартівливі вірші Грицька Бойка та їх герої

Учні встали й пригадали
Всіх, про кого прочитали.

(Учні стають біля парт.)

Ось хвалько завзятий Толя,

(Крокують, піднявши голову.)

Фантазер-хитрун Микола,

(Пританцьовують на місці.)

Хлопчик, що весь час читає, —

(Простягають руки вперед, зображуючи долоньями книжку).

Жодних інших справ не має!

(Піднімають-опускають плечі.)

Показати всіх зуміли —

(Піднімають руки — вдих; опускають — видих.)

Знов за парти дружно сіли.

(Сідають на місця.)

Кумедний віршик І. Жиленко «Павучок — рудий бочок»

Ми погратися устали —
Павучка з вірша згадали.

(Учні встають з-за парт.)

Ні, тенета він не плів,

(Заперечні повороти голови.)

А ретельно ніжки мив.

(Нахил тулуба вперед, діти погладжують ноги.)

Непроста це справа, діти, —

(Похитують головою.)

Павучкові ніжки мити.

(Нахил тулуба вперед, діти погладжують ноги.)

Ніжки митись не хотіли,

(Стрибки зі змахами рук.)

Пустували й тупотіли...

(Притупування.)



Вірш кумедний надзвичайно!
(Діти розводять руками.)
Ну, а нам — час до навчання.
(Повертаються на свої місця.)

Гумор в усмішці Остапа Вишні «Бекас»

Відпочити дітям час —
(Діти підводяться.)
Уявився нам бекас!
(Розводять руки, прогинають спину.)
Довгий дзьоб бекаси́к має,
(Похитують головою.)
По болоту походить.
(Кроки з високим підніманням колін.)
Він меткий — тому, напевне,
(Енергійні змахи рук.)
Птах літа, мов навіжений!
(Легкий біг на місці.)
Хай бекас собі літає,
Школярів урок чекає.
(Учні займають місця за партами.)



Комічна ситуація в оповіданні Г. Тютюнника «Біла мара»

Всі рівненько уставаймо
Та в мандрівку вирушаймо!
(Учні встають із місць.)
Над рікою — неба просинь,
(Потягуються вгору, піднімають голову.)
Йдуть лелеки, мов матроси.
(Кроки з високим підніманням колін.)
Рибу йде Арсен ловить.

(Ходьба на місці.)

А отам хто дріботить?

(Нахиляються, простягають руки вперед.)

Йде з газетою їжак —

(Кроки-дріботіння.)

Жартувати він мастак!

(Оплески.)

Ми погрались, звеселились,
Працювати далі всілись.

(Діти повертаються на свої місця.)



Науково-художні оповідання А. Давидова та П. Утевської

Всі з-за парт рівненько встали
Та й згадали, що читали.

(Учні виходять з-за парт.)

Біля річки ми ходили,

(Кроки на місці.)

Мешканців водойми стріли.

(Діти розводять руки, прогинають спину.)

Ми довідались багато

(Похитують головою.)

Про рослини, про кімнатні.

(Нахили тулуба праворуч-ліворуч.)

Тексти ці вподобав кожен —

(Оплески.)

Наукові і художні.

(Почергове випрямлення рук у сторони.)

Щоб кмітливими зростати,
Треба, друзі, їх читати!

(Діти сідають за парти.)



**Історичні події в творі А. Лотоцького
«Ольга Перевізниківна»**

На розминку час нам встати —
Нумо, діти, уявляти!

(Діти стають біля парт.)

Ми угору подивились —

(Піднімають голову.)

В давнім часі опинились.

(Розводять руками.)

Юна Ольга, наче пава,
Йде по зілля на Купала.

(Плавні кроки на місці.)

Скаче кінь баский і сивий,
Князь сидить на нім красивий.

(Підскоки з ноги на ногу.)

Ольга з князем поберуться,

(З'єднують кисті над головою.)

Учні ж на урок вернуться.

(Учні повертаються на свої місця.)



**Події та вчинки героїв в оповіданні
М. Носова «Мишкова каша»**

Всі з-за парти уставаймо,
У мандрівку вирушаймо!

(Учні встають із місць.)

Нас зустрінуть хлопчак —

(Простягають руки вперед.)

Мрійники-витівники.

(Похитують головою.)

Ці хлоп'ята — молодці,

(Оплески над головою.)

Порибалили в ріці.

(Діти простягають руки вперед.)



Дружно справи всі робили,
(Оплески над головою.)

Правда, каші не зварили...
(Учні розводять руками, знижують плечима.)

Різні в них були пригоди,
(Кроки на місці.)

Ну, а нам час до роботи!
(Сідають за парти.)

Казка Л. Керролла «Аліса в Дивосвіті»

Наші учні підвелися —
Уявилась їм Аліса:
(Діти підводяться.)

Мила дівчинка, хоробра,
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Ще допитлива і добра.
(Нахили тулуба в сторони.)

За кролем Аліса мчала,
(Легкий біг.)

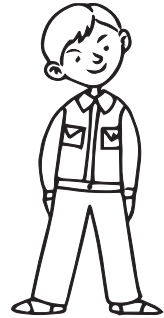
Зменшувалась — виростала.
(Діти присідають, потім встають на носки,
протягаючи руки вгору.)

В Дивосвіті опинилась, —
(Кроки на місці.)

З чудасіями зустрілась.
(Притупують.)

Привітали ми Алісу,
(Оплески.)

І за парти сіли, звісно.
(Діти повертаються за парти.)



Нумерація трицифрових чисел

Встаньмо гратись! Жде нас знову
Пошук чисел трицифрових.

(Діти рівно стають біля парт.)

В небі зорі засвітили —

(Похитують піднятою головою.)

Триста сім ми налічили.

(Оплески.)

Дуб старий — сто двадцять років.

(Учні піднімають угору руки.)

Ми пройшли п'ятсот п'ять кроків.

(Ходьба на місці.)

Цілий рік поволі сплив —

(Діти, переступаючи, обертаються навкруг себе.)

Триста шістдесят п'ять днів.

(Оплески.)

Різні числа ми згадали,

До уроку посідали.

(Учні сідають на місця.)



Письмове ділення на одноцифрове число

Підвелися учні, встали

Та про ділення згадали.

(Учні встають з-за парт.)

Підказав нам тут горобчик,

(Змахують руками.)

Що ділити треба в стовпчик.

(Стають на носки, притиснувши руки до тулуба.)

Ділене пиши ліворуч,
(Повертаються вліво, простягають ліву руку.)

А діленьник — наступним, поруч.
(Ті самі рухи в правий бік.)

Слід усім це пам'ятати!
(Притуплюють.)

Сядьмо знову працювати!
(Сідають за парти.)

Множення чисел на 10, 100

Устаємо дружно з місця!
(Діти підводяться.)

Всі подумаймо, як числа
(Розводять руками.)

Нам на сто та десять множить —
(Оплески.)

Це чудово знає кожен!
(Розводять руками.)

Грайся, рухайся, гуляй!
(Кроки на місці.)

Річ просту запам'ятай:
(Оплески.)

Слід нулі порахувати
(Кроки на місці.)

І в добуток їх вписати!
(Оплески.)

Відпочили, усміхнулись —
До навчання повернулись.
(Учні займають місця за партами.)



Множення на 10, 100

Мить настала відпочинку —
Станьте на фізкультхвилинку!

(Діти підводяться.)

Руки хай підніме кожен,
Хто на десять вміє множить!

(Потягуються руками вгору.)

Головою хай хитає,
Множення на сто хто знає!

(Нахили голови в сторони.)

Ми давно вже не малі —

(Притупування.)

Легко нам лічить нулі.

(Оплески.)

Тож сідаймо знов завзято
Математику вивчати!

(Учні займають місця за партами.)



Лічильна одиниця — тисяча. Лічба тисячами

Устаньмо ми погратись, діти,
Та тисячами все лічити!

(Учні стають поруч із партами.)

В музеї — тисяча картин,

(Нахили голови в сторони.)

В бору — дві тисячі ялин.

(Діти погойдують тулубом праворуч-ліворуч.)

Три тисячі птахів у лісі,

(Легкий біг зі змахами рук.)

П'ять тисяч є домів у місті.

(Учні з'єднують кінчики пальців над головою.)

Сімнадцять тисяч шкіл в країні —

(Плескають у долоні.)

Навчатись школярі повинні!

(Сідають за парти.)



Поняття «мільйон»

Притомились наші діти,
Тож потрібно відпочити!

(Учні встають із місць.)

Головами погойдали —
(Погойдують головою праворуч-ліворуч.)

Про мільйон поміркували.
(Почергове випрямлення рук у сторони.)

Є мільйон зірок у небі,
(Діти потягуються вгору, стаючи на носки.)

Є мільйон на ниві стебел,
(Похитують тулубом та руками з боку в бік.)

І, мабуть, краплин мільйони,
(Спокійні кроки на місці.)

В хвилях у морських солоних.
(Ходьба з довільними змахами рук.)

Час число це записати,
Сядьмо далі працювати!
(Діти повертаються за парти.)

Множення числа на 1000

Час настав розминки звичний!
(Діти стають біля парт.)

Потягнись, хто зрозумів,
(Потягуються в сторони.)

Як число математичне
(Потягуються вгору.)

Збільшить в тисячу разів!
(Кроки на місці.)

Запросто, повірте, можна
(Нахил тулуба вперед, руки простягають перед собою.)

Все на тисячу помножить.
(Оплески.)



Любий друже, не тужи —
(Заперечні повороти голови.)

Три нулі лиш допиши!
(Оплески.)

В рухах все ми уточнили —
Фізкультпаузу скінчили.
(Учні сідають за парти.)

Одиниці вимірювання довжини

Зараз станемо всі рівно —
Нашу тему повторімо!

(Учні підводяться.)

Гра засвоїти допоможе,
(Нахили голови в сторони.)

В чому вимірять що можна.
(Діти розводять руками.)

Клена лист — у міліметрах,
(Потягуються вгору.)

Зайця хвіст — у сантиметрах,
(Підстрибують, руки за спиною.)

В метрах, кілометрах — поле,
(Розводять руками, прогинаючи спину.)

Шлях від дому і до школи.
(Крокують на місці.)

Ми довжини повторили
І за парти тихо сіли.

(Повертаються на місця.)



Одиниці вимірювання маси

Встаньмо й поміркуймо класом:
(Діти встають з-за парт.)

В чому виміряти масу?
(Знижують плечима.)

Бджілку зважимо у грамах,
(Легкий біг зі змахами рук.)

Козеня — у кілограмах,
(Підскоки з ноги на ногу.)

А от кит, бізон та слон
(Важкі кроки на місці.)

Певно, важать кілька тонн!
(Оплески.)

Масу мають всі, звичайно.
(Учні показують довкола.)

Ну, а нам — час до навчання!
(Повертаються за парти.)



Одиниці вимірювання часу

Час малятам відпочити —
Слід порухатися, діти!
(Учні стають поруч із партами.)

Запитання є у нас:
(Простягають руки вперед.)

В чому виміряють час?
(Знижують плечима.)

Ми секунду пригадали,
(Оплески.)

Головою покивали.
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Пригадали і хвилину,
(Оплески.)

Всі прогнули добре спину.
(Зігнуті в ліктях руки розводять, спину прогинають.)

Є година і доба є.
(Оплески.)

Хто це знає, хай стрибає!
(Стрибки.)



Тиждень, місяць, рік, століття...

(Оплески.)

Ось і все, сідаймо, діти!

(Діти сідають на місця.)

Задачі на знаходження периметра трикутника

Підвелися наші діти —
Про периметр мова піде.

(Діти підводяться.)

Як з обчисленням нам бути,

(Знижують плечима.)

Коли йдеться про трикутник?

(Похитують головою.)

Спершу, друже, неодмінно

(Кроки на місці.)

Всіх сторін знайди довжини!

(Оплески.)

Потім числа ці додай,

(Кроки на місці.)

Тобто суму відшукай!

(Оплески.)

Нас задачі не лякають —

(Притупування.)

До уроку всі сідають!

(Учні сідають на свої місця.)



Поняття про швидкість

Ми погратись разом встали
Та про швидкість міркували.

(Учні встають із місць.)

Швидкість равлика повільна,

(Нахили голови в сторони.)

Він повзе доволі дивно!

(Діти знижують плечима.)

Швидкість більшу, кожен знає,

(Нахили голови сторони.)

Навіть черепаха має.

(Повільні кроки на місці.)

Люди ходять ще скоріше,

(Маршові кроки.)

А гепарди — найстрімкіші.

(Легкий біг.)

Учні відпочити встигли,

(Піднімають руки вдих; опускають — видих.)

А розминка — швидко збігла!

(Діти повертаються за парти.)



Геометричні тіла та їх назви

Встали рівно всі гуртом ми —

Час прогнати, друзі, втому!

(Діти стають біля парт.)

Жде нас гра математична

(Похитують головою.)

Про тіла геометричні!

(Оплески.)

Потягнулись вгору діти —

(Потягування вгору.)

Є в нас паралелепіпед.

(Оплески.)

Я іду собі, крокую —

(Ходьба на місці.)



Називаю куб і кулю.

(Оплески.)

Ти стрибаєш — я стрибаю:

(Стрибки.)

І циліндр, і конус знаю!

(Оплески.)

А знання щоб закріпити,
Попрацюймо далі, діти!

(Учні сідають за парти.)

Елементи прямокутного паралелепіпеда

На розминку встали діти.

(Діти підводяться.)

Ось в нас — паралелепіпед.

(Простягають руки вперед.)

Елементи учні знають,

(Нахиляють голову праворуч-ліворуч.)

Ті, що ця фігура має.

(Ходьба на місці.)

Як у нас, є ребра в нього,

(Учні поплескують себе по ребрах, прогинаючи спину.)

Унизу й вгорі — основа.

(Нахиляються вниз — випрямляються.)

Друзі грань бічну згадали —

(Розводять руки в сторони.)

У долоні поплескали.

(Оплески.)

Не забули про вершини

(Потягування вгору.)

Й до уроку сіли всі ми.

(Учні повертаються на місця за партами.)



Поняття «площа фігури»

Фізкультпауза настала —
Наші учні рівно стали.

(Учні підводяться, виходять з-за парт.)

Десь іде сніжок чи дощик,

(Похитують піднятою головою.)

Ми ж повторюємо площу.

(Оплески.)

Стали руки піднімати —

(Діти випрямляють руки від плечей угору.)

Площу мають дім, кімната.

(З'єднують кисті над головою кінчиками пальців.)

Обернулися довкола —

(Обертаються навколо себе, притупуючи.)

Площу мають став і поле.

(Розводять руки, прогинаються.)

Діти кроками ступають —

(Ходьба на місці.)

Площу всі майдани мають.

(Оплески.)

Ми порухались нівроку —

Школярам час до уроку.

(Учні сідають на місця.)



Знаходження площі прямокутника

Всі з-за парти учні встали.

(Діти встають зі своїх місць.)

Поплескаймо я і ти!

(Оплески над головою.)

Прямокутник перед нами,

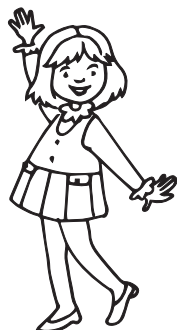
(Окреслюють перед собою великий прямокутник.)

Площу слід його знайти.

(Похитують головою.)



А щоб це зробити, повинні
(Притуплюють однією ногою.)
Знати ми сторін довжини,
(Притуплюють іншою ногою.)
Дію множення обчислить
(Кроки на місці.)
І знайти добуток, звісно!
(Учні розводять руками.)
Все ми в руках повторили —
До навчання знову сіли.
(Повертаються за парти.)



Задачі на зустрічний рух

Підведімось, відпочиньмо,
(Учні стають біля парт.)
Піднімаймо настрій, дух!
(Потягуються вгору.)
Та задачу уявімо
(Нахили голови в сторони.)
На зустрічний, друзі, рух.
(Оплески.)
Пішохід іде-крокує,
(Ходьба на місці.)
А навстріч — авто прямує.
(Легкий біг.)
Де ж зустрінуться вони?
(Діти знизують плечима.)
Здогадайся, поясни!
(Оплески.)
Треба дані уточнити —
Час до праці знову, діти!
(Учні займають місця за партами.)



Ознайомлення з дробами.
Чисельник і знаменник дробу

Встаньмо, діти, відпочиньмо —
Місто Дробів уявімо.

(Діти підводяться з місць.)

Там будиночки чудові,

(Похитують головою.)

Всі вони двоповерхові.

(Показують довкола, прогинаючи спину.)

Нагорі живе чисельник —

(Піднімають руки і голову вгору.)

Заповзятий та веселий.

(Кроки з оплесками.)

А під ним живе знаменник —

(Присідання.)

Він бадьорий теж, напевне.

(Кроки з оплесками.)

Дrobi учням слід вивчати —

(Глибокий вдих-видих.)

Тож сідаймо працювати!

(Учні сідають за парти.)



ПРИРОДОЗНАВСТВО

Людина і природа

Уставаймо відпочити!

(Учні встають з місць.)

Всі ми — учні, люди, діти.

(Розводять руки, прогинають спину.)

А природа і людина —

(Кругове обертання голови.)

В світі цілому єдині.

(Розводять руки, прогинають спину.)

Нам тепло потрібне й світло,

(Потягування вгору.)

А іще — вода й повітря,

(Потягування в сторони.)

Ґрунт, земля, що під ногами,

(Притупування.)

Необхідні нам із вами.

(Оплески.)

Люди — часточка природи.

(Діти складають руки на грудях.)

Час навчатись, до роботи!

(Повертаються за парти.)



Уявлення про Землю в давнину

Наші учні підвелися —

В давній час перенеслися!

(Діти стають біля парт.)

Невідомо ще в цей час,

(Заперечні повороти голови.)

Що Земля куляста в нас.

(Учні описують перед собою великий круг.)

Але думка є така,
(*Похитують головою.*)
Що планета ця пласка.
(*Випрямляють руки в сторони.*)
Наші пращури вважають,
(*Похитують головою.*)
Що слони її тримають.
(*Важкі кроки на місці.*)
Помиляються, звичайно.
(*Діти знизують плечима.*)
Все, сідаймо до навчання!
(*Займають місця за партами.*)



Сонячна система

Відпочити устаємо —
(*Діти виходять з-за парт.*)
Руки Сонцю простягнемо.
(*Потягуються вгору.*)
Сонце, знають всі, напевне, —
(*Похитують піднятою головою.*)
Центр у Сонячній системі.
(*Потягуються вгору.*)
А круг Сонця в дивнім злеті
(*Легкий біг на місці.*)
Обертаються планети.
(*Кругові рухи руками перед собою.*)
Серед цих планет — блакитна
(*Нахили тулуба праворуч-ліворуч.*)
Є Земля, усім нам рідна.
(*Руки складають на грудях.*)
І Земля летить, кружляє...
(*Легкий біг із обертанням кистями.*)
Сядьмо: нас урок чекає!
(*Учні сідають за парти.*)



Планети Сонячної системи

Встаньмо пофантазувати —
Мріючи, помандрувати.

(Діти підводяться.)

Ми б до Марсу полетіли,
(Піднімають голову та руки.)

На Меркурії б присіли,
(Злегка присідають — підводяться.)

На Венері б пострибали,
(Стрибки.)

На Плутоні б — танцювали,
(Довільні танцювальні рухи.)

На Сатурні та Урані
Прогулялися б ми зрання.

(Кроки на місці.)

А тепер з'явилися зразу
На Землі — у школі, в класі!

(Учні повертаються за парти.)



Неповторність Землі і Місяця

Час настав розминки знову!
(Діти встають із місць.)

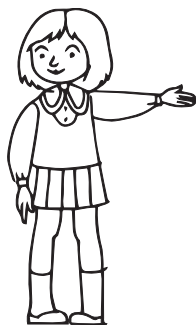
Уявімо ти і я,
(Руки простягають уперед, кладуть на груди.)

Як вели б свою розмову
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

В небі Місяць та Земля.
(Почергово піднімають руки вгору.)

— Я — Земля, жива і людна.
(Кроки на місці.)

Здрастуй, Місяць, мій супутник!
(Привітальні змахи руками.)



— Земле, і тобі привіт!

(Легкий уклін.)

Я вартую тут, як слід!

(Кроки на місці.)

Місяць пильно поглядає,

(Нахилили голови праворуч-ліворуч.)

Клас навчатися сідає.

(Учні займають місця за партами.)

Зміна дня і ночі на Землі

Встаньмо, відпочити слід!

(Учні виходять з-за парт.)

Подивімося на схід —

(Поворот голови, тулуба, руку випрямляють у відповідний бік.)

Звідти Сонце випливає,

(Діти стають на носки, піднімають голову й руки.)

Мандри небом починає.

(Кроки на місці.)

Зайде Сонце — ніч настане,

(Присідають.)

Вранці Сонце знову встане.

(Підводяться.)

Так здається, але, звісно,

(Розводять руки в сторони.)

Сонце повсякчас на місці:

(Похитують піднятою головою.)

Круг осі Земля кружляє —

(Переступаючи, обертаються докола себе.)

День та ніч тому буває!

(Сідають за парти, сплескують у долоні.)



Зміна пір року на планеті Земля

До розминки час устати —
Нумо Землю уявляти!

(Діти підводяться, стають рівно.)

В космосі Земля літає,
(Піднімають угору голову та руки.)

Навкруг Сонця все кружляє.
(Кругове обертання голови.)

От тому в нас і бува
(Притуплюють.)

Осінь щедра, дощова,
(Струшують кистями.)

Зимонька, морозна й біла,
(Потирають долонями по плечах.)

І весна, квітуча й мила,
(Крокують на носках.)

Ще й жарке, спекотне літо...
(Однією, потім іншою рукою імітують витирання поту з чола.)

А тепер — до праці, діти!
(Сідають на свої місця.)



Сузір'я в небі та їхні назви

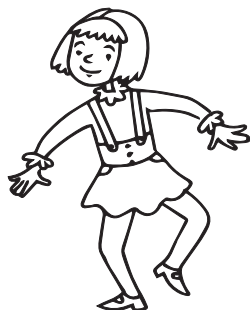
Час настав перепочити —
В подорож рушаймо, діти!

(Учні стають біля парт.)

У далекій неба висі
(Піднімають голову.)

Стрінемо сузір'я різні.
(Змахують руками над головою.)

Ось — Ведмедиця Велика,
(Кроки перевальцем.)



Лев — суворий, хижий, дикий.

(Ходьба на носках.)

Лебідь крила розправляє,

(Руки випрямляють назад, прогинаються.)

І Пегас баский гуляє...

(Підскоки з ноги на ногу.)

Відпочили — та й одразу

Повернулися до класу.

(Повертаються за парти.)

Дослідження космосу в наш час

Відпочити учням час —

Жде політ космічний нас!

(Діти встають зі своїх місць.)

Манять нас планети й зорі

(Похитують піднятою головою.)

В галактичному просторі!

(Потягуються вгору.)

До ракети увійдемо,

(Кроки на місці.)

Зразу відлік розпочнемо:

(Змах руками в сторони.)

Десять, дев'ять, вісім, сім...

(Оплески.)

В космос хочеться усім!

(Кроки на місці.)

Та мандрівка зачекає:

Ще, на жаль, урок триває!

(Учні сідають за парти.)



Горизонт. Сторони світу

Встаньмо всі відпочивати —
Будемо фантазувати!

(Учні підводяться.)

Ми в степу широкім ріднім —

(Випрямляють руки в сторони.)

Горизонт чудово видний!

(Нахилили голови праворуч-ліворуч.)

Ось він — схід, де сонце сходить.

(Повертаються, розводять руками.)

Захід — сторона навпроти.

(Ті самі рухи в протилежний бік.)

Північ-південь показали...

(Нахиляються вперед, прогинаються назад.)

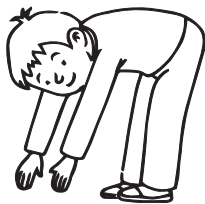
Далі, далі крокували...

(Ходьба на місці.)

Та розминка закінчилась —

Учні в класі опинились.

(Діти займають місця за партами.)



Географічні карти та їхня мова

Учні встали із-за парти,
Пригадали атлас, карти.

(Діти стають рівно біля парт.)

Відшукали зразу гори,

(Потягуються вгору, голову піднімають.)

Океани неозорі,

(Розводять руки, прогинають спину.)

Сині прожилки — це ріки,

(Легкий біг.)

Крапочки — міста великі.

(Маршові кроки.)



Мову карти слід вивчати,
(Глибокий вдих-видих.)
Тож сідаймо працювати!
(Діти повертаються на свої місця.)

Освоєння планети Земля людьми

Встаньмо й уявімо зразу
Землю у прадавнім часі.
(Учні встають зі своїх місць.)

На Землі в цю пору всюди
(Розводять руками, прогинають спину.)

Давні хазайнують люди:
(Оплески над головою.)

Корінці, плоди збирають
(Імітація зривання фруктів.)

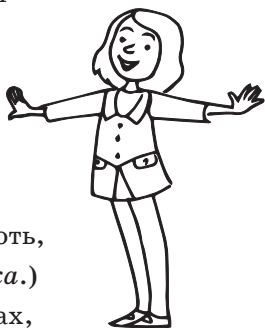
І мисливську справу знають,
(Діти зображують пускання стріли з лука.)

Ловлять рибу в синіх ріках,
(Погойдують тулубом праворуч-ліворуч.)

Приручають звірів диких...
(Кроки на місці.)

Так освоєння триває.
(Руки піднімають — вдих, опускають — видих.)

Сядьмо: нас урок чекає!
(Учні сідають за парти.)

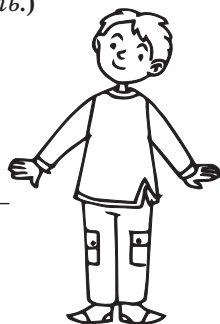


Чисельність населення на Землі

Зараз дітям час устати,
Щоб разом поміркувати,
(Діти встають і виходять з-за парти.)

Неквапливо і конкретно,
(Похитують головою.)

Про населення планети!
(Розводять руки в сторони, спину прогинають.)
Скільки зір у небі світить,
(Потягуються вгору, піднімають голову.)
Скільки є людей на світі.
(Кроки на місці.)
Світлошкірі й темношкірі, —
(Змахи руками праворуч-ліворуч.)
Мають люди жити в мирі.
(Кроки з оплесками.)
Всі народи поважаймо!
До навчання знов сідаймо!
(Учні повертаються за парти.)



Материки на планеті Земля

Мить настала для розминки —
Знову в нас фізкультхвилинка.
(Учні підводяться.)
Ми уже не малюки,
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)
Знаємо материки!
(Розводять руки в сторони, спину прогинають.)
Дружно всі покрокували —
(Ходьба на місці.)
І Євразію назвали.
(Оплески.)
На носках пройшлися діти —
(Кроки на носках.)
Пригадали Антарктиду.
(Оплески.)
Веселенько пострибали —
(Стрибки.)



Дві Америки згадали.

(Оплески.)

Африку згадали, звісно,

(Змахи над головою.)

Й посідали знов на місце!

(Діти сідають за парти.)

Океани на планеті Земля

Встаньмо й вирушимо з вами
В подорож по океанах!

(Діти виходять з-за парт.)

Але перш ніж вирушати,

(Похитують головою.)

Всі їх треба пригадати:

(Показують довкола.)

Океан є Атлантичний,

(Руки випрямляють від плечей — угору.)

Тихий — просто фантастичний!

(Кроки на місці з оплесками.)

Є іще Індійський — східний,

(Кроки на місці з хвилеподібними рухами рук.)

Є й Північний Льодовитий.

(Притупування, долоні обхоплюють плечі.)

Ні, мандрівка зачекає,

(Заперечні повороти голови.)

Адже ще урок триває!

(Учні сідають на місця.)



Характерні особливості Північного Льодовитого океану

Наші учні підвелись,
Дружно мріяти взялись:

(Учні стають біля парт.)

Ніби в океані діти —

(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

У Північнім Льодовитім.

(Розводять руки в сторони.)

Хвиль, прибою тут немає:

(Повороти голови праворуч-ліворуч.)

Воду крига укриває.

(Притупування.)

Білі ходять тут ведмеді,

(Кроки перевальцем.)

Крайня Північ тут планети.

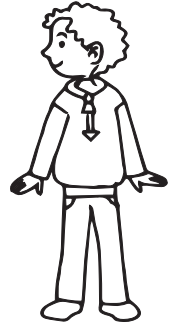
(Оплески.)

Щось ми змерзли надзвичайно!

(Діти потирають долоньями.)

В клас вернімось, до навчання!

(Повертаються за парти.)



Форми земної поверхні

Зараз кожен має встати —

(Діти підводяться з місць.)

Подумки туристом стати!

(Кругове обертання голови, очі заплющені.)

Обійшли б ми неодмінно

(Кроки на місці.)

На планеті всі рівнини:

(Учні показують довкола.)

Плоскогір'я й височини,

(Поворот тулуба праворуч, руки розвести.)



І, звичайно, всі низини.

(Ті самі рухи в інший бік.)

Гори б на путі зустріли,

(Діти піднімають голову вгору.)

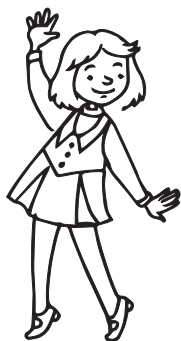
Їх вершини підкорили!

(Стають на носки, простягають руки вгору.)

Добре подорожувати,

Але час попрацювати!

(Учні сідають за парти.)



Найбільший материк Євразія

Ми з-за парт дружненько встали,

Разом пофантазували.

(Учні рівно стають біля парт.)

Материк, де ми живемо,

(Похитують головою.)

Розказав би нам, напевне:

(Оплески над головою.)

«Звуть мене Євразія,

(Кроки на місці.)

Я — Європа й Азія.

(Нахили тулуба праворуч-ліворуч.)

Всі чотири океани —

(Змахи руками.)

Під моїми берегами».

(Діти присідають — підводяться.)

Тож Євразію вивчаймо —

На місця свої сідаймо!

(Сідають на місця.)

Природні зони

Підведімось відпочити
Та пригоди уявити!

(Діти встають з-за парт.)

Арктика нас дивувала,

(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Тундра учнів зустрічала.

(Учні простягають руки вперед.)

Мандрували ми й тайгою,
І пустелею жаркою.

(Кроки на місці.)

Лісостеп і степ знайомі,

(Почергове випрямлення рук у сторони.)

Джунглі зовсім невідомі.

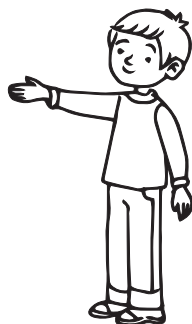
(Діти знизують плечима.)

Зон природних є багато!

(Розводять руками.)

Сядьмо, друзі, їх вивчати!

(Учні повертаються за парти.)



Тваринний світ Африки

Нас розминка знов чекає —
Учнів Африка стрічає.

(Учні підводяться.)

Тут жирафи походжають,

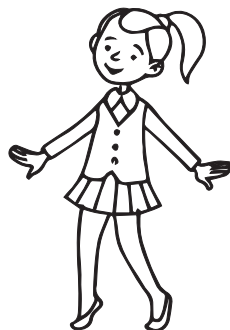
(Кроки на носках.)

Довгі шії витягають.

(Діти піднімають голову та руки вгору.)

Швидко плавають по Нілу

(Імітація плавання.)



Зеленаві крокодили.

(Оплески.)

Скачуть зебри біло-чорні,

(Підскоки з ноги на ногу.)

Бігає гепард моторний.

(Легкий біг на місці.)

Нам його не наздогнати,

(Діти піднімають руки — вдих, опускають — видих.)

Тож сідаймо працювати!

(Сідають на свої місця.)

Неповторність континенту Північна Америка

Відпочити діти встали.

Фантазуємо, як звично,

(Діти рівно стають біля парт.)

Ніби всі ми побували

(Показують довкола.)

У Америці Північній!

(Оплески.)

Милувалися ми радо

(Нахили голови в сторони.)

Ніагарським водоспадом.

(Піднімають — опускають руки.)

Та до мандрів узялися —

(Ходьба на місці.)

В Кордильєри піднялися.

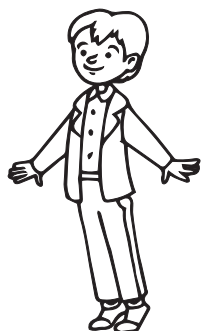
(Кроки з високим підніманням колін.)

Міссісіпі роздивились...

(Змахи опущеними руками.)

Й знову в класі опинились.

(Учні сідають за парти.)



Рослинний світ Південної Америки

Помандруємо, напевно,
Ми в Америку Південну!

(Учні встають із місць.)

Вибрали складний маршрут —

(Простягають руки вперед.)

Непрохідні джунглі тут.

(Розводять руки, прогинають спину.)

Фікуси ростуть і пальми —

(Похитують піднятою головою.)

Височенні надзвичайно!

(Потягаються вгору, стають на носки.)

Нижче — теж дерева дивні:

(Похитують головою.)

Шоколадні є і динні.

(Змахи руками праворуч-ліворуч.)

А тропічних джунглів низ

(Нахиляються вперед.)

Папороттю весь поріс!

(Оплески.)

Ох, коли б не заблукати!

(Похитують головою.)

Мабуть, краще в клас вертати!

(Повертаються за парти.)



Тварини Австралії

Відпочити учні встали,
Про Австралію згадали.

(Діти встають з-за парт.)

Гарний материк! На нім

(Нахили голови в сторони.)

Повно сумчастих тварин.

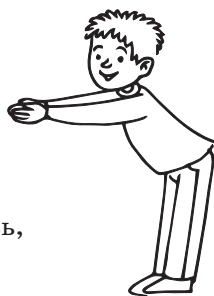
(Учні розводять руками.)

На деревах є коали,
(Кроки на місці, руки й голова підняті.)
Кенгуру меткі стрибали.
(Стрибки.)

Пропливає качконіс.
(Імітація плавання.)

Дивні тут істоти скрізь!
(Учні показують довкола.)

Більше слід про них дізнатись,
Тож сідаємо навчатись!
(Сідають за парти.)



Природа Антарктиди

Знову в нас фізкультхвилинка —
Наших учнів жде розминка.
(Учні рівно стають поруч із партами.)
От би цей деньок зустріти
(Похитують головою.)

На просторах Антарктиди!
(Розводять руки, прогинають спину.)

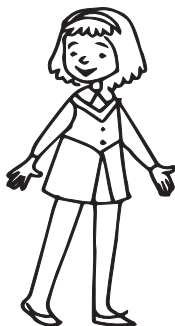
Тут рослин не може бути —
(Заперечні жести руками й головою.)

Білі лиш льоди усюди.
(Діти по чергово випрямляють руки в сторони.)

Ходять купками пінгвіни,
(Крокують на місці.)

Ну, а холод — неймовірний!
(Потирають плечі долонями.)

Тому ми не забарились,
На уроці опинились.
(Повертаються на свої місця.)



Фізична карта України

Наші діти встали рівно.

(Діти підводяться.)

Осьде — карта України.

(Показують перед собою.)

Ми цю карту розглядали —

(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Рідним краєм мандрували.

(Кроки на місці.)

Захід наш — Карпатські гори,

(Учні піднімають руки й голову вгору.)

Південь — степ та Чорне море,

(Розводять руки в сторони.)

Є в нас ріки і ліси є,

(Кроки на місці.)

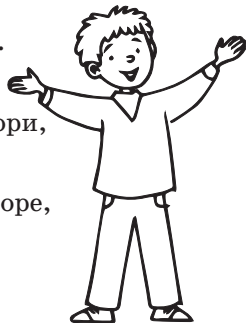
А столиця наша — Київ!

(Оплески.)

Батьківщину треба знати,

Сядемо її вивчати!

(Діти повертаються за парти.)



Корисні копалини України

Підвестися час із місця

І порухатися знову!

(Учні виходять з-за парт.)

Про копалини корисні

В Україні піде мова.

(Похитують головою.)

Наші учні крокували —

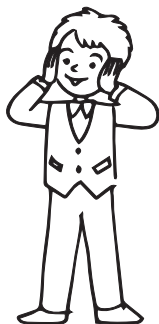
(Кроки на місці.)

Газ та нафту пригадали.

(Оплески над головою.)

Бігли легко та повільно —

(Легкий, спокійний біг.)



Пригадали ще й вугілля.
(*Оплески над головою.*)
Пострибаємо мерщій —
(*Стрибки.*)
Є в нас руди, торф і сіль!
(*Оплески над головою.*)
З користю ми відпочили,
(*Глибокий вдих-видих.*)
До навчання знову сіли.
(*Діти сідають за парти.*)

Будова річки

Настає розминка звична —
Підведіться, діти, знову!
(*Діти встають із місць.*)
Повторімо, що у річки
Є також своя будова.
(*Нахили голови праворуч-ліворуч.*)
Учні руки піднімали —
(*Діти піднімають руки від плечей угору.*)
Витік річки пригадали.
(*Кроки з оплесками.*)
На носочки стали, вище —
(*Учні стають на носки, голову піднімають.*)
Уявилося нам річище.
(*Кроки з оплесками.*)
Трохи тулуб нахилили —
(*Нахил тулуба вперед, спину прогнути.*)
Уявили ми долину.
(*Кроки з оплесками.*)
Гирло в річки є й притоки...
(*Змахи руками в сторони.*)
Молодці! Час до уроку!
(*Учні повертаються на свої місця.*)



Характерні особливості гірської та рівнинної річки

Відпочити діти встали —
Річками одразу стали!

(Учні підводяться.)

Зараз річки ми рівнинні —

(Похитують головою.)

Гонимо неквапно хвилі,

(Плавні змахи рук.)

На широкому просторі

(Діти розводять руки в сторони.)

Течемо собі поволі.

(Повільні кроки.)

А тепер — гірські ми ріки:

(Енергійні змахи рук.)

Біжимо бурхливо, швидко!

(Біг на місці.)

Річкам слід до моря мчати,

(Глибокий вдих-видих.)

А ось учням — працювати.

(Діти повертаються за парти.)



Тваринний світ морів України

На розминку уставаймо,

Всі, будь ласка, підведіться!

(Діти стають рівно біля парт.)

Хай моря, що в ріднім краї,

(Розводять руки, прогинають спину.)

Нам відкриють таємниці!

(Нахили голови в сторони.)

Привітали нас дельфіни —

(Стрибки зі змахами рук.)

Показали чорні спини!

(Учні відводять руки назад.)

Краби ходять дивним кроком —
Не вперед-назад, а боком!

(Приставні кроки праворуч-ліворуч.)

Стільки риб, не полічити...

(Оплески.)

Ось і все — до праці, діти!

(Учні сідають за парти.)



Значення річок та інших прісних водойм для життя людей

Знов підвівся дружно клас:
Гра про прісну воду в нас.

(Учні виходять з-за парт.)

Всі водойми прісноводні —

(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Людям щедрий дар природи:

(Оплески над головою.)

Для купання, для пиття,

(Повороти голови в сторони.)

Бо вода — саме життя.

(Оплески над головою.)

Із водою все зростає,

(Потягування вгору.)

Урожаї дозрівають,

(Оплески.)

Світ рослин, тварин, людина —

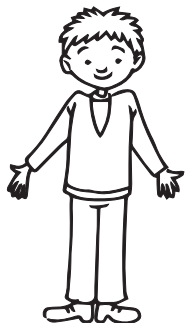
(Кроки на місці зі змахами рук.)

Без води усі загинуть!

(Діти знизують плечима.)

Школярі це зрозуміли
Та й за парти тихо сіли.

(Сідають на місця.)



Ґрунти в Україні

Встаньте, діти, всі з-за парти —
Повторить ґрунти нам варто.

(Діти встають з-за парт.)

Що є в нашій Україні?

(Простягають руки вперед.)

Чорноземи є відмінні!

(Оплески над головою.)

Потягнулись ми уміло —

(Потягання.)

Ґрунт згадали спершу сірий.

(Оплески.)

Далі дружно крокували —

(Ходьба на місці.)

Ґрунт підзолистий назвали.

(Оплески.)

Пострибаймо всі мерщій —

(Стрибки.)

Ґрунт є бурий лісовий.

(Оплески.)

Ще й солончаки є в нас...

(Притупування.)

Ось і все — навчатись час!

(Учні повертаються за парти.)



Природні зони України

Час настав прогнати втому
Й повторить природні зони.

(Учні підводяться.)

Зони ці є в Україні,

(Похитують головою.)

Учні знати їх повинні.
(Притупують.)

Є у нас високі гори,
(Піднімають голову, стаючи на носки.)

Є також лісів простори,
(Погойдують піднятими руками.)

Лісостеп і степ широкий.
(Максимально розводять руки, спину прогинають.)

Молодці! Час до уроку!
(Сідають за парти.)



Природа українського степу

Ми з-за парти підвелись —
Всі у степ перенеслись!
(Діти стають рівно поруч із партами.)

Скрізь, де око лиш сягає,
(Нахили голови в сторони.)

Розстелився степ безкрайій.
(Руки розводять, прогинаються.)

Вітер ковилу гойдає
(Похитують піднятими руками.)

Та тушканчики стрибають,
(Стрибки.)

Дріботить їжак вухатий,
(Кроки-дріботіння.)

Журавель іде чубатий...
(Ходьба з високим підніманням колін.)

Ми б і довше тут лишились,
Та розминка завершилась!
(Учні займають місця за партами.)



Природа Карпат

Зараз мають всі устати,
Хто хотів би у Карпати!

(Учні встають із місць.)

Полонини тут, ліси —
(Похитують головою.)

Буки дивної краси!
(Плескають у долоні.)

Бурий тут ведмідь живе,
(Кроки перевальцем.)

Ріками форель пливе,
(Діти простягають руки вперед, стуливши долоні.)

Рись нечутно пробігає,
(Легкий біг.)

Над горами гриф ширяє!
(Руки випрямляють у сторони.)

Ця природа надзвичайна!
(Глибокий вдих-видих.)

А тепер — всі до навчання!
(Учні сідають за парти.)



Стани тіл та речовин

Всі з-за парти учні встали —
Стани речовин згадали.
(Діти підводяться.)

Потяглись, знімаймо втому!
(Потягуються.)

Що у стані у рідкому?
(Запитально простягають руки вперед.)

Нафта, молоко, вода.
(Кроки з оплесками.)



А твердий що має стан?
(Запитально простягають руки вперед.)

Це граніт, вугілля, глина, —
(Кроки з оплесками.)

Знати це усі повинні!
(Діти показують довкола.)

Ми порухались завзято,
А тепер час працювати!
(Повертаються за парти.)

Будова речовин

Мить розминки знов настала —
Учні класу рівно стали.
Всі на місці походили —
(Ходьба на місці.)

І згадали термін *тіло*.
(Оплески.)

Прогинали рівно спину —
(Лікті відводять назад, прогинаються.)

Та й назвали *речовину*.
(Оплески.)

А тепер усі стрибають,
(Стрибки.)

Про *молекулу* хто знає.
(Оплески.)

Атом дітям шле вітання...
(Змахи піднятими руками.)

Відпочили? До навчання!
(Діти сідають на місця.)



ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Цінність і неповторність здоров'я людини

До розминки час нам знову —
Про здоров'я піде мова!

(Діти стають біля парт.)

Хто рости здоровим хоче,
(Випрямляють руки від плечей угору.)

Хай завзято потупоче!
(Притупують.)

Хто здоров'я з вас цінує,
(Випрямляють руки від плечей угору.)

Хай крокує, марширує!
(Марширують.)

Скарбом хто його вважає,
(Випрямляють руки від плечей угору.)

У долоні хай плескає!
(Оплески.)

Берегти здоров'я варто,
(Випрямляють руки від плечей угору.)

А тепер — усі за парти!
(Учні повертаються на місця за партами.)



Безпечна життєдіяльність дитини

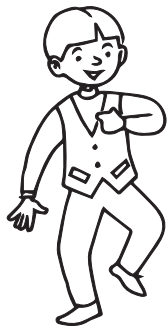
Зараз учням треба встати —
Правила прості згадати!

(Учні підводяться.)

Про безпеку пам'ятай,
(Похитують головою.)

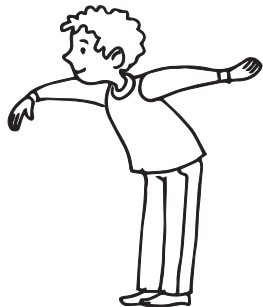
Небезпеки уникай!
(Притупують.)

Хто кмітливий та обачний,
(Почергово випрямляють руки в сторони.)
Небезпеку передбачить!
(Почергово ставлять руки на пояс.)
Будь уважним вдома, в школі,
(Похитують головою.)
Пильним, друже, будь надворі!
(Притупують.)
Швидко рішення приймай!
(Плескають у долоні.)
Хто затямив це, сідай!
(Діти сідають за парти.)



Складові здоров'я людини

Відпочити діти встали —
Про здоров'я міркували.
(Діти встають зі своїх місць.)
Звісно, мати б ми хотіли
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)
Всі здорове й спритне тіло,
(Ривки зігнутими, потім прямими руками в сторони.)
В тілі дух бадьорий мати,
(Маршові кроки.)
Іншим людям помагати,
(Оплески над головою.)
З добротою в серці жити
(Кисті кладуть на груди.)
Та здоров'ям дорожити!
(Оплески над головою.)
Ми порухались уміло,
Працювати далі сіли.
(Учні займають місця за партами.)



Харчування і здоров'я

Знов розминка настає,
Кожен з місця устає.

(Учні виходять з-за парт.)

Всі здоров'я й силу мають —

(Діти випрямляють руки вгору.)

Вітаміни споживають.

(Оплески.)

В нас міцні ростуть кістки —

(Згинають лікті, стискають кулачки.)

Помагають в цім білки.

(Оплески.)

Є наснага для роботи —

(Ритмічні кроки.)

Виручають вуглеводи.

(Оплески.)

В нас енергії чимало —

(Стрибки.)

Тут жири в пригоді стали.

(Оплески.)

Працездатність відновили —

На місця, за парти сіли.

(Діти сідають за парти.)



Рух і загартовування

Час настав погратись, діти, —
Фізкультпаузу зробити.

(Діти підводяться зі своїх місць.)

Адже знають всі, що рух —

(Розводять руки, прогинаються.)

Для здоров'я добрий друг.

(Оплески над головою.)



Корисно покрокувати,
(Ходьба на місці.)
Або жваво пострибати,
(Стрибки.)
Чи зробити присідання.
(Присідання.)
Ще й корисне гартування!
(Притупування.)
А як тіло гартувати,
(Глибокий вдих-видих.)
Зараз будемо вивчати.
(Учні сідають за парти.)

Гігієна порожнини рота

Хто про гігієну дбає,
Вправи хай розпочинає!
(Учні стають рівно біля парт.)
Друже, чи полощеш рот ти?
(Запитально простягають руки вперед.)
То виконуй повороти!
(Повертають праворуч-ліворуч голову й тулуб.)
Є зубна у тебе щітка?
(Простягають руки вперед.)
То змахни руками швидко!
(Перехресні змахи піднятими руками.)
Як зубну ти маєш пасту,
(Діти простягають руки вперед.)
То стрибай, мов кінь гривастий!
(Підскоки з ноги на ногу.)
Чистиш зуби на ніч, вранці?
(Простягають руки вперед.)
То вертайсь хутчіш до праці!
(Учні займають свої місця.)



Як берегти зір?

Поміркуймо я і ти:
Учням зір як берегти?

(Учні встають з-за парт.)

Раз! — Не слід читати книжку

(Плескають у долоні і похитують головою.)

В транспорті або у ліжку.

(Почергово випрямляють руки в сторони.)

Два! — Як темно, не читай,

(Плескають у долоні і похитують головою.)

На освітленість зважай!

(Піднімають руки й голову вгору.)

Три! — Давай очам спочинок.

(Плескають у долоні і похитують головою.)

Будь обачною, дитино!

(Притупують.)

Правила ці треба знати,
Тож сідаймо їх вивчати!

(Сідають на місця.)



Формування правильної постави

Школярі з-за парт устали:
Поміркуймо про поставу!

(Діти виходять з-за парт.)

Щоб поставу гарну мати,

(Похитують головою.)

Треба звички виробляти:

(Оплески над головою.)

Слід тримати прямо спину.

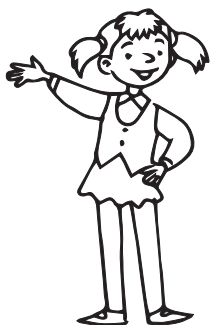
(Учні прогинаються назад, голову піднімають.)

При ходьбі триматись рівно
(Кроки на місці.)

І робить корисні вправи
(Піднімають руки від плечей — угору —
до плечей — у сторони.)

Для здорової постави.
(Ривки руками назад: одна рука піднята,
інша — опущена.)

Про поставу діти дбають —
Рівно, правильно сідають.
(Учні повертаються за парти.)



Чистота повітря в оселі

Встаньте, хлопці і дівчата:
Час настав відпочивати.
(Учні підводяться.)

Поміркуймо гуртом ми
(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

Про повітря чисте вдома.
(Діти показують довкола, спину прогинають.)

Щоб таким було повітря,
(Кроки на місці.)

Ти приміщення провітрюй!
(Змахи руками.)

Май рослини у кімнаті,
(Нахили тулуба в сторони.)

Не лінуйся прибирати!
(Оплески.)

Пам'ятай це й іншим радь.
Все! За парту тихо сядь.
(Діти займають місця за партами.)



Традиції збереження здоров'я в родині

Наші учні рівно стали
І родину уявляли.

(Діти встають із місць.)

А в родині цій чудовій

(Похитують головою.)

Завше дбають про здоров'я:

(Оплески над головою.)

День з зарядки починають,

(Ривки руками в сторони.)

В турпоходи вирушають,

(Ходьба на місці.)

Полюбляють гартування —

(Нахили тулуба праворуч-ліворуч.)

Обтирання, обливання.

(Учні імітують виливання на себе відра води.)

Отаку б родину мати!

А тепер — час працювати.

(Сідають за парти.)



Умій сказати «Ні!»

Встаньмо, час поміркувати

(Учні рівно стають біля парт.)

Зараз і тобі, й мені:

(Змахують руками в сторони, повертаючи голову.)

Коли треба відмовляти,

(Запитально простягають руки.)

Говорити чітко «Ні!»

(Притуплюють.)

Ні! — сказати нам доречно

(Перехресні змахи руками над головою.)

Усьому, що небезпечно.

(Притуплювання.)

І нечемності, й брехні,
(Діти змахують руками в сторони, повертаючи голову.)
І шкідливим звичкам — ні!
(Притупування.)
Відмовлятись слід уміти.
(Глибокий вдих-видих.)
А тепер — за парти, діти!
(Діти повертаються на свої місця.)



Безпечна поведінка в натовпі

Встаньмо, слід всім уявити:
(Діти встають з-за парт.)
Ось у натовпі ми, діти!
(Повертають голову праворуч-ліворуч.)
Йде спокійно, тихо кожен —
(Крокують на місці.)
Тут штовхатися не можна!
(Повертають голову праворуч-ліворуч.)
Про безпеку всі подбали —
(Крокують на місці.)
Зайві речі ми не брали.
(Повертають голову праворуч-ліворуч.)
Всі розмірено крокують,
(Крокують на місці.)
Не біжать, не панікують!
(Повертають голову праворуч-ліворуч.)
Вийшли з тисняви ми вдало —
(Руки піднімають — вдих, опускають — видих.)
До уроку посідали.
(Учні сідають за парти.)



Безпека руху пішоходів

На розминку діти встали —
Пішоходами всі стали.

(Учні підводяться.)

Зорієнтувався клас —

(Повороти голови в сторони.)

Тротуар знайшли ми враз.

(Діти простягають руки вперед.)

Ми крокуємо у справах,

(Ходьба на місці.)

Ми тримаємося справа.

(Повертають тулуб праворуч.)

Щоб дорогу перейти,

(Ходьба на місці.)

Треба «зебру» нам знайти.

(Похитують головою.)

Правил діти не порушать —

(Притуплюють.)

Та у й клас вернуться дружно!

(Сідають на місця.)



Сигнали регулювання дорожнього руху

Настала мить фізкультхвилинки —
Усі встаємо на розминку.

(Діти стають біля парт.)

Хай учень кожен поміркує:

(Нахили голови в сторони.)

Хто рух дорожній регулює?

(Учні простягають руки вперед.)

Погляньте, ось несе дозор

(Притуплюють.)

Стрункий, уважний світлофор.

(Простягають руки вгору.)



Його сигнали нам знайомі —
(Кроки на місці.)
Зелений, жовтий та червоний.
(Змахи руки над головою.)
Коритись повсякчас їм варто!
(Оплески.)
Погрались — й сіли ми за парти.
(Учні повертаються за парти.)

Самооцінка й поведінка людини

Підведімося, малята:
Маємо поміркувати
(Учні виходять з-за парт.)
Ми про нашу поведінку,
(Похитують головою.)
А також самооцінку.
(Кладуть долоні на груди, спину прогинають.)
Не дере хто вгору носа,
(Оплески.)
Руки хай вверх підносить.
(Діти випрямляють руки вверх.)
Не невдахи ви, не плакси?
(Оплески.)
То крокуйте всі одразу!
(Ходьба на місці.)
Хто себе з вас поважає,
(Оплески.)
Хай завзято пострибає!
(Стрибки.)
Відпочив четвертий клас —
До навчання знову час.
(Діти сідають за парти.)



Хочу, можу, треба

Підвестися учні хочуть,
Відпочити всі охочі.

(Діти встають поруч із партами.)

Можуть зараз наші діти

(Нахили голови праворуч-ліворуч.)

На носочках походити.

(Кроки на носках.)

Можуть руки піднімати,

(Учні випрямляють руки вгору.)

Можуть спину прогинати.

(Нахиляють тулуб уперед, спину прогинають.)

Підстрибнути — аж до неба...

(Стрибки.)

А тепер — навчатись треба.

(Заходять за парти.)

Треба сісти всім за парти,

(Сідають.)

Бо урок продовжить варто.

(Плескають у долоні.)



Звички і здоров'я

Ми устанемо всім класом,
В гру пограємося разом:

(Учні підводяться з місць.)

Про корисні звички, діти,

(Похитують піднятою головою.)

Зараз в нас розмова піде.

(Простягають руки вперед.)

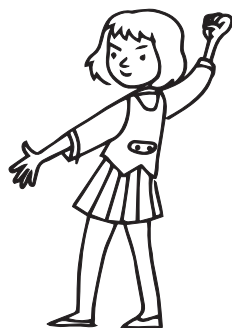
Варто спортом нам займатись,

(Ривки руками в сторони.)

Ще й привітно спілкуватись,
(Привітальні змахи руками.)
Рухатись, ходити пішки,
(Ходьба на місці.)
Починати день з пробіжки,
(Легкий біг.)
Завше бути в добрім дусі...
(Глибокий вдих-видих.)
А тепер — до праці, друзі!
(Діти повертаються на свої місця.)

Творчість і здоров'я

Відпочити кожен хоче —
Перевтілитися творчо.
(Діти встають з-за парт.)
Відтепер, з цього моменту
(Нахили голови в сторони.)
Ми — оркестру диригенти.
(Імітація диригування обома руками.)
Ну, а зараз ми — солдати,
Що крокують на параді.
(Маршові кроки.)
Ось ми силачі-штангісти,
(Учні зображують піднімання штанги.)
А тепер ми — танцюристи.
(Виконують довільні танцювальні рухи.)
Творча гра нас збадьорила —
(Плескають у долоні.)
Ми, наснаги повні, сіли.
(Сідають за парти.)



ВПРАВИ ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ

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

Загальне розслаблення (Невагомість)

Учні добре працювали —
Відпочинку мить настала!

(Учні підводяться, заплющують очі.)

Діти, руки розслабляймо —
Вони немов листочки в гаї.

(Погойдують розслабленими руками.)

З ніг знімаємо ми втому —
Вони теплі, невагомі.

(Розслаблюють ноги.)

Тіло теж відпочиває —
Дивовижну легкість має.

(Розслаблюють м'язи спини.)

Дихання спокійне, вільне...
Набираємося сили...

(Дихають глибоко, повільно.)

Нас бадьорість огортає —
Гарний настрій прибуває!

(Розплющують очі, похитують головою.)

Сонячний зайчик

На уроці хто стомився?
Зайчик сонячний, дивися!

(Учні розслаблюють м'язи обличчя.)

Зазирає прямо в очі,
Діти їх заплющить хочуть.

(Заплющують очі.)

А веселий зайчик вмить
По обличчю вже біжить.

(Злегка похитують головою, шия розслаблена.)

Ми погладимо зайчатко,
Але так, щоб не злякати:
Ніс, чоло, голівку, щоки...
Ноги, руки і животик...

(Легкий самомасаж згаданих частин обличчя й тіла.)

Зайчик далі з нами грався —
Ось за комір вже забрався...

(Діти легкими рухами долонь розтирають собі ший ззаду.)

Зайчик пестив, бавив діток —
З ним змогли ми відпочити!

(Розплющують очі, дихають глибоко, вільно.)

Жучок

Час помріяти, спочити —
Уявімо ранок літній...

(Діти заспокоюються, зосереджуються.)

Сонце лагідне, ласкаве
Нас голубить, наче мама...

(Розслаблено заплющують очі.)

Всі обличчя підставляють,

(Трохи піднімають голову, не напружуючи м'язів ший.)

Промінці його торкають...

(Розтискають губи і зуби на видиху.)

Але ось летить жучок —
Прямо нам на язичок!

(Міцно закривають рот, дихання затримують.)

Проженімо його з вами —
Всі порухаймо губами!

(Енергійні рухи губами.)

Лиш гудіння ми почули —
І полегшено зітхнули...

(Полегшено видихають повітря.)

Морський пісок

Час відпочити, пофантазувати —
Ось ми на березі моря, малята...

(Учні розслабляються, заплющують очі.)

В руки пісок золотий набирайте,
(Імітують набирання в долоні піску.)

Сильно вологі піщинки стискайте...
(Із силою стискають кулачки.)

Ну, а тепер неквапливо, повільно
Сипте пісок цей собі на коліна...
(Зображують, ніби розсипають пісок на коліна.)

Стали в нас руки зненацька важкими —
І опускаємо ми їх безсило...
(Розслабляють руки, опускають їх.)

Очі розплющили — море де й ділось!
(Відкривають очі.)

Але бадьорість, наснага з'явилися!
(Глибокий вдих-видих.)

Чарівний водоспад

Нумо, діти, уявімо,
Що в чарівній ми країні.

(Учні заплющують очі.)

Ми теплу і сонцю раді,
Стоїмо під водоспадом...
(Глибоко, спокійно дихають.)

Ллється водоспад привітно,
В ньому не вода, а світло...
(Розслаблюють м'язи обличчя та шиї.)

Світло ніжно нас торкає —
І обличчя обгортає...
(Ледь похитують головою.)

По плечах мов протікає...
Тіло все відпочиває...

(Розслаблюють м'язи плечового поясу, спини.)

Чарівного світла дотик —
Спокій, м'якість, насолода...
Дихати нам так приємно,
Легко, як ніколи, певно...

(Глибоко, спокійно дихають.)

Але ось ми потягнулись —

(Діти потягуються.)

Раз, два, три ... і в клас вернулись!

(Розплющують очі.)

Комашка

Притомились трохи діти —
Час, напевне, відпочити.
Нас перенесе уява
Всіх на сонячну галяву.

(Учні розслаблюються, заплющують очі.)

Ми босоніж тут присіли —
Промінцями ноги гріли.

(Злегка погойдують розслабленими стопами.)

Але що це на нозі в нас?
Може, це комашка сіла?

(З силою тягнуть носки ніг на себе, ноги напружені, прямі.)

Прислуховуємось вмиль —
Справді тут вона сидить?

(Затримують дихання.)

З пальців скинемо комашку —
Це зробити нам не важко!

(Погойдують ногами, роблячи тривалий видих.)

Хай комашка відповзає...
Ноги знову спочивають...

(Носки опускають униз — у сторони; ноги розслаблюють.)

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ	5
Українська мова	5
Літературне читання	27
Математика	44
Природознавство	56
Основи здоров'я	80
Вправи для релаксації	92

Папір, на якому надрукована ця книга,



безпечний для здоров'я
та повністю
переробляється



зроблений зі вторинної
целюлози —
не постраждало жодне дерево



вибілювався
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
📧 e-ranok.com.ua
✉ pochta@ranok.com.ua
☎ (057) 727-70-90