Один, два – руки вище,

Вище голова.

Три, чотири – руки тихо опустили,

П’ять, шість, сім – сісти тихо всім.

**\*\*\***

Нахилімось уперед,

Нахилімося назад,

І вправо, і вліво,

Щоб нічого не боліло.

Раз, два, три, чотири –

Набираємося сили.

Нахились, повернись,

Товаришу усміхнись.

**Гості в нас**

Ось й квадратики і числа

Завітали у наш клас.

Працювали, натомились

Й відпочити попросились.

Вийдем з ними ми з-за парти

Й розпочнем веселі старти.

Руки вгору, руки в боки

І зроби чотири кроки.

Мокрі пальчики струсили

І донизу опустили.

Тихо сядемо за парти –

Працювати продовжить варто.

**Читай, читай**

Читай, читай, голівонько,

Та трішки відпочинь. (Кругові рухи головою)

А спинка, мов лінієчка,

Усі турботи скинь.

(Почергове піднімання лівого і правого плеча).

**Ми писали**

Ми писали, ми трудились,

Наші пальчики втомились.

Втому з пальчиків струсили

Й стисли в кулачок щосили,

У замочок їх замкнули

І до сонця потягнули.

Привітались пальці в танці –

Їх ніяк не зупинити –

Вправо-вліво, вліво-вправо

Будуть весело ходити.

Візьмем швидко ручки в руки –

І без ліні до науки.

Будем знову працювати,

Будем грамоту вивчати.

**\*\*\***

Раз, два, три, чотири, п’ять!

Час прийшов нам спочивать.

Так, піднесли руки вгору,

Нумо глянемо на зорі,

А тепер всі руки в боки,

Як білчата скоки-скоки,

Десять, дев’ять, вісім, сім –

Час за парти нам усім.

**\*\*\***

Щось не хочеться сидіти,

Треба трохи відпочити.

Руки в боки, руки так,

Руки вгору, як вітряк.

Вище руки підніміть

І спокійно опустіть.

Плесніть, діти, кілька раз,-

До роботи! Все гаразд!

**\*\*\***

Нову вправу вивчаємо, діти,

Руки вперед і рівненько сидіти.

Рухи руками ми робимо схресні,

Любимо вправи ми інтересні.

Руки на парті, пальці в кулак.

Зробимо вправу, діти, ми так:

Пальці стискаємо і розтискаємо,

Мов пластилін ми розминаємо.

А тепер встали. Руки до пліч,

Будемо рухи робить кругові.

Один, два, три, чотири,

В дружбі ми живем і в мирі.

Встало вранці ясне сонце,

Зазирнуло у віконце.

Ми до нього потяглися,

За промінчики взялися.

Будем дружно присідати,

Сонечко розвеселяти.

Встали, сіли, встали, сіли, -

Бачте, як розвеселили!

Раз!Два! Всі присіли,

Потім вгору підлетіли.

Три, чотири! Нахилились,

Із струмочка гарно вмились.

П’ять! Шість! Всі веселі

Крутимось на каруселі.

Сім! Вісім! В поїзд сіли,

Ніжками затупотіли.

Дев’ять! Десять! Відпочили

І за парти дружно сіли.

**\*\*\***

Тік-так, тік-так,

Всі ми робимо ось так:

Руки вгору піднімаєм

І повільно опускаєм.

Один, два, три,

Руки ширше розведи.

По стежині напрямки

Дружно ходим залюбки.

То повернемося боком,

То йдемо усі з підскоком.

Ходим, ходим на носках,

А тепер на п’ятках.

Перевіримо поставу,

Зведемо лопатки.

Встати струнко всім без руху

І мою команду слухай:

Руки вгору піднімаєм

І повільно опускаєм.

Стали дружно присідати,

Щоб ногам роботу дати.

Хто втомився присідати, -

Може вже відпочивати.

**\*\*\***

Хмарка сонечко закрила,

Слізки дрібнії зронила.

Ми ті слізки позбираєм,

У травичці пошукаєм.

Пострибаєм, як звірята,

Політаємо, як пташки.

Потанцюємо ще трішки,

Розімнемо ручки, ніжки.

Всі веселі, от чудово!

За роботу сіли знову.

**\*\*\***

Встаньте, діти, посміхніться,

Землі нашій поклоніться

За щасливий день вчорашній.

І до сонця потягніться,

Веретеном покрутіться.

Враз присядьте, підніміться,

І на стільчик опустіться.

**\*\*\***

Ми крокуєм, ми крокуєм,

Україною мандруєм.

Ось побачили Карпати:

Як вершини нам дістати?

Заглядаємо в озерця –

Не торкнутися нам денця!

Далі ми йдемо поважно,

Шлях долати нам неважко.

Підрівняйтесь, усміхніться,

Батьківщині поклоніться

За щасливі дні в любові,

За пісні за колискові.

Кругом себе обкрутіться,

Раз присядьте, два присядьте.

За столи тихенько сядьте.

**\*\*\***

Раз – заплескали в долоні,

Два – потерли трішки скроні,

Три – вже скільки захотіли

Ніжками затупотіли.

Тупу-тупу,тупу-туп –

Стало гамірно в нас тут.

Розкинули рученята,

Мов ті крильця – пташенята.

Раз, два, три, чотири,

Гарно вправу всі зробили.

Раз – присіли,

Хутко встали

І – бадьорішими стали!