

(неповний зміст матеріалів)

# "Фізкультхвилинки для Сергійка та Маринки"

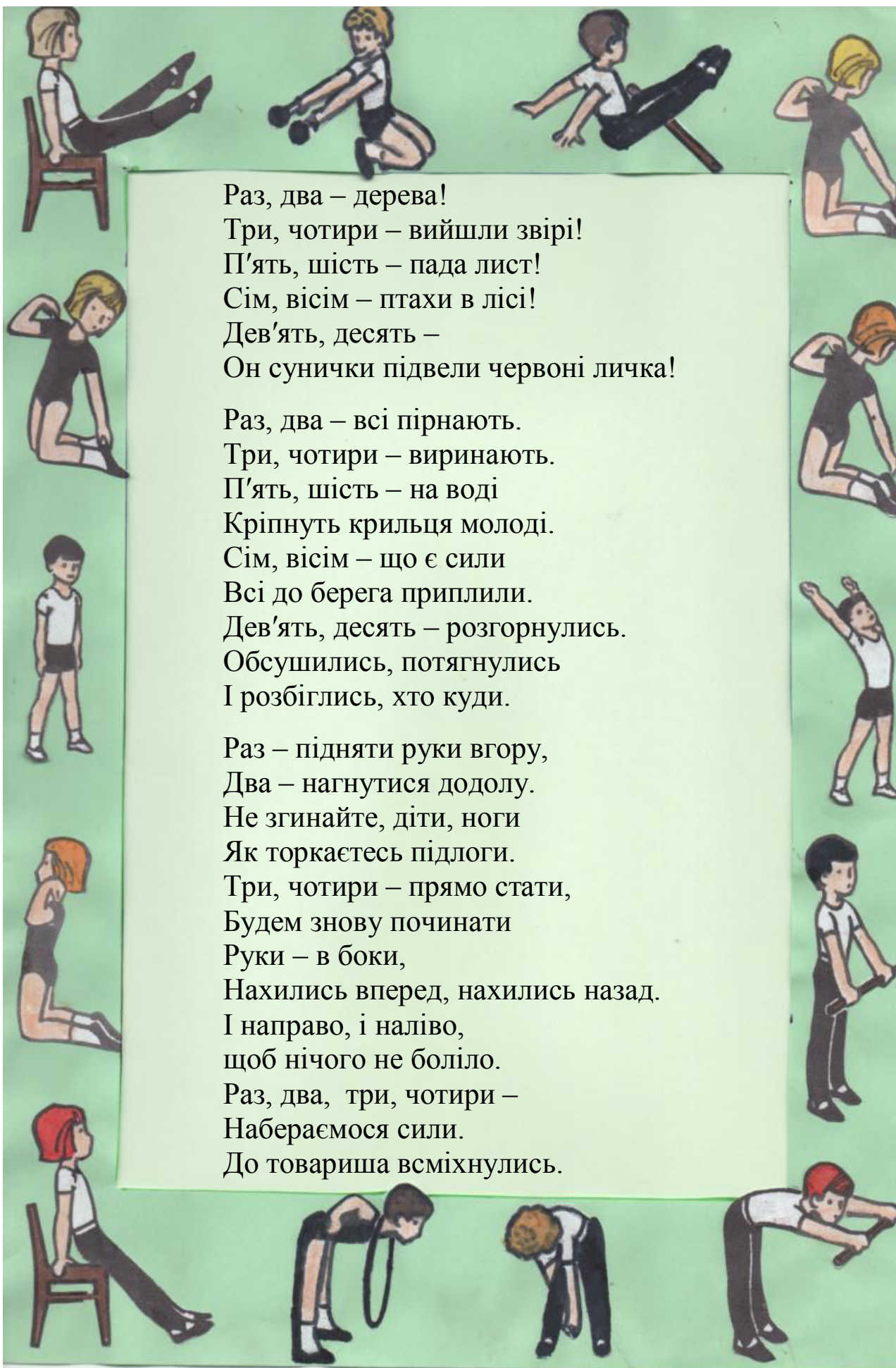
*(збірник фізкультхвилинок для 1-4 класів)*



*Вчитель  
початкових класів  
Борсук З.І.*

## Зміст

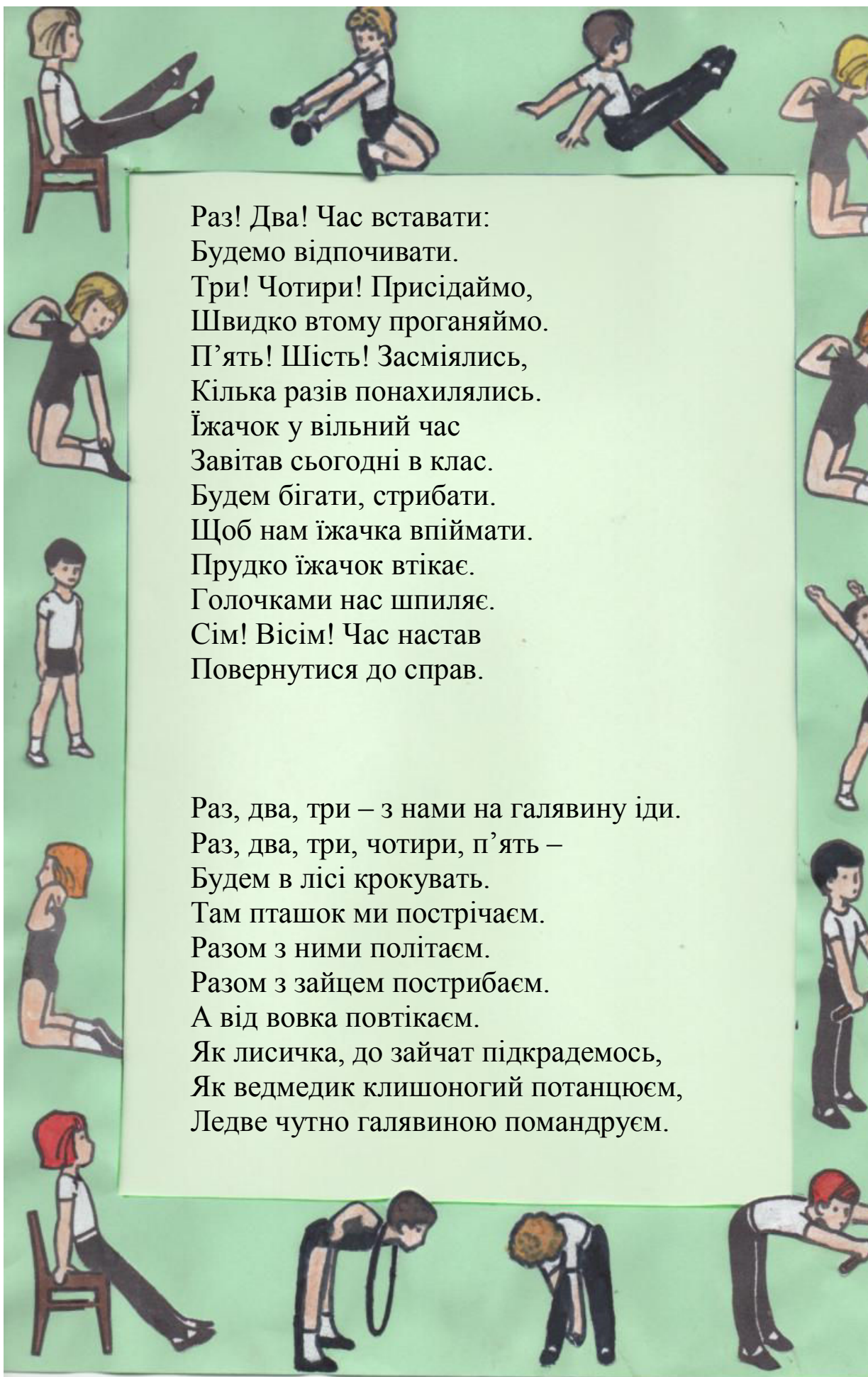
1. Фізкультхвилинки на уроках математики
2. Фізкультхвилинки на уроках читання
3. Фізкультхвилинки на уроках природознавства
4. Фізкультхвилинки для пальчиків
5. Вправи для запобігання втомлюваності очей
6. Чистомовки для фонетичної зарядки



Раз, два – дерева!  
Три, чотири – вийшли звірі!  
П'ять, шість – пада лист!  
Сім, вісім – птахи в лісі!  
Дев'ять, десять –  
Он сунички підвели червоні личка!

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

Раз – підняти руки вгору,  
Два – нагнутися додолу.  
Не згинайте, діти, ноги  
Як торкаєтесь підлоги.  
Три, чотири – прямо стати,  
Будем знову починати  
Руки – в боки,  
Нахились вперед, нахились назад.  
І направо, і наліво,  
щоб нічого не боліло.  
Раз, два, три, чотири –  
Набираємося сили.  
До товариша всміхнулись.



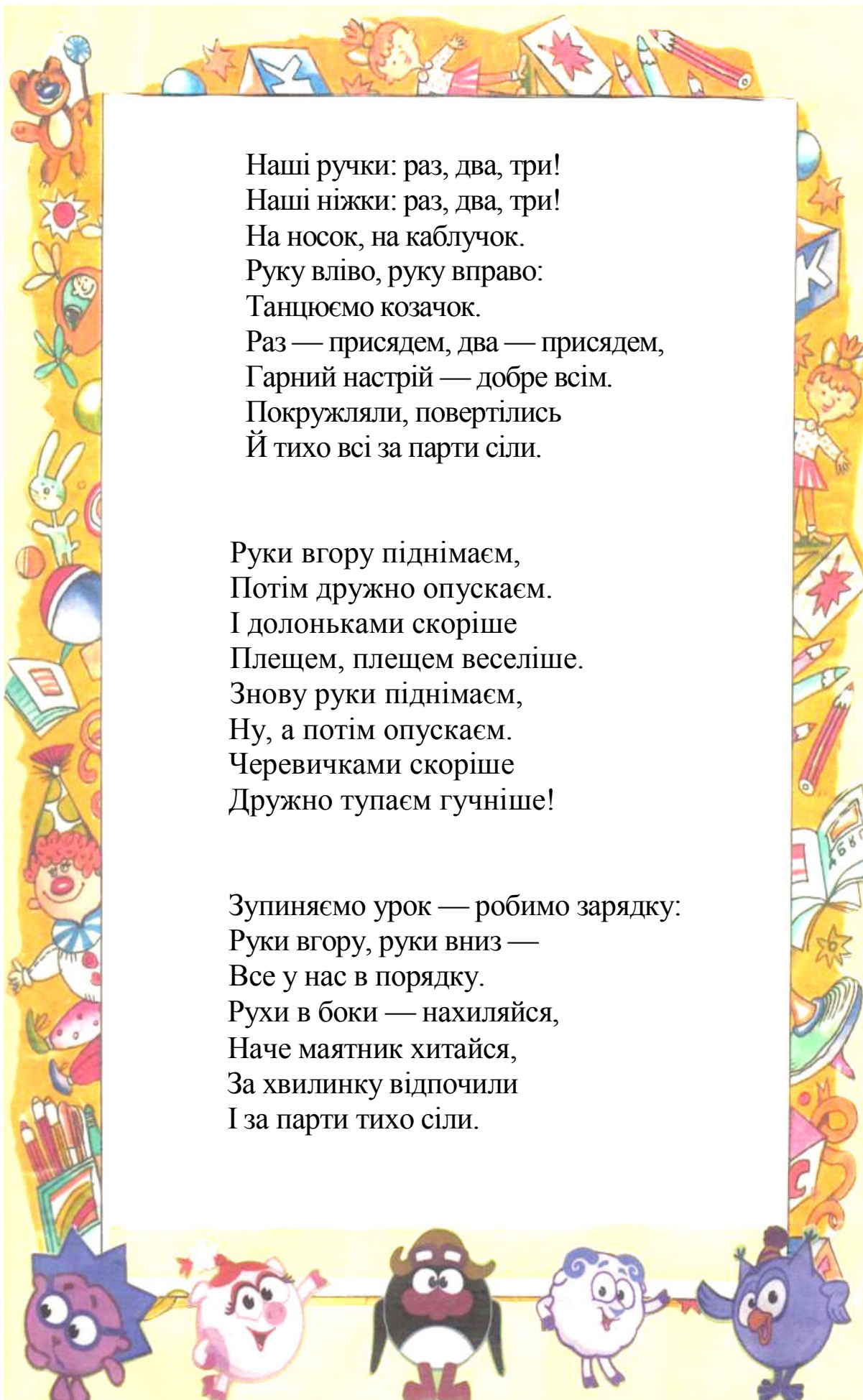
Раз! Два! Час вставати:  
 Будемо відпочивати.  
 Три! Чотири! Присідаймо,  
 Швидко втому проганяймо.  
 П'ять! Шість! Засміялись,  
 Кілька разів понахилялись.  
 Їжачок у вільний час  
 Завітав сьогодні в клас.  
 Будем бігати, стрибати.  
 Щоб нам їжачка впіймати.  
 Прудко їжачок втікає.  
 Голочками нас шпиляє.  
 Сім! Вісім! Час настав  
 Повернутися до справ.

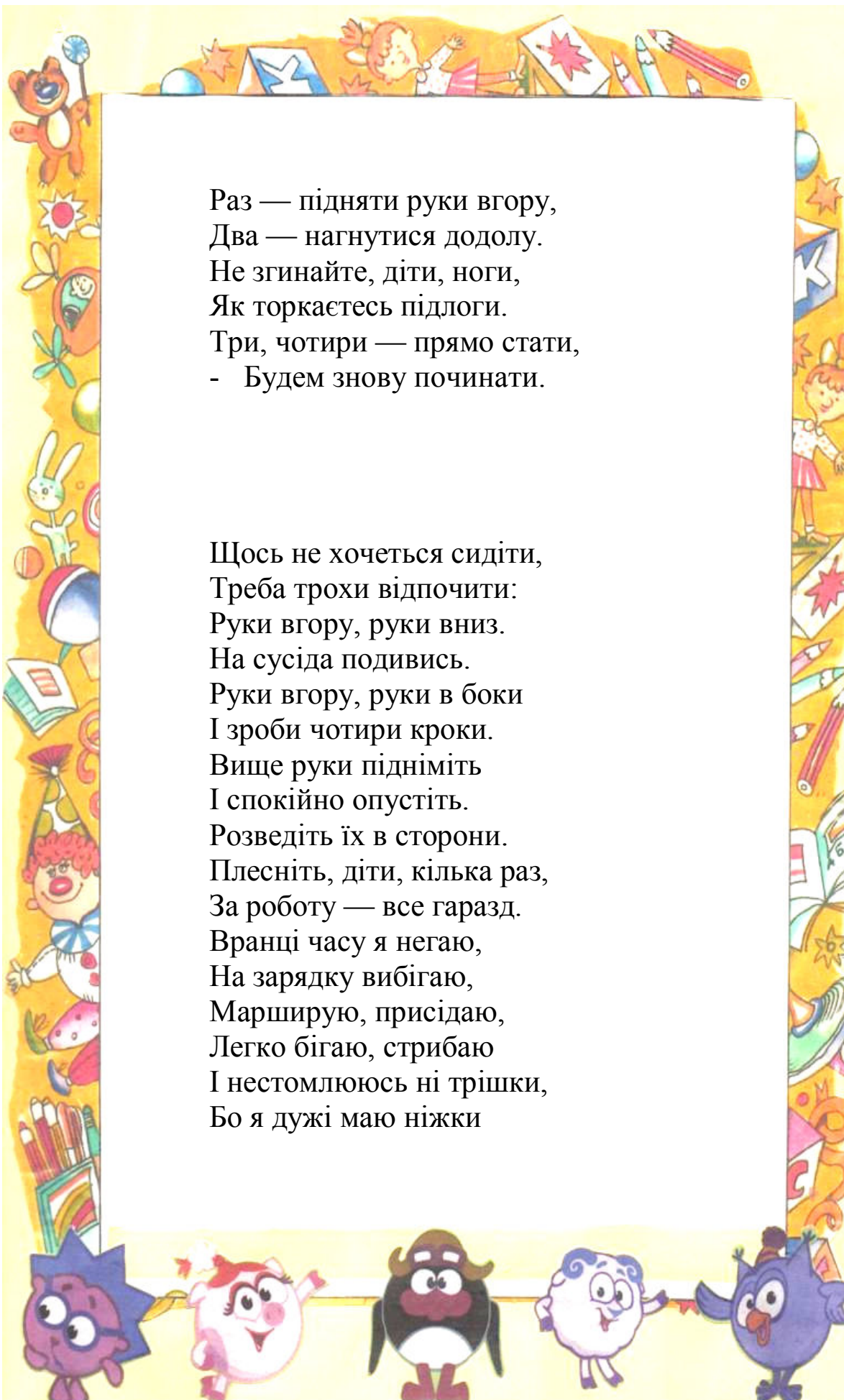
Раз, два, три – з нами на галявину іди.  
 Раз, два, три, чотири, п'ять –  
 Будем в лісі крокувать.  
 Там пташок ми пострічаєм.  
 Разом з ними політаєм.  
 Разом з зайцем пострибаєм.  
 А від вовка повтікаєм.  
 Як лисичка, до зайчат підкрадемося,  
 Як ведмедик клишоногий потанцюєм,  
 Ледве чутно галявиною помандруєм.

Наші ручки: раз, два, три!  
 Наші ніжки: раз, два, три!  
 На носок, на каблучок.  
 Руку вліво, руку вправо:  
 Танцюємо козачок.  
 Раз — присядем, два — присядем,  
 Гарний настрій — добре всім.  
 Покружляли, повертілись  
 Й тихо всі за парти сіли.

Руки вгору піднімаєм,  
 Потім дружно опускаєм.  
 І долоньками скоріше  
 Плещем, плещем веселіше.  
 Знову руки піднімаєм,  
 Ну, а потім опускаєм.  
 Черевичками скоріше  
 Дружно тупаєм гучніше!

Зупиняємо урок — робимо зарядку:  
 Руки вгору, руки вниз —  
 Все у нас в порядку.  
 Рухи в боки — нахилийся,  
 Наче маятник хитайся,  
 За хвилинку відпочили  
 І за парти тихо сіли.





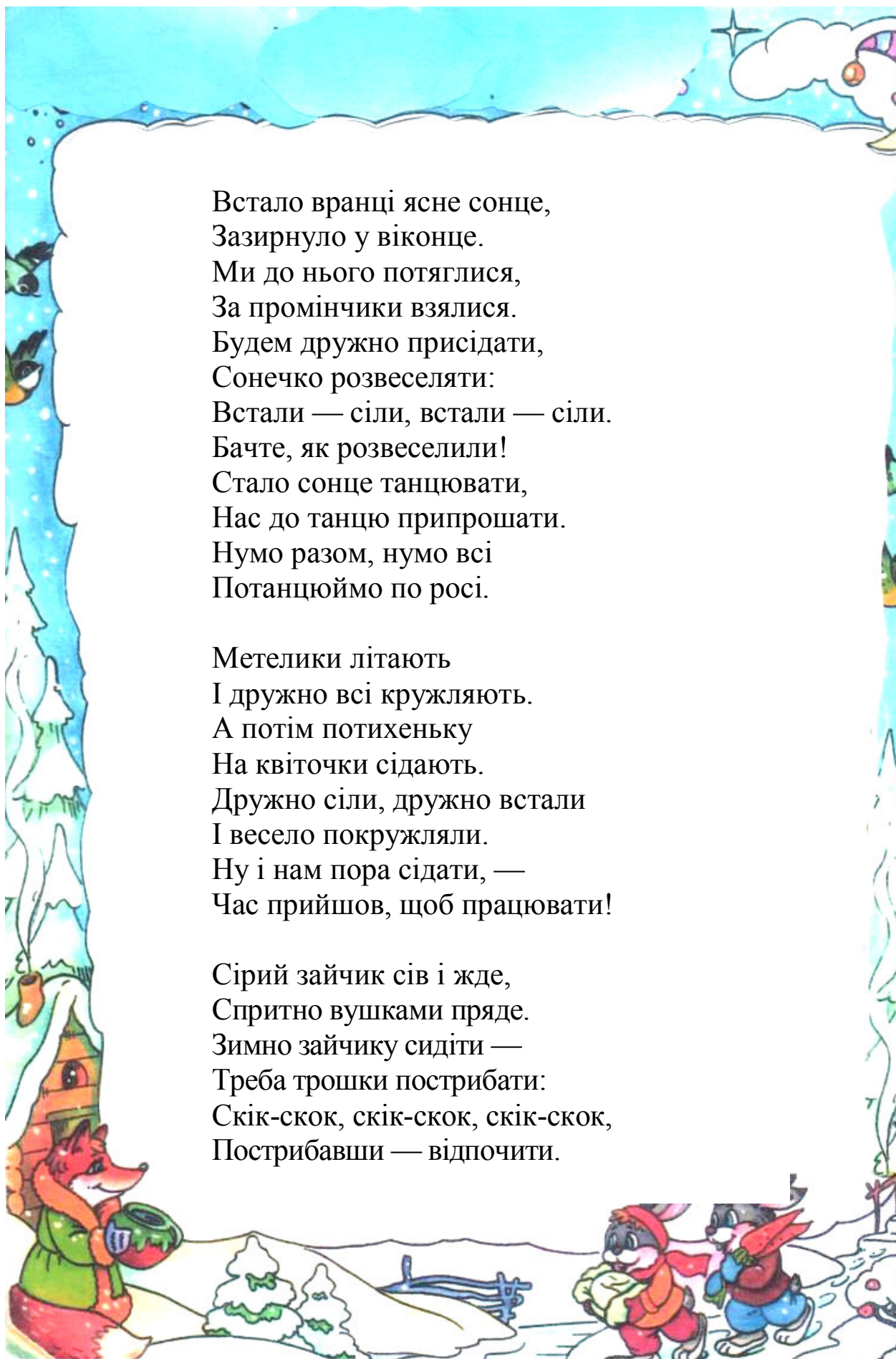
Раз — підняти руки вгору,  
Два — нагнутися додолу.  
Не згинайте, діти, ноги,  
Як торкаєтесь підлоги.  
Три, чотири — прямо стати,  
- Будем знову починати.

Щось не хочеться сидіти,  
Треба трохи відпочити:  
Руки вгору, руки вниз.  
На сусіда подивись.  
Руки вгору, руки в боки  
І зроби чотири кроки.  
Вище руки підніміть  
І спокійно опустіть.  
Розведіть їх в сторони.  
Плесніть, діти, кілька раз,  
За роботу — все гаразд.  
Вранці часу я негаю,  
На зарядку вибігаю,  
Марширую, присідаю,  
Легко бігаю, стрибаю  
І нестомлююсь ні трішки,  
Бо я дужі маю ніжки

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

Метелики літають  
 І дружно всі кружляють.  
 А потім потихеньку  
 На квіточки сідають.  
 Дружно сіли, дружно встали  
 І весело покружляли.  
 Ну і нам пора сідати, —  
 Час прийшов, щоб працювати!

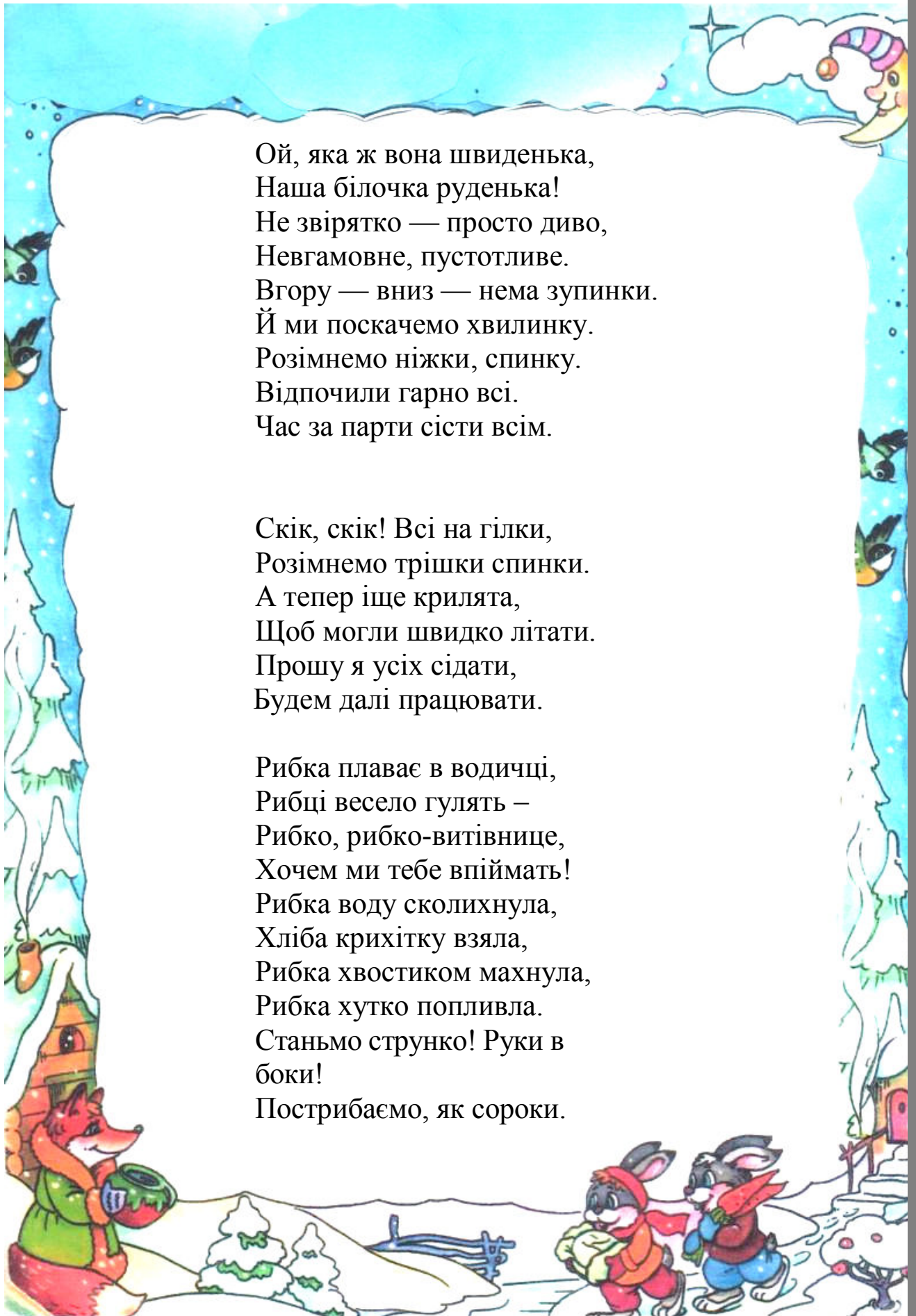
Сірий зайчик сів і жде,  
 Спритно вушками пряде.  
 Зимно зайчику сидіти —  
 Треба трошки пострибати:  
 Скік-скок, скік-скок, скік-скок,  
 Пострибавши — відпочити.



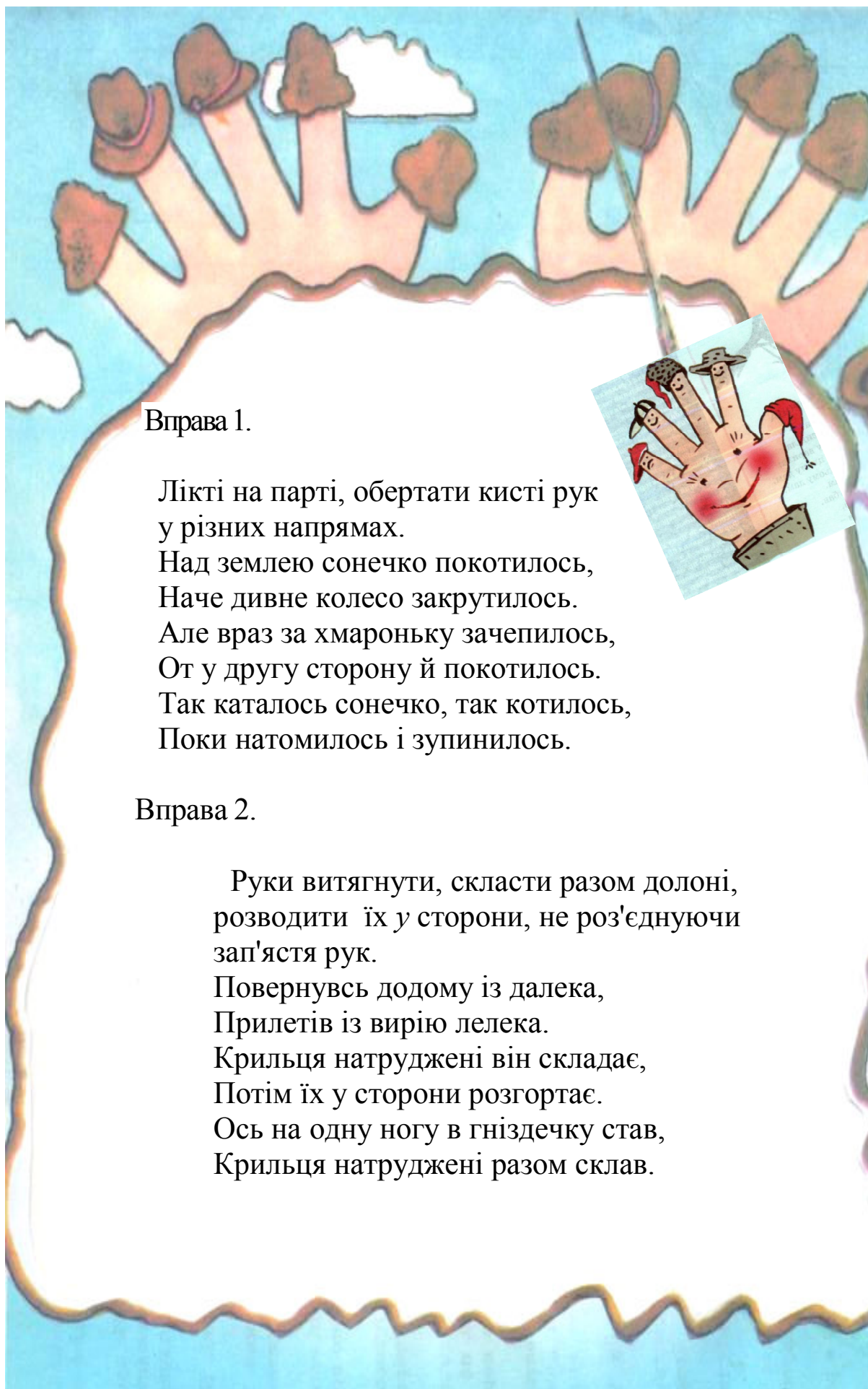
Ой, яка ж вона швиденька,  
Наша білочка руденька!  
Не звірятко — просто диво,  
Невгамовне, пустотливе.  
Вгору — вниз — нема зупинки.  
Й ми поскачемо хвилинку.  
Розімнемо ніжки, спинку.  
Відпочили гарно всі.  
Час за парти сісти всім.

Скік, скік! Всі на гілки,  
Розімнемо трішки спинки.  
А тепер іще крилята,  
Щоб могли швидко літати.  
Прошу я усіх сідати,  
Будем далі працювати.

Рибка плаває в водичці,  
Рибці весело гулять –  
Рибко, рибко-витівнице,  
Хочем ми тебе впіймать!  
Рибка воду сколихнула,  
Хліба крихітку взяла,  
Рибка хвостиком махнула,  
Рибка хутко попливла.  
Станьмо струнко! Руки в  
боки!  
Пострибаємо, як сороки.







### Вправа 1.

Лікті на парті, обертати кисті рук  
у різних напрямках.  
Над землею сонечко покотилось,  
Наче дивне колесо закрутилось.  
Але враз за хмароньку зачепилось,  
От у другу сторону й покотилось.  
Так каталось сонечко, так котилось,  
Поки натомилось і зупинилось.

### Вправа 2.

Руки витягнути, скласти разом долоні,  
розводити їх у сторони, не роз'єднуючи  
зап'ястя рук.  
Повернувся додому із далека,  
Прилетів із вирію лелека.  
Крильця натруджені він складає,  
Потім їх у сторони розгортає.  
Ось на одну ногу в гніздечку став,  
Крильця натруджені разом склав.

### Вправа 3

Лікті на парті, скласти долоні разом, зводити і розводи ти пальці, не роз'єднуючи долонь.

Двоє гарних пташенят  
Разом у гнізді сидять.  
Вони хочуть полетіти,  
Хочуть крилонька розкрити.  
Але крилонька тріпочуть,  
Розгортатися не хочуть.

### Вправа 4.

Із силою по черзі стискати пальці обох рук в кулак.

П'ять гарненьких діточок *(права рука)*

Заховались в кулачок.

Потім інші діточки *(ліва рука)*

Поховались в кулачки.

Так вони по черзі грались, *(права рука)*

Поки в жменьки поховались *(ліва рука)*.

1. Сидячи за партою з мішечком з сіллю на голові, міцно замружити очі (3-5с), потім розплющити їх на 3-5с). Повторити 6-8 разів. Вправа зміцнюють м'язи повік, сприяють покращенню кровообігу і розслабленню м'язів очей.

2. Сидячі на стільці з мішечком з сіллю на голові, моргати упродовж 1-2 хв. Вправа сприяє покращенню кровообігу у м'язах очей.

3. Стоячи з мішечком з сіллю на голові, дивитися прямо перед собою 2-3 с, поставити палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей, перевести погляд на кінець пальця, дивитися на нього 3-5 с, рахуючи уголос, потім, тримаючи правильну поставу, опустити руку. Повторити 10-12 разів. Вправа знижує загальну втому, поліпшує працездатність очей на близькій відстані.

4. Сидячи з мішечком з сіллю на голові дивитися на кінець пальця витягнутої вперед руки, розміщеної по середній лінії обличчя. Повільно наближати палець, не зводячи з нього очей доти, поки почне «двоїтися». Повторити 6-8 разів.

### *Вправи для розвитку слуху й зору*

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

1. Схрестіть руки на грудях. Помасажуйте спину вздовж ключиці з плавним переходом на плечі. Схрестіть руки за головою, стискаючи пальці. Натисніть на плечі. Відпочиньте в цьому положенні.
2. Підніміться, відведіть руки в сторони долонями догори та уявіть, що в кожній руці лежить м'яч. Нахиліть підборіддя до грудей. Вдихніть, проведіть плавну лінію у вигляді арки від однієї руки до іншої. Видихніть, трохи нахиліться вперед, долоні донизу, голову в початкове положення. Повторіть в інший бік.
3. Спрямуйте погляд в одну точку на рівні очей, що розташована на відстані метра. Схрестіть руки на грудях, упираючись пальцями в дельтоподібні м'язи. Глибоко вдихніть. Дивлячись у точку, кивніть головою.
4. Руки розслабте, відведіть у сторони. Уявіть, що з плеча однієї руки росте пензель. Подивіться на плече і намалюйте цим пензлем усе, що бачите, плавними подовженими мазками, керуючи плечем.
5. Сядьте зручно, ноги розставте, розслабте коліна. Обійміть руками голову, торкаючись правою рукою лівого вуха і навпаки. Пальцями висувайте потилицю вперед. Заплющіть очі й покладіть голову на руки. Розгойдуючись з боку в бік, глибоко дихайте. Відчуйте, що ваше тіло — це опора.
6. Глибоко дихайте, дивіться вдалину. Носом «малюйте» горизонтальні, вертикальні та діагональні вісімки навколо предмета, на який дивитесь. Проробіть вправу з кількома предметами.

Ась - ась - ась - жирнесенький карась.  
 Ом - ом - ом - це пливе усатий сом.  
 Ка - ка - ка - хижа щука от така.  
 Юн - юн - юн - довгий і вертлявий в'юн.  
 Ож - ож - ож - заховавсь колючий йорж.  
 Ера - ера - ера - яскрава це Венера.  
 Аре - аре - аре - червонуватий Марс.  
 Ун - ун - ун - із «ремінцем» Сатурн.  
 Он - он - он - віддалений Плутон.  
 Урій - урій - урій - найшвидший це Меркурій.  
 Ітер - ітер - ітер - гроза планет Юпітер.  
 Ля-ля-ля - улюблена Земля.  
 Тя - тя - тя - є тільки тут життя.  
 Іть - іть - іть - планету бережіть.  
 Ем - ем - ем - планету збережем.

Ок - ок - ок - сплету собі вінок.  
 Ій - ій - ій - біленький деревій.  
 Іль - іль - іль - гнучкий вусатий хміль.  
 Исток - исток - исток - пахученький любисток.  
 Інок - інок - інок - безсмертний це барвінок.  
 Ки - цілющі васильки.  
 Ина - із гронами калина.  
 Ашка- ось ніжненька ромашка.  
 Альва - яскрава гарна мальва.  
 Удки - блакитні незабудки.  
 Ивці - красиві чорнобривці.

Ох - ох - ох - є на грядочці горох.  
 Ик - ик - ик - і цілющий там часник.  
 Як - як - як - там червоний є буряк.  
 Ок - ок - ок - ще й зелений огірок.  
 Ор - ор - ор - і смачненький помідор.  
 Уз - уз - уз - на паркан повивсь гарбуз.  
 Ун - ун - ун - соковитий там кавун.  
 Чі -чі -чі - це корисні овочі.  
 Ди - ди - ди - є тут ще і ягоди.

Ан - у лісі є фазан.  
 Інго - рожевий птах фламінго.  
 Иж - малий співочий чиж.  
 Ак - шпаківню любить шпак.  
 Ик - буркоче щось індик.  
 Ак - поважно йде гусак.

Уж - жовті плями має вуж.  
 Юка - отруйна це гадюка.  
 Ак - має панцир рак.  
 Ав - є в тропіках удав.  
 Як - звивається черв'як.  
 Аха - повільна черепаха.

Іг - ведмідь заліз в барліг.  
 Удка - житло собаки будка.  
 До - житло птахів гніздо.  
 Ара - є у овець кошара.  
 Ра - лисиччина нора