|  |  |
| --- | --- |
| **Зайченята**Забавлялися зайченята,Виглядаючи маму і тата.Ось так – лапку до лапки.Ось так – шапку до шапки.Ось так – вусом потрусим, Так, так, так! |  1. Встати, підняти руки вгору, потягнутися. 2. Руки на пояс. Повороти вліво-вправо з присіданнями. 3. Поплескати в долоні.4. Руки до голови – вгору. 5. Похитати головою. |
| **Лічилка** Раз – підняти руки вгору, Два нагнутися додолу. Не згинайте діти ноги, Як торкаєтесь підлоги. Три, чотири – прямо встати – Будем знову починати. | **Буратіно**Буратіно потягнувся. Раз нагнувся, два нагнувся, Руки в сторони розвів Мабуть, ключик загубив. Щоб той ключик відшукати. Треба нам навшпиньки встати. |
| **Пальчики-зайчики**Скільки пальців на руках? 10 гарних зайченят Під яликою сидять Зайці почали стрибать, Ми їх будем рахувать: 1,2,3,4,5. | **Пальчикова сім'я**Оцей пальчик – мій дідусь,Оцей пальчик – бабуся,Оцей пальчик – мій татусь,А оцей – мамуся.А оцей ось пальчик – я!От і вся моя сім’я! |
| **Зарядка** Руки в сторони ведеш,Кулачки ти стиснеш,Потім їх відпустишІ на пояс покладеш.Руки вгору поведемо,Кулачки ми стиснемоІ на пояс покладемо.Руки вниз поведемо,Кулачки ми стиснемо,Потім їх відпустимоІ на пояс покладемо. | **Зайченятко**Косооке зайченятко – Довгі вуха, гарні лапки -Повернулось вправо, вліво, Головою покрутило,Пострибало, потягнулосьЗа морквинками нагнулось.І почало їх збирать – 1, 2, 3, 4, 5.Першу й другу – мамі й тату,Дві морквинки – сестрі й брату. На пеньочок тихо сіло,П’яту моркву смачно з’їло. |
| **На зарядку!**Працювали ви, дівчатка,Працювали й ви, хлоп’ятка,А тепер усі дружненько – На зарядку! Тихо встаньте, посміхнітьсяЙ у звірят перетворіться.Скільки в клас прийшло звірят!Не впізнать моїх дівчат!Скільки в клас прийшло звірят!Не впізнать моїх хлоп’ят!Ось є заєць, вовк, ведмідь,Кіт, птахи, лисички.Веселіше в пляс пускайтесь,Всі танцюйте, не стидайтесь | **Котик**Сірий котик міцно спав,Навіть пісню не співав.Та нарешті стрепенувсяІ довкола озирнувся.Став смачненько потягатисьІ чистенько умиватись.Порозчісував він вуса,Довгі-довгі, русі-русі,Зуби й кігті нагостривЙ до комірчини побрів.Буде мишку полювати І добро оберігати.Й ми, як котик, відпочили,Щоб зміцніли наші сили |
| **Жук**Ой летів жук,жук.Та й у воду - фук.Прибігла його матиЖука рятувати.1. Я жук, жук, жу-жу

Навколо кружу – жу – жу – жу – жу – жу – жу ! | **Чаплі**Такі горді і неквапніПо болоту ходять чаплі.А над ними комаріПролітали угорі.Жабенята пострибали.Ква – ква – ква, ква-ква-ква!Щоб спочила голова. |
| **Лічилка** Якщо сядемо красиво, То напишемо на дивоЧисто, рівно і красиво.Раз, два, три, чотири, п’ять -Починаємо писать.Ручку вправо поверніть,Зошит гарно покладітьІ рівненько напишіть. | **Сороки** Станем струнко! Руки в боки!Пострибаєм, як сороки,Як сороки – білобокі,Стрибу-стрибу,скоки-скоки  |
| **Гуси**Сірі гуси прилетіли,На галяві тихо сіли.Посиділи на галяві І травички подзьобали.Потім встали, побігали,Пострибали,Пір’ячко зронилиІ далі полетіли. | ГусиГуси в річці ніжки милиБілі крила замочили.Нагострили дзьоб.Чистої води напились,До водички нахилилисьІ взялися у ріці Розглядати камінці.  |
| **Хмарки** Хмарки сонечко закрили,Слізки дрібнії зронили.Ми ті слізки позбираємо,У травичці пошукаємо.Пострибаєм, як звірята,Політаємо, як пташки.Потанцюємо ще трішки,Розімнемо ручки, ніжки.Всі веселі – от чудово!За роботу сіли знову!**У світі тварин**Пливе у річці пелікан,Мріє він про океан.Носить в лузі журавельКонюшину і щавель.Лиска ягоди збирає,Біля ясена кружляє.Білка по гілках стрибає,У дуплі свій скарб складає.У норі принишкла миша,У норі у миші тиша. | **Поросятко** Поросятко зранку встало,Потягнулось,В різні боки повернулось,Потім весело всміхнулось,Навкруг себе обернулосьТа й побігло до води.Хрю – хрю – хрю !Хрю – хрю – хрю !Дуже митися люблю! **Листочки** Ми – листочки, ми – листочки,На гілках ми сидимо.Дмухнув вітер – полетіли…Ми летіли, ми летілиІ на землю тихо сіли.Вітер знову налітавІ листочки підіймав.Закружляли, полетіли. |
| **Гномик** Гномик довго потягався, Нагинався, розгинався.Нагинався, розгинався.Руки в сторони розвів,Видно, віршик він не вчив. | ДощикПрипливли хмарки дощові:Лий, дощику, лий!Краплинки скачуть, мов живі:- Пий, травичко, пий! |
| **Ми йшли**Ми йшли, йшли, йшли,Раз, два, три, чотири,їРаз, два, три, чотири,Піднімали ноги вище.Через кущики й горбочки,Через гілля і пеньочки.Хто найкраще крокував – Не спіткнувся і не впав,Так ішов, ішов, ішов,До галявинки (струмочка,кринички, тощо) дійшов. | Чапля Зшила чапля черевичкиІ мерщій пішла до річки.Чапу-лапу, чапу-лапу,В мене гарні черевички.Поки хвастала, ходила – Черевичок загубила.І стоїть вона в лозіНа одній своїй нозі.Другу вгору підіймає –Черевичка немає. |
| **Жабки** На болоті, на болотіДві зелені жабкиРано-вранці умивались,Рушничками утирались.Лапками шльоп-шльоп-шльоп.Вправо-вліво нахилялись,Кругом себе повертались. | **Гришко** Гришко йшов, йшов, йшов,Боровик гришко знайшов.Раз – грибок,Два – грибок,Три – грибок.Нахилявся і зрізав,Нахилявся і зрізав,Повний кошик назбирав. |
| **Метелик** Я біжу, біжу по гаю,Я метелика спіймаю.А метелик не схотів —Геть лід мене полетів. | Велосипедист Їду швидко я вперед —Мчиться мій велосипед.Натискаю на педалі —Їду далі, далі, далі. |
| **Дубочки** Проти сонця на горбочкуВипинаються дубочки.Свіжий вітер повіває.Міцне гілля нагинає. | **Лічилка** Руки вгору підніміть,Пальці швидко полічіть:Зліва п'ять і справа п'ять,Скільки разом? Як сказать? |
| **Білочки** Лапки в боки, вгору вушка —Скачуть білочки-подружки.Раз, два. три, чотири, п'ять.По гілках вони летять.Кожен ранок на галявіСпритно роблять вільні вправи.Раз, два, три, чотири, п'ять!Люблять білочки стрибать! | **Лічилка** П'ять братів, п'ять силачів.Хоч і здаються малими,Можеш все робитк ними:І писати, й майструвати,Хто це? Зумій відгадати. |
| **Равлик** Онде равлик повзе,Свою хатку везе.Хатка в равлика чудна:На спині вона.Коли равлик спочиває,Ріжки й ніжку в ній ховає. | **Метелики** П'ятьметеликів літаютьі на квіточки сідають.Прилетів ось ще. один,Сів на квіточку і він.Полічімо швидко всіх.Цих метеликів прудких. |
| **Лічилка** Руки вгору піднесітьІ почнемо всі лічить,Скільки пальців на руці,Хором скажемо усі. | **Лічилка** Швидко їде ФедяНа велосипеді,А за ним ще п'ять хлоп'ят.Скільки хлопців їде в сад? |
| **Вітер віє**Віє вітер нам в лице,Захиталось деревце.Вітерець все тихше, тихше.Деревце все вище, вище. | **Дроворуби** Дубовідрова дід рубаєВ дворі під деревом старим.А дітвора допомагаєНосити дрова з двору в дім. |
| **Подорож до лісу** Петрик йшов, йшов, йшовІ суницю знайшов.З'їв і далі пішов,Петрик йшов, йшов, йшовІ горішок знайшов,Підняв і далі пішов.Петрзик йшов, йшов, йшовІ грибочок знайшов.Поклав у корзинку Й додому пішов. | Соняшник На сонечко я схожийІ сонечко люблю.До сонця повертаюГолівоньку свою.Стою стрункий,ВисокийВ зелених шатах я.І золотом убранаГолівонька моя. |
| **Тупотілка**Туп-туп-туп! Там і тут.До садочка діти йдуть.Небіжать, не кричать,Лиш ніжками тупотять.Хто тихесенько іде,Той ніколи не впаде.А хто дуже побіжить, Може носика набить. | **Стрибалка**Станем струнко! Руки в боки!Пострибаєм, як сороки,Як сороки білобокі:Стрибу-стрибу! Скоки-скоки!А тепер, як жабенята, Хочем трохи пострибати.Ква-ква-ква! Ква-ква-ква!Щоб спочила голова. |
| **Їжачок** Повз по лісу їжачок,В нього шубка з голочок.Ніс багато грушечок,Аж болів йому бочок.Раз! Два! Три! Чотири! П’ять!Зупинився спочивать.Піклувався їжачокПро маленьких діточок.Чарівних, непосидючих,Дуже милих та колючих.Десять! Дев’ять! Вісім! Сім!Грушечки ці ніс він їм. | **Лічилка** Один-два-три-чотири,Тупочемо ми ногами,Один-два-три-чотири,Плескаємо ми руками,Один-два-три-чотири,Киваємо головою.Туп-туп-туп,Ляп-ляп-ляп.Один-два-три-чотири,Ми руки розведемоІ по колу побіжимо. |
| **Морозець**Морозець! Морозець!Не щипай за щічки!Теплі валянки у нас,Шубки й рукавички.Морозець! Морозець!Плещемо в долоні.У дівчаток і хлоп’ятНосики червоні. | **Курочка**Вийшла курочка на грядку.Кличе діток на зарядку:Куд-куди на доіжку!Починаємо пробіжку!З фізкультурою ми дружим,Різні вправи любим дуже. |
| **Ось так яблуко!**Ось так яблуко!Ось так яблуко!Руку простягніть,Яблуко зірвіть.Став вітер гілочку хитати,Важко яблуко зірвати.Підстрибну, підстрибну!Руку простягну!Швидко яблуко зірву!Ось так яблуко! | **Хомка** Хомка, хомка-хом’ячок,Посмугований бочок.Хомка раненько встає,Щічки миє,Шийку тре,Підмітає хомка хаткуІ виходить на зарядку.їРаз! Два! Три! Чотири! П’ять!Хоче хомка сильним стать! |
| **Зарядка** Щоденно, щоранкуРобимо зарядку.Дуже нам подобаєтьсяВсе робити по порядку.Крокувати весело,Руки підіймати, *(4 рази)*Присідати і вставати, *(4 рази)*Й знову починати. | **Бджілка**Ой ти, рання бджілко,Рано в полі літала?Рано в полі літала!Різноцвіт-траву рвала,У пучечки в’язала,Ще й віночок звивала!А звивши віночок,Та пішла в таночок.Та пішла в таночок,У вишневий садочок! |
| **Музиканти** Ось на скрипочці я граю,Тілі-лі, тілі-лі.На лужку зайці у танці,Тілі-лі, тілі-лі.Я заграв на балалайці,Тренді-брень, тренді-брень.На лужку зайці у тануі,Тренді-брень,Тренді-брень.А тепер на барабані,Бум-бум-бум, тра-та-тах,Косоокі всі навтьоки,По кущах та по кущах. | **Мавпочки** Знають це з колискиМавпочки прудкі,Що найкращі гойдалки –Ліани гнучкі.Хто весь час гойдається,На ліанах грається,Той розвеселяється,Так-так-так!Ніколи не журиться.Ні-ні-ні! |
| **Сонечко** 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 всіПотанцюймо по росі | **Чорногуз** Довгоногий чорногузУ болотечку загруз.Будем його рятувати, За хвостика витягати,Щоб не плакав чорногуз,Що в болотечку загруз.Раз! Два! Три! Чотири! П’ять!Будем ніжки обмивать.Хай летить собі на волюІ шукає кращу долю…Ми йому допомагали,І водночас спочивали.А тепер нам час сідати:Будем далі працювати. |