|  |  |
| --- | --- |
| **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 відпустиш  І на пояс покладеш.  Руки вгору поведемо,  Кулачки ми стиснемо  І на пояс покладемо.  Руки вниз поведемо,  Кулачки ми стиснемо,  Потім їх відпустимо  І на пояс покладемо. | **Зайченятко** Косооке зайченятко –  Довгі вуха, гарні лапки -  Повернулось вправо, вліво,  Головою покрутило,  Пострибало, потягнулось  За 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, посміхніться  Й 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 стрепенувся  І довкола озирнувся.  Став смачненько потягатись  І чистенько умиватись.  Порозчісував він вуса,  Довгі-довгі, русі-русі,  Зуби й кігті нагострив  Й 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 мати  Жука рятувати.   1. Я жук, жук, жу-жу   Навколо кружу –  жу – жу – жу – жу – жу – жу ! | **Чаплі** Такі горді і неквапні  По болоту ходять чаплі.  А над ними комарі  Пролітали угорі.  Жабенята пострибали.  Ква – ква – ква, ква-ква-ква!  Щоб спочила голова. |
| **Лічилка**  Якщо сядемо красиво,  То напишемо на диво  Чисто, рівно і красиво.  Раз, два, три, чотири, п’ять -  Починаємо писать.  Ручку вправо поверніть,  Зошит гарно покладіть  І 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 зронили  І далі полетіли. | Гуси Гуси в річці ніжки мили  Білі крила замочили.  Нагострили дзьоб.  Чистої води напились,  До водички нахилились  І 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 журавель  Конюшину 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 обернулось  Та 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 летіли  І на землю тихо сіли.  Вітер знову налітав  І листочки підіймав.  Закружляли, полетіли. |
| **Гномик**  Гномик довго потягався,  Нагинався, розгинався.  Нагинався, розгинався.  Руки в сторони розвів,  Видно, віршик він не вчив. | Дощик Припливли хмарки дощові:  Лий, дощику, лий!  Краплинки скачуть, мов живі:  - Пий, травичко, пий! |
| **Ми йшли**  Ми йшли, йшли, йшли,  Раз, два, три, чотири,ї  Раз, 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. | ЧапляЗшила чапля черевички І мерщій пішла до річки.  Чапу-лапу, чапу-лапу,  В мене гарні черевички.  Поки хвастала, ходила –  Черевичок загубила.  І стоїть вона в лозі  На одній своїй нозі.  Другу вгору підіймає –  Черевичка немає. |
| **Жабки**  На болоті, на болоті  Дві зелені жабки  Рано-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 горбочку  Випинаються 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 галяві Спритно 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 літають і на квіточки сідають. Прилетів ось ще. один, Сів на квіточку і він. Полічімо швидко всіх. Цих метеликів прудких. |
| **Лічилка**  Руки вгору піднесіть І почнемо всі лічить, Скільки пальців на руці, Хором скажемо усі. | **Лічилка**  Швидко їде Федя  На 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 рубає В дворі під деревом старим. А дітвора допомагає Носити дрова з двору в дім. |
| **Подорож до лісу**  Петрик йшов, йшов, йшов І суницю знайшов. З'їв і далі пішов, Петрик йшов, йшов, йшов І горішок знайшов, Підняв і далі пішов. Петрзик йшов, йшов, йшов І грибочок знайшов. Поклав у корзинку  Й додому пішов. | СоняшникНа сонечко я схожий І сонечко люблю.  До сонця повертаю  Голівоньку свою.  Стою стрункий,  Високий  В зелених шатах я.  І золотом убрана  Голівонька 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 їжачок  Про 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 розведемо  І 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’ят  Носики 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 хатку  І виходить на зарядку.ї  Раз! Два! Три! Чотири! П’ять!  Хоче хомка сильним стать! |
| **Зарядка**  Щоденно, щоранку  Робимо зарядку.  Дуже нам подобається  Все 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 колиски  Мавпочки 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 всі  Потанцюймо по росі | **Чорногуз**  Довгоногий чорногуз  У 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 волю  І шукає кращу долю…  Ми йому допомагали,  І водночас спочивали.  А тепер нам час сідати:  Будем далі працювати. |