

Текст	Рухи дітей
<p>Встало вранці ясне сонце, Зазирнуло у віконце. Ми до нього потяглися, За промінчики взялися. Нумо дружно присідати. Сонечко розвеселяти. Встали – сіли! Встали – сіли! Бачте, як розвеселили! Стало сонце танцювати, Нас до кола припрошати. Нумо – разом! Нумо – всі! Пострибаємо усі!</p>	<p>Руки вгору, тягнемося вверх, руки наверху «в замок». Присідання. Встали-сіли. Притопи ніжками. Стрибки.</p>

Текст	Рухи дітей
<p>Добрі слова – це сади, Добрі слова – це коріння, Добрі думки – квіти, Добрі справи – плоди.</p>	<p>Ходьба на місці. Руки підняти вгору, Повільно опустити руки. Нахилити вправо-вліво. Стати навшпиньки. Потягнутися.</p>

Текст	Рухи дітей
<p>Я подам тобі руку, щоб, бувало, не впав, Обніму тебе міцно, щоб ти не страждав. Слово тепле скажу, від біди вбережу, Щоб зі мною тобі було легше іти.</p>	<p>Організувати дітей стати па рами, потиснути один одному руку, обнятись, сказати «чарівне» слово.</p>

Текст	Рухи дітей
<p>Стигли ягоди в саду, Позбирати їх піду. Тут червона полуниця, Там черешня білолиця, Вишні просяться червоні. Дам їх Саші, Колі, Тоні. Їжте, діти, вітаміни, То позбудетесь ангіни. Щоб хвороби вам не знати, Треба ягідки вживати.</p>	<p>Ходьба на місці. Руки підняти вгору. Повільно опустити руки. Нахилити вправо-вліво. Стати навшпиньки. Потягнутися. Закінчити ходьбу на місці.</p>

Текст	Руки дітей
<p>Станьте, діти, потягніться, Один одному всміхніться. На заняття старання не забудьте взяти. Сядьте всі рівненько, будем працювати.</p>	<p>Встати, потягнутись вгору. Посміхнуться сусідам в обидві боки. Поплескати в долоні. Присісти на стільці.</p>

Текст	Руки дітей
<p>На планеті, у домі великому Негараздів буває чимало. Будьте, діти, ощадливі в ньому! Іншого дому в нас немає!</p>	<p>Руки підняти вгору. Повільно опустити руки. Нахилити вправо-вліво. Стати навшпиньки. Потягнутися.</p>

Текст	Руки дітей
<p>Стали, діти, біля парти. Кожен з вас здоров'я вартий. Піднімайте руки вгору, Сонце сили додасть хворим. Присідайте до землі, Будуть сили немалі. А тепер взяли за руки, Хай покине нас нудьга. Нам же далі працювати, То й здоров'я треба мати.</p>	<p>Підвестись Підняти руки вгору, опустити. Присядьте – встаньте. Взялись за руки і пожали їх</p>

Текст	Руки дітей
<p>Встаньте, діти, усміхніться, Землі рідній поклоніться І до сонця дотягніться, Веретенцем покрутіться. Потанцюйте, пострибайте, Руки дружно повторяйте. Раз – присядьте, два – присядьте І на стільчики знов сядьте.</p>	<p>Встати, посміхнутись одне одному. Нахилитись вперед. Випрямитись і потягнутися вгору. Повернутись навколо себе. Пострибати 3–4 рази. Двічі присісти. Повернутись на стільчики</p>

Текст	Рухи дітей
Треба всім нам привітатись: Добрий день! Дружно весело сказати: Добрий день! Вліво-вправо повернемося, Туди-сюди усміхнемося. Добрий, добрий, добрий день!	Ходьба на місці. Руки підняти вгору. Повільно опустити руки. Повороти тулубом вліво- вправо. Потягнутися. Посміхнутися один одному. Закінчити ходьбу на місці

Текст	Рухи дітей
У небі сонце сяє, Дощик рясно накрапає, Тому веселка з неба Усміхається до тебе. Пташина пролітає, І вітер повіває. Заглянь-но під листочок – Там підроста грибочок. Ліворуч повернися, Праворуч подивися. Все гарне, як у свято,	Обертаються праворуч, ліворуч. Підносять руки вгору, тримаючи руки на поясі, підстрибують на місці на обох но-гах. Нахиляються. Випрямляються, кладуть руки за голову. Повертаються ліворуч, праворуч. Піднімають

Тож треба всіх вітати: – Добрий день!	випрямлені руки вгору, стають навшпиньки, дивляться на руки, опускають їх.
--	---

Текст	Рухи дітей
Ти добро лиш твори повсюди, Хай тепло тобі сповнить груди. Ти посій і доглянь пшеницю, Ти вкопай і почисть криницю, Волю дай, нагодуй пташину, Добро на планеті примножуй щоразу, Бо людина у цьому світі Лиш добро повинна творити.	Ходьба на місці. Глибокий вдих і видих. Імітація рухів сівби пшениці. Імітація рухів копання лопатою. Руки підняти вгору, Повільно опустити руки. Повороти тулубом вліво- вправо. Потягнутися. Посміхнутися один одному.

Текст	Руки дітей
<p>Я вірю в силу доброти, Добро завжди сильніше злого.</p> <p>Дає наснагу, щоб цвісти І світлу обирать дорогу.</p> <p>Я вірю в силу доброти, Що має долю роботящу. Що хоче, щоб і я, і ти, І все було у світі кращим!</p>	<p>Ходьба на місці.</p> <p>Руки підняти вгору, Повільно опустити руки.</p> <p>Повороти тулубом вліво- вправо.</p> <p>Потягнутися.</p> <p>Посміхнутися один одному.</p> <p>Закінчити ходьбу на місці.</p>

Текст	Руки дітей
<p>Доброго ранку, плането! Доброго ранку, Земля! Всі ми – твої рідні діти, Велика та дружна сім'я. Ми – надійні господарі Своєї планети – Земля!</p>	<p>Ходьба на місці. Руки підняти вгору, Повільно опустити руки.</p> <p>Повороти тулубом вліво- вправо.</p> <p>Посміхнутися один одному.</p>

Текст	Руки дітей
<p>Бережимо ріки, Бережимо води. Як матусю рідну, Бережім природу!</p>	<p>Руки підняти вгору. Повільно опустити руки. Повороти тулубом вліво- вправо.</p> <p>Посміхнутися один одному.</p>

Текст	Руки дітей
<p>Я всміхаюсь сонечку: «Здрастуй, золоте!».</p> <p>Я всміхаюсь квіточці – Хай вона цвіте!</p> <p>Я всміхаюсь дощику – «Лийся, мов з відра!».</p> <p>Друзям усміхаюся – Зичу їм добра.</p>	<p>Підняти руки вгору. Нахилитися вперед.</p> <p>Імітація пальцями крапель.</p> <p>Посміхнутися сусідові.</p>

Текст	Рухи дітей
Добре те, що сонце світить!	Руки вгору.
Добре те, що вітер віє!	Колихаються.
Добре те, що цей ось ліс	Підтягуються.
Разом з нами ріс і ріс!	Присідають.
Добре те, що в нашій річці	Купаються.
Синя, не брудна водиця	Стрибають.
І мене матуся рідна	Плескають у долоні.
Із садочка забира.	Сідають на стільці..

Текст	Рухи дітей
Наша Земля така, як казка,	Ходьба на місці.
Он в небі сонечко пливе.	Руки підняти вгору.
Тож бережи її, будь ласка,	Повільно опустити руки.
Все в неї гарне і живе.	Повороти тулубом вліво-вправо.
Он квітка полум`ям палає,	Потягнутися.
І ясне сонечко блищить.	Посміхнутися один одному.
Чарівна пташечка співає.	Закінчити ходьбу на місці.
Все в дивосвіт прийшло, щоб жить.	

Текст	Рухи дітей
Пригадаймо, друзі, вмить,	Встаємо.
Як пшениченька шумить:	Робимо руками рухи коливання пшениці.
ш-ш-ш!	
Як в гайку струмок біжить:	Біжимо на місці.
джр- джр-джр!	
Як бджола в садку бринить:	Руки в сторону і літаємо.
дз-дз- дз!	
Як шумлять у птаха крила:	Махаємо крилами (руками).
ш-ш-ш!	
В морі синьому вітрила: ш-	Руки в гору і коливаємо
ш-ш-ш!	вперед-на- зад.
Вітер з гаєм розмовляє: ш-	Повільно опускаємо і
ш-ш-ш!	піднімаємо руки.
Поміж листячком гуляє:	
ш-ш-ш-ш!	
І ми всі трохи пошуміли, від роботи відпочили.	Повертаємось на стільці.

Текст	Рухи дітей
<p>Я хочу, щоб яскравим цвітом Планета чарувала нас. Щоб так було не тільки влітку, А й взимку, у негоди час. Я хочу, щоб красу уміли Сприйняти серцем люди всі. Щоб цінували й розуміли, І поклонялися красі.</p>	<p>Нахилити голову ліворуч, праворуч. Руки на пояс, зробити поворот. Поплескати у долоні. Біг на місці.</p>

ДОШКІЛЬНЯТАМ
ПРО ОСВІТУ ДЛЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ



ЗБІРКА

ФІЗКУЛЬТ

ХВИЛИНОК