

УДК 373.2
Х30

Х30 **Хвилинки здоров'я — щодня. 1–2 класи. / упоряд. В. П. Порошук — Х. : Вид. група «Основа», 2018. — 222, [2] с. — (Серія «Нова українська школа»).**

ISBN 978-617-00-3257-7.

Посібник містить добірку хвилинок здоров'я для використання на уроках та у позаурочній діяльності у 1–2-х класах, **зокрема: вправи для психологічного налаштування (на початку уроку)**, класичні фізкультхвилинки, динамічні вправи (*руханки*), вправи для пальчикової гімнастики, збереження зору, правильної постави, дихальні та релаксаційні вправи, рухливі ігри з навчальним навантаженням.

Короткочасні фізичні вправи та ігри за умов систематичного їх проведення сприятимуть формуванню у школярів здоров'язбережувальної компетентності як важливої умови для досягнення успіхів під час навчання, збереженню їхнього фізичного і психічного здоров'я, підтриманню активної уваги та підвищенню пізнавальної активності учнів в умовах упровадження Концепції Нової української школи.

Для вчителів початкових класів, вихователів ГПД, батьків, студентів педагогічних навчальних закладів та всіх, хто цікавиться питанням здоров'язбереження.

УДК 373.2

ISBN 978-617-00-3257-7

© Порошук В. П., упорядкування, 2017
© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2018

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ПСИХОЛОГІЧНЕ (<i>емоційне</i>) НАЛАШТУВАННЯ (<i>на початку уроку</i>)	6
ФІЗКУЛЬХТВИЛИНКИ	18
ДИНАМІЧНІ ВПРАВИ (<i>руханки</i>)	50
ПАЛЬЧИКОВА ГІМНАСТИКА	81
ВПРАВИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗОРУ	115
ВПРАВИ ДЛЯ ПОСТАВИ	143
ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ	165
РЕЛАКСАЦІЙНІ ВПРАВИ	193
РУХЛИВІ ВПРАВИ ТА ІГРИ З НАВЧАЛЬНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ	217
ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ	223

ПЕРЕДМОВА

Здоров'я дітей — одне з основних джерел щастя, радості та повноцінного життя батьків, учителів, суспільства в цілому.

Саме тому вчитель сьогодні має створити оптимальні умови для збереження та зміцнення здоров'я учасників навчально-виховного процесу.

Мета всіх здоров'язбережувальних освітніх технологій: сформуванню в учнів необхідні знання, уміння та навички здорового способу життя; навчити їх використовувати здобуті знання у повсякденному житті.

У проекті нового Державного стандарту початкової загальної освіти розділ «Фізкультурна освітня галузь» має за мету формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму дитини, удосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок.

Розділ «Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь» з-поміж інших зазначає важливість застосування моделі здорової поведінки (*учні мають: дбати про особисте здоров'я і безпеку; ухвалювати рішення з користю для здоров'я; робити аргументований вибір на користь здорового способу життя тощо*).

Формуванню здоров'язбережувальної компетентності молодшого школяра сприяють також і різноманітні фізкультхвилинки і вправи, що рекомендовано проводити кожні 15 хв навчальних занять.

Особливу увагу потрібно приділяти учням першого класу. Прийшовши до школи, в період адаптації, діти швидко втомлюються. Малі форми активного відпочинку (*фізкультхвилинка, фізкультпауза, руханка*) допомагають запобігти розумовій втомі, пов'язаній з активною розумовою діяльністю дітей та тривалим сидінням.

Основні вимоги до вибору вправ для хвилинок відпочинку:

- вправи мають: відповідати віковим особливостям дітей; бути простими, цікавими й доступними; мати ігровий характер; бути зручними для виконання на обмеженій площі, емоційними й досить інтенсивними;

- вправи мають бути знайомі дітям, щоб не витратити час на їхнє пояснення та розучування;
- комплекс вправ має спрямовуватися на основні великі м'язові групи і позбавляти статичного напруження, спричиненого тривалим сидінням.

Як же зробити так, щоб увесь класний колектив працював у стані емоційного піднесення, ніби єдиний злагоджений механізм, у якому кожне «коліщатко», кожен «гвинтик» у результаті своєї роботи отримує позитивні емоційні почуття, тобто почуття задоволення, зацікавленості, інтересу, прагнення в наступних завданнях перевершити самого себе?

Працездатність відновлюється швидше не під час пасивного відпочинку, а у разі активного переключення навантаження з однієї групи м'язів на іншу.

Костянтин Ушинський так сформулював основний закон дитячої природи: «Дитина потребує діяльності безперестанно і втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю. Змусьте дитину сидіти, і вона дуже швидко втомиться; лежати — те саме; йти вона тривалий час не може, не може ані говорити, ані співати, ані читати і найменше — довго думати; але вона пустує і рухається весь день, змінює і змішує всі ці діяльності й не втомлюється ні на хвилину... Чим молодший вік, тим різноманітнішою має бути діяльність...».

Під час виконання фізкультурних пауз у груповій та колективній формах роботи учні вчать працювати й взаємодіяти в колективі, набувають життєвих навичок коректного спілкування, співчуття, взаєморозуміння, взаємоповаги, взаємодопомоги, що позитивно впливає на формування міцного, дружного колективу.

Використання арт-терапевтичних технологій у навчально-виховному процесі початкової школи сприяє підвищенню в учнів інтересу до навчальної діяльності, формуванню життєтворчої особистості молодшого школяра.

Здоров'я — основа подальшого успішного становлення людини, а починати формувати у дітей здоровий спосіб життя слід змалечку.

ПСИХОЛОГІЧНЕ (ЕМОЦІЙНЕ) НАЛАШТУВАННЯ (НА ПОЧАТКУ УРОКУ)

Щоб досягти високої ефективності уроку, варто враховувати фізіологічні та психологічні особливості дітей, саме тому необхідно виконувати такі види роботи, що попереджували б розумову втому. Всім відомо, що розум школярів не може зосередитися на всьому одразу, він відкидає нецікаві, нудні й емоційно монотонні уроки, особливо це стосується молодших школярів, зосередженість яких триває приблизно 10–15 хвилин від початку уроку, далі вони відволікаються на цікавіші сторонні предмети. Тому для вчителя важливо вміти побудувати урок таким чином, щоб якнайдовше захопити увагу учнів, створити приємну атмосферу в класі, зацікавити їх. Саме цьому сприяють вправи на психологічне (*емоційне*) налаштування на початку уроку.

* * *

Встаньте, дітки, всі рівненько,
Посміхніться всі гарненько.
Посміхніться всі до мене,
Посміхніться і до себе.

Привітайтесь:
— Добрий день!
Хай гарно розпочнеться
новий день!

* * *

Ви сьогодні вже проснулись?
Мамі зранку посміхнулись?
Клас наш радо вас вітає!
Настрій кожен гарний має?

Станьмо разом в дружне коло!
Привітай нас, рідна школо!
Дзвоник кличе: дзень-дзень!
Добрий день!

* * *

Дзвонить дзвоник, не стихає,
Школярів усіх скликає.
Сядьте зручно, усміхніться

І на мене подивіться.
Зробимо в науку крок,
Починаємо урок.

* * *

Сонечко встало,
Іде новий день.

Любі малята,
Усім: «Добрий день!».

* * *

Радо клас вітає нас.
Вже настав навчання час.

Ми щасливі і здорові,
До уроку ми готові.

	* * *	
Дзвоник видзвонює: Дзень! Дзень-дзелень!		Юні школярики, Всім: «Добрий день!».
	* * *	
Доброго ранку! Доброго дня! Хай плещуть долоньки, Хай тупають ніжки. Працюють голівки		І сяють усмішки. Доброго ранку! Доброго дня! Бажаєте ви. Бажаю вам я!
	* * *	
Знову день почався, діти, Всі зібрались на урок.		Тож пора нам поспішити — Кличе в подорож дзвінок.
	* * *	
Пролунав уже дзвінок, Всіх покликав на урок.		Тому дружно всі сідаємо, Працювати починаємо.
	* * *	
Уже дзвінок сигнал нам дав: Працювати час настав.		Тож і ми часу не гаймо, Роботу швидше починаймо.
	* * *	
Нумо, діти, підведіться! Всі приємно посміхніться.		Пролунав уже дзвінок, Починаємо урок!
	* * *	
Всі почули вже дзвінок, Він покликав на урок. Кожен з нас приготувався,		На перерві постарався. Зараз сядуть лиш дівчатка, А за ними — і хлоп'ятка.
	* * *	
Ось дзвінок сигнал нам дав, Працювати час настав.		Тож і ми часу не гаймо, Урок _____ починаймо.
	* * *	
Пролунав для нас дзвінок! Кличе в подорож урок. Вушка, прислухайтесь! Очки, придивляйтесь! Носик, глибше дихай!		Ротик, посміхнись! Спинки, розправляйтесь, Ручки, піднімайтеся, Нумо до роботи Дружно всі взялись!
	* * *	
Пролунав уже дзвінок, Починаємо урок, Попрацюємо старанно,		Щоб почути у кінці, Що у нашій першій (<i>другій</i>) класі Учні — просто молодці!
	* * *	
Пролунав шкільний дзвінок, Всіх покликав на урок!		Одне одному всміхнімося І мерщій до роботи берімося!

	* * *	
Добрий день! На вас чекає гарний день.		Бачу: всі веселі і здорові, До уроку всі готові!
	* * *	
Ми починаємо урок, а на уроці ми... Уважні!		Розумні! Організовані! Кмітливі!
	* * *	
Доброго ранку, щедрого дня!		Сонечко радо всіх вас віта.
	* * *	
Заходьте дружно і сміливо, Маленькі учні, в світлий клас:		Життя цікаве та щасливе Розпочинається для вас.
	* * *	
Сядьте, діти, всі рівненько. Усміхніться всі гарненько,		Настрій на урок візьмемо Й працювати розпочнемо.
	* * *	
Раді ми гостей вітати І урок розпочинати.		Будемо навчатись гарно, Швидко, весело і вправно.
	* * *	
А тепер за парту всі сідайте рівно.		І до роботи візьмемось сумлінно.
	* * *	
Пролунав дзвінок, Починається урок. Наші вушка на маківці,		Очі ширше відкриваємо, Слухаємо і запам'ятовуємо. Ні хвилини не втрачаємо.
	* * *	
Любі діти! Добрий день! Зичу праці і пісень.		А ще, друзі, всім бажаю Сил, натхнення на весь день!
	* * *	
Учитель посміхається. Урок наш починається.		Голівки всі схиляються. Школяррики стараються.
	* * *	
У класі стало тихенько, Усі сидять рівненько,		Вчитель до вас усміхається, Наш урок розпочинається.
	* * *	
Ви спокійно всі сідайте, Працювати починайте. Чути дзвоник голосистий — Він дзвенить, немов намисто, Намистинки розсипає		Й весело нас всіх скликає. Подивилися на мене, Усміхнулися усі: Хто готовий до роботи? Хто бадьорий? Молодці!

	* * *	
Дзвонить дзвіночок: «Дзелень! Дзелень!». Сміється сонце, збудився день.		Кличе дзвіночок: «Бім-бам! Бім-бам!». Урок розпочати час школярам.
	* * *	
Всі мерщій сідайте, діти, Домовляймося не шуміти,		На уроці не дрімати, Руки вчасно піднімати.
	* * *	
Всі сідайте тихо, діти, Домовляйтесь не шуміти. Руки гарно піднімати, Чітко в лад відповідати. На уроці не дрімати,		А знання мерщій хапати. Щоб не було у нас мороки, Всі готові до уроку? Тож гаразд, часу не гайте І урок розпочинайте!
	* * *	
Дзвоник пролунав веселий, Дружно всіх він кличе в клас.		І цікаве на уроці Пропоную я для вас.
	* * *	
Давайте усмішки всім дарувати: І друзям, і вчительці, і мамі, і татові.		Хай радість злітає у небо, як птах, І добрі слова — у всіх на вустах!
	* * *	
Чи цікаво вам дізнатись, Що сьогодні може статись?		Ну то сядьте зручніше І працюйте веселіше.
	* * *	
Дзвоник всім нам дав наказ: До роботи швидше, клас!		Попрацюймо всі старанно, Щоб пройшов урок не марно.
	* * *	
Встаньте, діти, усміхніться, Землі рідній поклоніться		І до сонця потягніться. До товариша всміхніться.
	* * *	
На цьому уроці, діти, Треба дружно працювати,		Щоб змогли на всі питання Відповіді дати.
	* * *	
Дзвонить дзвінок: Дзень-дзень! Сміється сонце!		Збудився день! Кличе дзвіночок нас, На урок збиратися час.
	* * *	
Пролунав дзвінок, Починаємо урок. Працюємо наполегливо,		Швидко, старанно, Щоб кожна хвилинка Не витрачалась марно.

Добрий день, мої малятка, Любі хлопчики й дівчатка!	* * *	Рада я, що перший клас Знову завітав до нас.
Знову наш шкільний дзвінок Кличе всіх нас на урок. Тож швиденько ти сідай,	* * *	Новинки-цікавинки для себе відкривай.
Пролунав шкільний дзвінок, Запросив нас на урок.	* * *	Вирушаємо ми в путь, Нас цікаві справи ждуть.
Ось до класу всіх скликає Голосистий наш дзвінок.	* * *	Він вам весело промовляє: — Дітки, розпочинається урок.
Доброго ранку! Доброго дня! Хай плещуть долоньки! Хай тупають ніжки! Працюють голівки!	* * *	Доброго ранку! Доброго дня! — Бажаємо собі ми здоров'я й добра!
Вітаю вас, мої любі, У світлій затишній оселі.	* * *	Нехай урок наш для вас буде, Як пісня,— дзвінкий та веселий.
Подивилися на мене, Посміхнулися усі:	* * *	Всі готові до роботи. Всі бадьорі. Молодці!
От і знову дзвоник лунає, Мелодійно і срібно звучить. Він до класу дітей закликає, Щоб успішно діток учить.	* * *	Підросли ви всі і зміцніли, І цікавістю очі горять. Дай вам, Боже, здоров'я і сили, Щоб багато нового пізнати!
Дзвоник всім нам дав наказ: До роботи швидше в клас! Біля парти станемо чемно —	* * *	Плине час хай даремно. Будемо уважні і старанні всі. Сядемо рівненько на місця свої.
В путь щасливу і широку Всіх виводить школа нас. До уроку! До уроку! — В школі дзвоник кличе вас!	* * *	Поспішіть місця зайняти, Час урок розпочинати. Нумо, діти, підведіться! Всі приємно посміхніться.
Добрий день, малята, Хлопчики й дівчата. З давніх пір і понині	* * *	Кажуть у нас в Україні: «Здоровенькі були!»

<p>Веселе місто Алфавіт, Йому сьогодні наш привіт. До нього нам лягає путь,— У ньому літери живуть.</p>	* * *	<p>Живуть там літери в словах, А кожне слово — звір чи птах, Травиця чи барвистий цвіт. Отож, в похід за мною вслід! <i>Т. Коломієць</i></p>
<p>Пролунав уже дзвінок. Починається урок. У подорож підемо. В Країну казок потрапимо.</p>	* * *	<p>Слухай, думай, спостерігай, Казку нашу відгадай. Очєнята дружно закривайте, Казку в душу пропускайте.</p>
<p>Про кого будемо читати, Ви зможете усі сказати,</p>	* * *	<p>Лише кросворд (<i>загадку</i>) Вам треба відгадати.</p>
<p>Ось сніжинку я знімаю — Вам завдання прочитаю. Розгортаймо букварі —</p>	* * *	<p>Будемо читати, Ми тепер школярі — Треба працювати!</p>
<p>Видумуйте, пробуйте, творіть! Розум, фантазію проявіть!</p>	* * *	<p>Активними та уважними бувайте І про кмітливість не забувайте!</p>
<p>Зараз, любі друзі, з вами Вирушаємо в далеку путь.</p>	* * *	<p>Поспішаємо в ту країну, Що всі казкою зовуть.</p>
<p>Добрий день, мої малятка, Любі хлопчики й дівчатка! Дорогий мій перший клас,</p>	* * *	<p>Казка знов прийшла до вас. У Країні казок будем мандрувати І цікаві казки знов розповідати.</p>
<p>Всі швиденько по місцях! Казка знов у нас в гостях!</p>	* * *	<p>Раз — два — три — чотири — п'ять... Починаєм працювать.</p>
<p>Дорогі хлопчики й дівчатка, У нас сьогодні урок-казка.</p>	* * *	<p>Будемо разом працювати, Казку-друга шанувати.</p>
<p>Відкладіть усі ви справи, Балачки, пусті забави.</p>	* * *	<p>Зручно сядьте ви, будь ласка, Бо прийшла у гості казка.</p>
<p>Добрий день! Я вас чекала. Вам сюрприз приготувала.</p>	* * *	<p>Ви ж рівненько всі сідайте, Скоромовки пригадайте.</p>

Казок країна чарівна. У гості вас чека вона.	* * *	Отож, часу не гайте, У подорож рушайте.
Запитань навкруг багато. Як на них відповідати?	* * *	За парти швидко ти сідай І урок читання починай.
Вивчайте мову українську — Дзвінкоголосу, ніжну, чарівну,	* * *	Прекрасну, милу і чудову, Як материнську пісню колискову. <i>А. Каніщенко</i>
Зошит свій я розгортаю, Навскоси його кладу. Ручку правильно тримаю.	* * *	Буду я писати вправно, Сяду прямо, не зігнуся, До роботи вже беруся.
Щоб букви правильно писати, Хвилинку каліграфії треба розпочати.	* * *	Букви писатиму — рівненько, Щоб були усі гарненькі.
Правильно за парти сіли. Щоби спина не боліли, Щоб здорові були діти, Треба правильно сидіти.	* * *	Отже, сядьмо всі рівненько. Завдання слухайте гарненько. Час не гайте ви дарма, Приготуйтеся до письма.
* * *		
Урок почнемо без зупинки З каліграфічної хвилинки.		
* * *		
Всім малятам покажу: Ручку я ось так держу.	* * *	Сяду рівно, не зігнуся, За роботу я візьмуся.
* * *		
Всі за парти ми сідаємо. До роботи приступаємо.	* * *	Щоб помилок уникати, Треба мову добре знати.
* * *		
Знову дзвоник кличе в клас, Знання нові чекають нас.	* * *	Ми дуже любимо рідну мову, Її мелодію чудову.
* * *		
Сяду рівно, не зігнуся, З каліграфією подружусь,	* * *	Напишу усе гарненько, І чистенько, і вправненько.
* * *		
Сядемо рівненько, Напишемо гарненько,	* * *	З нахилом праворуч І без помилок.

	* * *	
Щоб оцінка була гарна, Треба вивести старанно		Кожну букву, кожен штрих. Клас працює, клас притих.
	* * *	
Всі за парти ми сідаємо, До роботи приступаємо.		Щоб помилок уникати, Треба пильність розвивати!
	* * *	
Зошит швидко розгортайте, Ручку правильно тримайте, За посадою слідкуйте,		Урок письма розпочинайте. Із охайністю дружить, На відмінно всі пишть!
	* * *	
Пролунав шкільний дзвінок. Ви зібрались на урок. Тож пора вам поспішати		Нові знання здобувати: Чисто й грамотно писати, Зв'язно речення складати.
	* * *	
Пролунав шкільний дзвінок. Ви зібрались на урок. Не тільки слухати, а й чути. Не лише дивитися, а й бачити,		Запам'ятовувати, розповідати. Тож пора вам поспішати Нові знання здобувати.
	* * *	
Сідайте, діти! У гурті Зустрілися ми знову.		Про нашу мову чарівну Поведемо розмову.
	* * *	
Якщо сядемо красиво, То напишемо на диво Чисто, рівно і красиво. Раз, два, три, чотири, п'ять —		Починаємо писать. Ручку вправно поверну, Зошит правильно кладу І рівненько запишу...
	* * *	
Добрий день, мої малята, Любі хлопчики й дівчатка!		Знов зустрілися ми з вами І займемося ... віршами.
	* * *	
Гляньте за віконечко: Онде світить сонечко, Пташка он летить мала,		Чистомовку принесла. Тільки ви не позихайте, А чистомовку всі промовляйте.
 ✓ МАТЕМАТИКА		
	* * *	
Сьогодні нас вітає країна Математика! Ігри, приклади, задачі —		Все для вас! Побажаю вам кмітливості. За роботу, в добрий час!

	* * *	
Добрий день, мої малята! Ви готові рахувати?		Приготуйтеся, зберіться І за діло вже беріться!
	* * *	
Щоб вести кораблі, Щоб у небо злітати,		Треба твердо, як слід, Математику знати.
	* * *	
І сувора, й солов'їна Математики країна. Праця тут іде завзята, Вмій лиш спритно рахувати.		Ледарів у нас немає. Хто руки не піднімає? Вирушаємо у путь — Нас обчислення вже ждуть.
	* * *	
Відпочили ви на славу, А тепер скоріш за справу:		Математика вас чекає, Усну лічбу розпочинає.
	* * *	
Встало сонечко давно, Зазирнуло у вікно.		На урок час поспішати Математику вивчати.
	* * *	
Міркуємо — швидко! Відповідаємо — точно!		Лічимо — правильно! Пишемо — гарно!
	* * *	
Числа ось в рядок стоять — Треба нам їх порівняти!		Щоб числа у задачі порівняти, Треба, друже, віднімати!
	* * *	
Уважно схему цю розглянь, Склади задачу без вагань.		Потім її розв'яжи — Дії, відповідь пиши.
	* * *	
Клас готовий працювати, Додавати й віднімати.		Вчасно руки піднімати, Щоб задачу розв'язати.
	* * *	
Сьогодні у нас незвичайний урок — У математику зробимо ще один крок.		Це час міркувань, наполегливий час, Й завдання давно вже чекають на вас.
✓ Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ		
	* * *	
Я всміхнуся сонечку: «Здрастуй, золоте!». Я всміхнуся квіточці — нехай собі цвіте.		Я всміхнуся дощику: «Лийся, мов із відра!». Друзям посміхаюся, зичу їм добра.

* * *	<p>Усміхніться всім навколо: Небу, сонцю, квітам, людям,—</p>	<p>І тоді обов'язково День для вас веселим буде!</p>
* * *	<p>Доброго ранку, сонце і вітер! Доброго ранку, ліси і поля! Доброго ранку, плането Земля!</p>	<p>А всім присутнім зичимо здоров'я і добра!</p>
* * *	<p>Не урок, а справжнє свято, Бо полинемо в світі.</p>	<p>Мандруватимем завзято, Юний друже, я і ти.</p>
* * *	<p>Холодно зараз в лісах і лугах. Холодно зайчикам, лискам, птахам.</p>	<p>Затишно, тепло в класі у нас. Доброго дня вам, вітаю я вас!</p>
* * *	<p>До уроку ми готові! Про природу знаєм все —</p>	<p>Про ліси, гаї, і гори Ми дізнаємось іще.</p>
* * *	<p>Будемо в навколишній світ мандрувати, Будемо рідну природу вивчати.</p>	<p>Тож побажаємо удачі І спостережливості для нас. За роботу, в добрий час!</p>
* * *	<p>Наш урок залюбки Поведе тебе в світі.</p>	<p>І на «як?», «чому?» і «де?» Завжди відповідь знайде.</p>

✓ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

* * *	<p>Фізкультура, фізкультура — Мій улюблений урок!</p>	<p>Ми тренуєм, ми тренуєм Міцність ніг і міцність рук! <i>Ю. Федькович</i></p>
* * *	<p>Доброго ранку, привітні діти! Доброго ранку, ласкаве сонечко! Всюди друзів ми знаходимо. З ними — як одна сім'я. Але нам без друга-спорту</p>	<p>Не прожити ані дня. Святові спортивному рада дітвора. Юним фізкультурникам: Ура! Ура! Ура!</p>
* * *	<p>Здоров'ям наливається, Співає кожний м'яз.</p>	<p>Походи починаються, Рюкзак ладнати час.</p>

* * *

Добридень, добридень, добридень скажу,
Як ранок настане, до саду іду.
Тут, вуха, тут носик, а тут голова,
Тут ручки, тут ніжки, тут є п'ята.
Ти, людино, не лінуйся,
Потягнися, посміхнися.
Не забудь зробити зарядку.
Тіло завжди тримай в порядку.

* * *

Ми сонечко вітаємо,
Встаємо разом з ним.
Зарядку починаємо
Під небом голубим.

* * *

Щоб росли і гартувались
І міцніли, як броня,
Треба, друзі, нам займатись
Фізкультурою щодня.