

Відділ освіти Новгород-Сіверської районної державної адміністрації
НВК «Дзвіночок» м. Новгорода – Сіверського

*Використання
фізкультурхвилинок у
початковій школі*

**З досвіду роботи вчителів
початкових класів
НВК «Дзвіночок»**

2009

За даними фізіології людина стомлюється значно швидше під час розумової праці, ніж працюючи фізично. Розумова діяльність школяра на уроках до певної міри пов'язана з творчим процесом, який викликає значне напруження центральної нервової системи. Тривале напруження спричинює стомлення організму учнів, особливо у молодшому шкільному віці.

Великої шкоди завдає недооцінка, а іноді й порушення гігієнічних основ розумової діяльності учня. Безсистемний, неупорядкований режим навчання і праці протягом навчального дня, тижня, року, відсутність певного ритму і темпу в діяльності школяра часто призводять не тільки до перевтоми, а й до складних розладів в його організмі.

Нерухома поза і слабка м'язова діяльність учня протягом багатьох годин перебування в школі не забезпечують необхідного рівня обміну речовин та окислювальних процесів, а це призводить до слабкості м'язів, іноді навіть і до м'язової атрофії.

Статичне положення під час тривалого сидіння за партою спричиняє слабку циркуляцію крові, порушення постави, застійні явища в органах черевної порожнини і тазу, що в свою чергу призводить до захворювання органів травлення. Також порушується вентиляція легень, що викликає відчуття важкості в усьому тілі, з'являється головний біль. Ці негативні фактори сприяють передчасному виснаженню нервової системи дітей, знижують опірність організму застудним та інфекційним захворюванням.

Щоб запобігти всім цим негативним явищам, у загальноосвітніх закладах впроваджується система фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи (наказ Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 р. № 486), яка спрямована на реалізацію напрямів Національної доктрини розвитку освіти (Указ Президента України від 17. 04. 2002 р. № 347/2002) і Цільової комплексної програми "Фізичне виховання - здоров'я нації" (Указ Президента України від 01. 09. 1998 р. № 963/98) та передбачає, крім проведення уроків фізичної культури, обов'язкові фізкультурно-оздоровчі заходи, зокрема: фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах.

Сама назва заходу - "фізкультурна хвилинка" - говорить про її короткочасність, тобто про паузи тривалістю 2-2,5 хвилини. Фізкультхвилинка має складатися з невеликої кількості вправ, що не потребують великого напруження, складної координації і впливають на основні м'язові групи. Такі вправи поліпшують кровообіг і дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів.

"Не важко, здається, — писав К. Ушинський, - примусити дітей у такт вставати і сідати, повертатися вправо і вліво, підняти руки й опустити їх, вийти, як слід з-за лав і знову сісти на них рівно, спритно і без гомону та штовхання: але коли б хоч ці прості прийоми прищеплювалися у наших школах, то допомогли б зруйнувати ту важку, сонну атмосферу, яка здебільшого панує у них, і досить сприяли б не лише покращенню здоров'я дітей, але й свіжості та жвавості навчання. Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а десять хвилин активної уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам у результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять".

У молодших школярів стомлення настає через 20-25 хв роботи, особливо на третьому-четвертому уроках у середині тижня.

Основними ознаками розумового стомлення є зниження уваги, погіршення засвоєння навчального матеріалу, збільшення кількості помилок під час виконання завдань, випадків порушення дисципліни (відволікання від навчальної роботи, неспокій, розмови). Поряд з цим зростає і м'язова втома, що призводить до порушень постави - голова нахиляється все нижче, плечі опускаються, спина сутулюється, учень лягає грудьми на парту або перекошує тулуб убік. Учитель у цей час повинен бути особливо спостережливим, щоб вчасно виявити ці ознаки і провести фізкультхвилинку, переключаючи цим самим увагу учнів на іншу роботу і відновлюючи працездатність дітей.

Фізкультурні хвилинки проводять у класній кімнаті під час уроку при відкритих вікнах або фрамугах, що забезпечує прилив чистого повітря. На великих перервах доцільно робити наскрізне провітрювання класних кімнат.

Ефективність активного відпочинку залежить від того, наскільки характер вправ, обсяг фізіологічного впливу, темпу виконання вправ і чергування перерв

упродовж дня відповідають характерові виконуваної роботи і складу учнів. Головне - правильно дібрати необхідні фізичні вправи для фізкультхвилинки. Рекомендується застосовувати вправи на потягування, випрямлення, розслаблення м'язів, швидке присідання, ходьбу і стрибки на місці.

Вправи для розслаблення — обов'язкова частина фізкультурної хвилинки, їх проводять, щоб навчити учнів розслаблювати м'язи, а також використовують як засіб зниження втоми. Вміння довільно розслабляти свої м'язи дається дітям не одразу, проте, застосовуючи правильну методику проведення цих вправ, можна досягти певних успіхів.

Вправи, включені у комплекси, повинні бути простими, різноманітними, цікавими, динамічними, відповідати віковим особливостям учнів, бути їм добре відомі. Ці вправи мають охоплювати основні групи м'язів, сприяти підвищенню обміну речовин, кровообігу, а отже запобігати перевтомі. Вправи до кожного уроку необхідно добирати таким чином, щоб комплекси для фізкультурних пауз поступово ускладнювалися.

Усі вправи доцільно варіювати, частіше вводити нові, щоб зацікавлювати учнів і викликати у них бажання їх виконувати.

У результаті систематичного проведення фізкультурних хвилинки підвищується культура рухів учнів - вони стають більш координованими, економними, спритними.

Перед проведенням фізкультхвилинки треба стежити, щоб учні попустили комірці й пояси і щоб одяг не заважав їм виконувати вправи.

Вправи, що входять до фізкультурних хвилинки, добирають з урахуванням характеру навчальних занять на уроках.

Наприклад, після письмової роботи можна виконати пальчикову гімнастику, вільне струшування плечима й кистями опущених рук. Після тривалого сидіння за партою доцільно виконати рухи, що виправляють спину, тобто потягування, з глибоким диханням через ніс, а також вправи для ніг. Якщо учні тривалий час виконували завдання з розумовим навантаженням, варто виконати психогімнастичні вправи.

Проведення фізкультхвилинки з учнями початкових класів доручається

вчителям-класоводам. Пропонуємо чимало різноманітних комплексів фізкультурних хвилинок, інноваційних здоров'язбережувальних технологій (пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальні та психогімнастичні вправи). Виконуючи такі вправи, діти активно відпочивають, у них зникають застійні явища у кровоносних судинах, у черевній ділянці, ділянці таза та в кінцівках; залучаються до активної роботи м'язи-розгиначі хребетного стовпа.

Кінезіологічні фізкультхвилинки

Під час проведення фізкультхвилинок доцільно також здійснювати кінезіологічну профілактику деяких соматичних захворювань у дітей. Для цього з метою відновлення зору, активізації роботи м'язів ока, розв'язку слуху, регуляції дихання, зняття стресу під час виконання контрольних робіт можна використовувати деякі вправи з комплексів, що подані нижче.

Комплекси фізкультхвилинок для очей (За Е. Аветісовим)

Комплекс № 1 Виконувати в положенні сидячи.

1. Міцно заплющити очі на 3-5 секунд, потім розплющити на 3-5 секунд. Повторити 6-8 разів.
2. Виконувати в положенні сидячи. Швидко моргати протягом 30-40 секунд.
3. Закрити повіки. Масажувати їх за допомогою колових рухів пальців (верхнє повіко - від носа до зовнішнього краю очей, нижнє повіко - від зовнішнього краю очей до носа (потім - навпаки). Виконувати протягом 30-40 секунд.

Комплекс № 2 Виконувати в положенні стоячи.

1. Поставити вказівний палець правої руки на середній лінії обличчя, відстань 25-30 см від очей.

Дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд. Прикрити долонею лівої руки ліве око на 3-5 секунд, дивитися правим оком.

Відвести долоню, дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд.

2. Поставити вказівний палець лівої руки вздовж середньої лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей.

Дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд.

Прикрити долонею правої руки око на 3-5 секунд, дивитися лівим оком. Відвести

долоню, дивитися двома очима на кінчик пальця 3-5 секунд. Вправу виконати по 4—5 разів.

Вправи для втомлених очей

Коли очі втомилися, відразу потрібно робити такі вправи:

1. Заплющити міцно очі, а потім розплющити їх. Повторити цю вправу 4-6 разів.
2. Погладжування повік протягом 1 хв кінчиками (подушечками) пальців.
3. Колові рухи очима вниз. Повторити вправу 10 разів.
4. Витягнути вперед руку. Стежити поглядом за нігтем вказівного пальця, повільно наближаючи його до носа, а потім так само, повільно відсуваючи назад. Повторити вправу 5 разів.
5. Подивитися у вікно, знайти найвіддаленішу точку і затримати на ній погляд протягом 1 хв.
6. На шибку наклеїти чорний квадратик, що за розмірами відповідає клітинці шкільного зошита. Прикривши одне око рукою - 30 с дивитися на цей квадратик з відстані 30 см, а потім на 30 с переводити погляд у далину, за вікно. Вправу треба повторювати 2-3 рази на день по 4-5 хв кожним оком.
7. Поводити очима за годинниковою стрілкою. Вправу роблять 2-3 рази на день, потім поступово збільшують до 12-15.

Вправи для великих м'язів очей

Вправи виконувати стоячи, розслабившись. Дивитися вперед, повернувши голову в одному напрямку.

1. Глянути на стелю, потім, не рухаючи головою або тулубом, перевести очі на підлогу.
2. Рухати очима з боку в бік, спочатку дивлячись якомога далі праворуч. Потім ліворуч, не рухаючи головою і тілом.
3. Глянути в правий верхній кут кімнати, потім у нижній - лівий (10 разів). Потім зробити 10 разів рух очима з верхнього лівого в нижній правий кут кімнати.
4. Уявити собі дуже великий обруч. Обвести його очима 10 разів праворуч. Те саме зробити в іншому напрямку. Не рухати головою, а повертати лише очима.

5. Підняти вказівний палець правої руки на відстань близько 20 см до очей, потім перевести погляд з пальця на будь-який великий предмет (на свій вибір), що знаходиться на відстані 3 м і далі. Перевести погляд туди і назад 10 разів, потім відпочити 1 с і повторити 2-3 рази.

Вправи для профілактики порушень зору

1. "Стрілянина" очима праворуч, ліворуч, униз (по 6 разів).
2. "Намалювати" очима 6 кіл за годинниковою стрілкою і 6 кіл -проти.
3. "Написати" очима цифри від 0 до 9.
4. "Написати" очима своє ім'я і прізвище.
5. "Написати" очима число, місяць і рік народження.
6. "Намалювати" очима пружини.
7. "Намалювати" очима 6 горизонтальних вісімок і 6 вертикальних.
8. "Намалювати" очима 6 трикутників за годинниковою стрілкою, потім 6 трикутників - проти.
9. Замружити ліве око, правим "написати" непарні числа від 1 до 9. Замруживши праве око, лівим написати парні числа від 2 до 10.

Вправи для відновлення зору

Стимулюють централізований, дистанційний і периферійний зір, стимулюють рухи очей, запобігають косоокості, тренують здатність очей фокусувати, підсилюють координацію очей, стимулюють скорочення і розслаблення зіниць. Профілактика астигматизму.

1. Лягти на спину. Ноги зігнути у колінах. Зобразити "гусеничну" ходу знизу вгору в напрямку до голови. Відштовхнутися від підлоги п'ятою однієї ноги, потім другої. Задіювати спину, стегна, руки, потилицю.
2. Покліпати повіками, уявити, що це крила метелика. Продовжувати кліпати й почати "малювати" руками дзеркально-симетричні візерунки. Дивитися на руки, потім крізь них.
3. Встати, зігнути коліна. Долоні завести за вуха, великими пальцями тримати за нижню щелепу. Масажувати пальцями голову. Очі широко відкрити. Підняти

голову вгору. Потягнути шию. Губами з імітувати рибу. Подивитися навколо й з імітувати розмову з іншими рибами, начебто це відбувається у воді.

4. Сісти, розслабити тіло. Нахилити та обхопити ноги руками, тримаючись за подушечки пальців. Натиснути на великі пальці, видихнути, розслабити ділянку таза. Піднімаючись, видихнути. Знову нахилитися, натискаючи тепер на п'яти. Повторити кілька разів до повного розслаблення тазової ділянки.

5. Глибоко дихати, подивитися вдалину. Носом "малювати" горизонтальні, вертикальні й діагональні вісімки навколо предмета, на якому зосереджено погляд. Проробити вправу, зосереджуючи погляд на декількох предметах.

6. Закрити очі й уявити, що на них світить сонце. Покліпати так, начебто ловите сонячне світло. Уявити сонячний промінь і подивитися на нього із закритими очима, насолоджуючись переливами кольорів. Уявити темряву й розслабитися.

7. Скласти руки перед обличчям. Моргнути і подивитися на долоні. Нехай очі кілька разів "обійдуть" руки. Повторити в іншу сторону. Відпочити. Потім кліпати і дивитися лише на одну долоню, потім на другу. Тепер очима "копайте" простір ліворуч, потім праворуч, потім унизу.

Дихальні вправи

Поліпшують поставу, стимулюють рух діафрагми, поліпшують кровообіг, гармонізують діяльність дихальної, нервової і серцево-судинної систем.

1. Глибокий вдих, руки повільно підняти до рівня грудей. Затримати подих, увагу сконцентрувати на середині долонь. Повільно видихнути, руки опустити вздовж тіла.

2. Глибоко вдихнути. Загорнути вуха руками від верхньої точки до мочки. Затримати подих. Видихнути з відкритим сильним звуком "а-а-а" (чергувати зі звуками "и-и-и", "у-у-у").

3. Глибоко вдихнути. Руки повільно підняти вгору. Затримати подих на вдихові. Видихнути з відкритим сильним звуком "а-а-а". Руки повільно опустити. Вдихнути. Руки повільно підняти до рівня плечей. Затримати подих. Повільно видихнути із сильним звуком "про", обійняти себе за плечі, опустити голову на

груди. Повільно і глибоко вдихнути. Руки підняти до рівня грудей. Затримати подих. Повільно видихнути із сильним звуком "у-у-у". Руки опустити вниз, голову на груди.

4. Стиснути правою рукою ліве плече. Голову повернути ліворуч і подивитися назад. Розвести плечі із силою. Глибоко вдихнути, затримати подих, видихнути. Подивитися назад через праве плече, знову із силою: розвести плечі. Глибоко вдихнути, затримати подих, видих. Опустити руки вздовж тіла, голову опустити на груди. Вдихнути, видихнути. Повторити вправо, тримаючи лівою рукою праве плече.

5. Видихнути, відкрити очі. Вдихнути, закрити очі. Продовжувати, видихати при світлі, вдихати в темряві. Нехай очі повністю розслабляться, коли вони закриті. Відкрити очі й покліпати. Щоразу, відкриваючи очі, зауважувати те, що є в полі зору: всі вигини і форми, лінії кути. Спочатку тільки темне, потім - світле.

Вправи для "світлої" голови

1. Стоячи біля робочих місць, підняти руки вгору, потягнутися всім тілом, опустити руки. Легко погладити свою голову в напрямі від чола до потилиці, спочатку однією рукою, потім - другою (по 7-10 разів кожною).

2. Стоячи біля робочого місця, повертати голову ліворуч-праворуч. Потім нахилити вперед-назад. Дихання вільне. Повторити 4-5 разів.

3. Потягнутися всім тілом, руки підняти якомога вище, потім опустити. Розгладити обличчя пальцями обох рук від носа до вух 5-7 разів.

4. Погладити шию ззаду від вуха до вуха пальцями рук то правої, то лівої по чергово, і водночас повертаючи голову праворуч-ліворуч 6-7 разів. Розслабитися, дихаючи вільно.

Фізкультхвилинки до навчальних предметів

Математика

<p>1. Один, два - руки вище, вище голова. Три, чотири - руки тихо опустили. П'ять, шість, сім - стати тихо всім.</p>	
<p>2. Руки вгору піднесіть. Пальці швидко полічіть: Ліворуч - 5, праворуч - 5, Скільки разом? Як сказати?</p>	<p>3. Руки вгору піднесіть І почнемо всі лічити. Скільки пальців на руці Хором скажемо усі.</p>
<p>4. Нахились уперед, нахились назад. І направо, і наліво, Щоб нічого не боліло. Один, два, три, чотири – Набираємося сили, Нахились, повернись І до друга посміхнись.</p>	<p>5. Всі піднесли руки - раз, І навшпиньки став весь клас. Два - присіли, руки вниз. На сусіда не дивись. Будем дружно ми вставати, Щоб ногам роботу дати. Хто старався присідати – Може вже відпочивати.</p>
<p>6. Три ягідки, три вишеньки Доспіли у садку. Летіли три горобчики, Поїли до смаку. Упали вниз три кісточки, У землю, в ямку скік! З трьох зерняток - три паростки З'явилися через рік. З'явилися три паростки І виткнулися з землі. Три живчики, три прутики, Три вишеньки малі.</p> <p>7. На пальчики встанемо – До хмарин дістанемо. <i>Ноги на ширині стопи, руки опущені.</i> Один, два, один, два, До хмарин дістанемо. <i>Підняти руки через боки вгору, стати навшпиньки, потягнутися.</i> Нахиліться стільки раз, Скільки качечок у нас. <i>Нахилитися вперед, не згинаючи ніг, витягуючи шию.</i> Один, два, три, чотири, п'ять – Добре вмієм рахувати! <i>Стопи разом, руки на поясі.</i></p>	<p>8. П'ять журавликів щодня Прилітали, мов рідня. Ноги на ширині стопи, руки опущені. Нумо спробуємо, діти, їх усіх перелічити: Один, два, три, чотири, п'ять. <i>Змахувати прямими руками вгору-вниз, підтягуючись на пальцях ніг.</i> П'ять журавликів щодня їли разом, мов рідня. <i>Ноги на ширині плечей, руки за головою.</i> Спробуйте іще раз, діти, їх усіх перелічити: Один, два, три, чотири, п'ять. <i>Нахилитися вперед, опускаючи голову до колін і відводячи руки назад вгору</i> П'ять журавликів щодня Танцювали, мов рідня. Стопи разом, руки на поясі. Знову просимо вас, діти, їх усіх перелічити: Один, два, три, чотири, п'ять. <i>Підстрибувати на місці на одній нозі або на двох.</i></p>

<p>Скільки покажу грибочків, Стільки ви зробить стрибочків. Підстрибувати на місці на двох ногах. Один, два, три, чотири, п'ять, Час усім відпочивать! <i>Повторити першу вправу, сісти на місця.</i></p>	
<p>9. До п'яти ви рахували, <i>Ноги на ширині плечей, руки зігнуті біля плечей.</i> Гирі вгору піднімали, <i>Випрямляти руки вгору, піднімаючи голову.</i> Один, два, три, чотири, п'ять – Не втомились піднімать? <i>Кулачки стиснуті.</i> Скільки олівців у нас, <i>Ноги на ширині плечей, руки за спиною.</i> Нахиліться стільки ж раз: <i>Робити подвійні нахили тулуба праворуч-ліворуч.</i> Один, два, три, чотири – Набираємося сили! <i>Стопи разом, руки на поясі.</i> Скільки ластівок у небі, Стільки ж раз присісти треба: <i>Присідати на носках, розводячи в боки прямі руки.</i> Один, два, три, чотири, п'ять – Нижче треба присідать! <i>Ноги на ширині плечей, одна рука вгорі, друга вниз.</i> Скільки прапорців у нас, То й змахнемо стільки ж раз! <i>Різко відводити прямі руки назад, по чергово змінюючи положенні</i></p>	<p>10. Шість веселих ластівок Прилетіли на урок. Перша весело літає, Гарно крильцями махає. Друга голову схилила, Підняла угору крила. Третя, швидка і завзята, Стала голівкою кивати. А четверта не вгаває, Все кружляє і кружляє. П'ята ластівка мала Серед класу танцювала. Шоста тихо крила склала І на місце стала.</p>
<p>11. $2 \cdot 2 = 4$ - Кіт живе в квартирі, <i>Присісти, імітуючи kota.</i> $2 \cdot 3 = 6$ - Мишок він не їсть, <i>Заперечувати почерговим помахам вказівних пальчиків обох рук.</i> $2 \cdot 4 = 8$ - Розлінився зовсім. <i>Підняти руки вгору, потягнутися, стаючи навшпиньки.</i> $2 \cdot 5 = 10$ - Мама і дівчинка Леся <i>Руки високо над головою.</i> $2 \cdot 6 = 12$ – 3 котиком сваряться: <i>Руки на рівні грудей, зігнуті в ліктях і витягнуті вперед.</i> $2 \cdot 7 = 14$ - Якщо будеш лінуватися, <i>Помах вказівним пальчиком правої руки, поклавши її на лікоть на долоню лівої і навпаки.</i> $2 \cdot 8 = 16$ - Можеш від нас геть податися. <i>Потягнутися, стаючи навшпиньки.</i> $2 \cdot 9 = 18$ - Котик ліниво нявчить</p>	<p>12. $3 \cdot 2 = 6$ - До нас прийшов гість. <i>Ходьба на місці. Підносити по чергово праву і ліву руку до рота.</i> $3 \cdot 3 = 9$ - Він буде з нами вечеряти. <i>Почергово правою і лівою рукою імітувати описані рухи, відповідно нахилиючи тулуб в той чи інший бік.</i> $3 \cdot 4 = 12$ - Коло гостя метушаться: <i>Руки високо над головою.</i> $3 \cdot 5 = 15$ — Тато, мама, бабця <i>Руки витягнуті вперед нарівні голови.</i> $3 \cdot 6 = 18$ — І маленька наша Настя. <i>Руки в боки, нахил тулуба вперед.</i> $3 \cdot 7 = 21$ - Ось уже кілька годин <i>Присісти.</i> $3 \cdot 8 = 24$ - Господарює у квартирі <i>Розвести по чергово праву і ліву руку від грудей.</i> $3 \cdot 9 = 27$ - Та показує усім,</p>

<p><i>Помах в різні боки обома руками від середини грудей.</i> $2 \cdot 10 = 20$ - І за мишками біжить. <i>Потягнутися, склавши пальчики в "замок" і виконуючи коловий рух.</i> <i>Мишки швиденько у нірки втікають, Біг на місці.</i> <i>А учні тихенько за парти сідають. Сісти за парти.</i></p>	<p><i>Згинання і розгинання руку ліктях на рівні грудей.</i> $3 \cdot 10 = 30$ - Чого вона вчиться. <i>Розведення рук від грудей у різні сторони.</i> <i>Настуся гостя забавляє,</i> <i>Руки в боки, стрибки на правій, лівій і двох ногах разом чи танцювальні вправи.</i> <i>А ми за парти сідаєм.</i> <i>Сісти за парти.</i></p>
<p>13. $4 \cdot 2 = 8$ - Білченята в лісі <i>Руки підняти високо над головою.</i> $4 \cdot 3 = 12$ - Підстрибують, веселяться. <i>Стрибки на правій, лівій і обох ногах разом.</i> <i>Підстрибувати, показуючи руками, як рвуть горішки.</i> $4 \cdot 4 = 16$ - Знайшли горішків шістнадцять. <i>Ходьба на місці.</i> $4 \cdot 5 = 20$ - Тут батьки їх метушаться, <i>Почергово правою і лівою рукою імітувати поділ на частини.</i> $4 \cdot 6 = 24$ - Щоб правильно поділили. <i>Руки високо підняти над головою. Нахили голови вправо, вліво, вперед.</i> $4 \cdot 7 = 28$ - В дуплі на горісі <i>Заперечувальний жест обома руками.</i> $4 \cdot 8 = 32$ - Йде розмова ділова: <i>Руки витягнути вперед, долоньками доверху.</i> $4 \cdot 9 = 36$ - "Ледачий нехай не їсть", - <i>Присісти.</i> $4 \cdot 10 = 40$ - Винесли ось такий вирок Малі білченята, їхні мама й тато. <i>Встати.</i> <i>Білченята весело стрибають,</i> <i>Стати на пальчики, руки над головою.</i> <i>А учні тихенько за парти сідають.</i> <i>Сісти за парти.</i></p>	<p>14. $5 \cdot 2 = 10$ — Черешеньки висять. <i>Руки підняти високо вгору.</i> $5 \cdot 3 = 15$ - Там діти юрмляться. <i>Підстрибувати, ніби хочуть дотягтися до черешень.</i> $5 \cdot 4 = 20$ - У саду пташки гніздяться. <i>Руки скласти у пригорщі, ніби гніздечко, і підняти вгору.</i> $5 \cdot 5 = 25$ - Діти вдячні їм за сад. <i>Руки прикласти до грудей і нахилитися вперед — вклонитися.</i> $5 \cdot 6 = 30$ - Їх невтомні крильця <i>Махи руками.</i> $5 \cdot 7 = 35$ - Годували пташенят. <i>Витягнути голову вперед і нахилити її вправо, вліво, вперед.</i> $5 \cdot 8 = 40$ - Ось вже літо скоро. <i>Витягнути руки вгору і махи вправо, вліво.</i> $5 \cdot 9 = 45$ - Діти залюбки з'їдять <i>Почергово підносити до рота праву і ліву руку.</i> $5 \cdot 10 = 50$ - Фрукти, що дарує сад. <i>Почергово правою і лівою рукою імітувати зривання фруктів.</i> <i>Весело пташки в садочку літають,</i> <i>А діти тихенько за парти сідають.</i> <i>Сісти за парти.</i></p>
<p>15. $6 \cdot 2 = 12$ — Діти в школі вчать. <i>Стати рівненько біля парт, руки витягнути вздовж тулуба.</i> $6 \cdot 3 = 18$ - На перерві веселяться. <i>Виконати танцювальні рухи.</i> $6 \cdot 4 = 24$ - Хочуть набратися сили <i>Руки витягнути вгору і пальчики затиснути в кулаки, поперемінно згинати у ліктях і випрямляти, ніби піднімають гантелі.</i> $6 \cdot 5 = 30$ - Й на урок не запізнитись. <i>Руки на поясі, біг на місці.</i> $6 \cdot 6 = 36$ - Учень у школі не гість. <i>Поперемінні заперечувальні помаху вказівними</i></p>	<p>16. $7 \cdot 2 = 14$ - Зайчики бояться, <i>Прикласти тремтячі руки до грудей, підняти плечі вгору.</i> $7 \cdot 3 = 21$ - Бо уже кілька годин тому <i>Показати правою рукою "годинник" на зап'ясті лівої руки.</i> $7 \cdot 4 = 28$ - У густому лісі <i>Руки витягнути вгору і розвести від середини в різні сторони.</i> $7 \cdot 5 = 35$ - Хтось зумів їх налякати. <i>Прикласти тремтячі руки до грудей, підняти плечі вгору.</i> $7 \cdot 6 = 42$ - Йде обертом голова.</p>

<p>пальчиками правої і лівої руки. $6 \cdot 7 = 42$ - Кожен працює сповна. <i>Вирівнятися, покласти рівно руку одну на другу перед грудьми.</i> $6 \cdot 8 = 48$ - Вчаться навіть звірі в лісі. <i>Приставити кисті до голови і витягнути пальчики вгору, помахати ними.</i> $6 \cdot 9 = 54$ - Учні все зрозуміли <i>Змах руками в сторони від середини грудей.</i> $6 \cdot 10 = 60$ — Й математику вчать. <i>Стати струнко. Усі тихенько сідають і працювати починають. Сісти за парту.</i></p>	<p>Колові рухи головою вліво і вправо. $7 \cdot 7 = 49$ - Вовки виють в нетрях. Руки на поясі, голова витягнута вперед вгору. $7 \cdot 8 = 56$ - Вовчик зайчика не з'їсть. <i>Руки зігнути над головою, присісти, встати і заперечливо помахати вказівним пальчиком правої руки.</i> $7 \cdot 9 = 63$ - Зайчик може утекти, <i>Руки в боки, біг на місці.</i> $7 \cdot 10 = 70$ - Як не буде пустувати. <i>Стати струнко біля парти.</i> Усі зайчата втікають, А учні тихенько за парти сідають. <i>Сісти за парту.</i></p>
<p>17. $8 \cdot 2 = 16$ - Бджілоньки рояться. Крутитися, махаючи руками. $8 \cdot 3 = 24$ - Липу наче обліпили. <i>Обхопити почергово якнайдалі лівою рукою праве плече і правою рукою ліве.</i> $8 \cdot 4 = 32$ - Йде робота гуртова. <i>Покрутитися, махаючи руками.</i> $8 \cdot 5 = 40$ - Заберуть нектар скоро. <i>Кілька разів присісти і встати.</i> $8 \cdot 6 = 48$ - 1 не втомилися зовсім. <i>Покрутитися, махаючи руками.</i> $8 \cdot 7 = 56$ - Хто із нас медку поїсть, <i>Обертаючись, показати рукою на своїх друзів.</i> $8 \cdot 8 = 64$ - Набиратиметься сили. <i>Простягнути руки вперед, стиснувши пальчики в кулачки.</i> $8 \cdot 9 = 72$ - 3 медом здоров'я до нас прибува. <i>Пальці затиснути в кулачки, руки згинати в ліктях і випрямляти вгору, імітуючи піднімання штанги.</i> $8 \cdot 10 = 80$ - Ну а здоровий дає всьому лад. <i>Розвести руки в боки від середини грудей.</i> <i>Бджілки у вулики дружно злітають,</i> Учні тихенько за парти сідають. <i>Сісти за парту.</i></p>	<p>18. $9 \cdot 2 = 18$ — Учні добре вчаться <i>Стати струнко, покласти перед грудьми рівно праву руку на ліву.</i> $9 \cdot 3 = 27$ - І табличку знають всі. <i>Розвести руки в боки від середини грудей долонями догори.</i> $9 \cdot 4 = 36$ - А це Незнайкам на злість. <i>Стиснути кулачки, потрясти руками.</i> $9 \cdot 5 = 45$ - Вже й вони табличку вчать. <i>Руки перед собою на відстані читання книжки.</i> $9 \cdot 6 = 54$ - Всі завдання поробили. <i>Розвести руки в боки через верх від середини грудей.</i> $9 \cdot 7 = 63$ - Як Знайко, роби й ти. <i>Повертаючись, показати рукою на своїх друзів.</i> $9 \cdot 8 = 72$ - 1 не болітиме голова, <i>Обхопивши голову руками, нахилити вліво і вправо.</i> $9 \cdot 9 = 81$ - 1 не сидітимеш кілька годин, <i>Показати правою рукою "годинник" на зап'ясті лівої руки.</i> $9 \cdot 10 = 90$ - А все вийде легко й просто. Витягнути вперед долонями догори поперемінно праву і ліву руку від середини грудей. Всю табличку знаємо, Роботу починаємо. <i>Сісти за парту.</i></p>
<p>19. Біжить півень з причілку, Нагукує лічилку:</p>	

<p><i>Встати з-за парт.</i> - Раз, два - курчата, <i>Присісти.</i> Три, чотири - зайчата, <i>Пострибати.</i> П'ять, шість - гусаки, <i>Повороти та нахили голови.</i> Сім, вісім - їжаки, <i>Нахилитися вперед, присісти.</i> Дев'ять, десять - йде лисиця, <i>Крокування на місці.</i> Нам ховається - їй жмуриться. <i>Сісти за парти.</i></p>	
--	--

Письмо

<p>1. Ми писали, ми трудилися, Наші пальчики втомилися, <i>Стискання пальців рук у кулаки.</i> А щоб гарно написати, Треба пальці розім'яти. <i>Струшування кистями рук.</i> Раз, два, три, чотири, п'ять – Будем знову ми писати. <i>Колові рухи кистями рук.</i> Відпочивши дружно, враз Приступив до праці клас.</p>	<p>2. Човен хитається Човен хитається серед води, <i>Нахили тулуба вліво і вправо, руки в сторони.</i> Плеще об хвилю веслом. <i>Плескання долонями перед грудьми і за спиною.</i> В місячнім сяйві біліють сади, <i>Повороти тулуба вліво, вправо.</i> Руки вгору зі стисканням пальців у кулак. Здалека видно село. <i>Повороти голови вліво, вправо, кисті рук до чола.</i></p>
<p>3. Пальчики писати хотіли, Та писати вони не вміли. Будем пальчики навчати Гарно й правильно писати. Ручку в руки ми візьмемо, Коло в повітрі проведемо. Справа вліво, зліва вправо, Зверху вниз і навпаки. Проведемо підготовчі вправи І будемо писати залюбки.</p>	<p>4. Вже ми пальчики втомили. Треба, щоб вони вже відпочили. Тож зімкнемо їх усі, Розімкнемо, як годиться, Й знов писати будемо вчиться.</p>

Читання

<p>1. Повіяв вітер степовий, <i>Нахили піднятих догори рук управо, вліво.</i> Трава вся похилилась. <i>Нахили тулуба вперед, голова догори, руки вперед.</i> В бою впав Січковий стрілець, <i>Присідання, руки вперед.</i> Дівчина затужила. <i>Нахили голови вліво і вправо, долоні на щоках.</i></p>	<p>2. Весела коломийка Ой весела коломийка, Весела співанка, Не раз її заспівала (двічі) Наді мною мамка. Ой, я собі заспіваю, Тоненько насвищу. Скільки знаю співаночок, (двічі) Як трави та й листу. Ой, дрімуча коломийка,</p>
--	---

	<p>Дрімуча, дрімуча. Ото мені сподобалась Дівчина співуча. <i>Учні використовують елементи народної хореографи у поєднанні з рухами рук.</i></p>
<p>3. Вітер в лісі повіває, Він вербу стару хитає. <i>Руки підняти вгору, нахили тулуба вліво, вправо.</i> Вибіг вовчик на полянку І вітер косо глянув. <i>Руки на поясі, біг на місці.</i> Вітер вовчика злякався І в дупло верби сховався. <i>Присісти, руки за голову.</i></p>	<p>4. Тук-тук-тук-тук – Нам рубає дрова жук. <i>Руки витягнути вперед в "замок", з'єднаними руками імітувати рубання дров.</i> Лапок шість - немов шість рук: <i>Руки витягнути перед собою.</i> Дві - тримають, дві - рубають, Дві на купочки складають. <i>Руки вперед, повороти вліво, вправо, руки на пояс.</i></p>
<p>5. Їхали ми, їхали, До річки підїхали, Кладку переїхали, На гору виїхали, З гори зїхали, Стіжок сіна обїхали, На соломинку наїхали – Стали, забуксували. Гайда назад додому. <i>Під час виконання вірша діти руками показують дії, про які йдеться.</i></p>	<p>6. Вправи для підготовки до читання 1) Нахиліть голову вперед, назад, вправо, вліво. 2) Вдихніть повітря через рот. 3) Глибоко вдихніть повітря, затамуйте дихання і повільно видихніть повітря. 4) Вимовте голосні звуки мовчки, пошепки, звичним голосом, досить голосно. 5) Спробуйте відтворити голосом бій годинника (Бом-бом! Бом-бом!).</p>
Природознавство	
<p>1. Станьте рівно, поверніться <i>Випрямитися, руки покласти за голову.</i> І до сонечка зверніться. <i>Обертатися праворуч, ліворуч, піднімаючи руки вгору.</i> А тепер хай всі малята Пострибають, мов зайчата. <i>Тримаючи руки на поясі, стрибки на місці на обох ногах.</i> Руки вгору підніміть, <i>Підняти випрямлені руки вгору.</i> Вдих і видих всі зробіть. <i>Стати навипиньки, подивитися на руки, опустити їх.</i></p>	<p>2. У садку зеленому Яблук нарвемо, <i>Підняти випрямлені руки, стати навипиньки, імітуючи знімання яблук.</i> У плетені кошики Ми їх складемо. <i>Піднявши руки вгору, нахилитися вперед, торкнутися пальців ніг.</i> Ніжки хай потрудяться, Танок почнемо. Вправними, бадьорими Ми всі зростемо. <i>Підняти зігнуті руки до плечей, розігнути їх.</i></p>
<p>3. Руки дужче обертаймо Та нікого не чіпаймо. <i>Руки за головою, оберти ліворуч, праворуч, руки за голову.</i> Обернімося ліворуч</p>	<p>4. Ой ходили журавлі, То великі, то малі. <i>Руки розвести в сторони, підняти, опустити.</i> Присідали на ріллі.</p>

<p>І так само - вже праворуч. <i>Широкі колові оберти ліктями вперед.</i> Нахилитися почнемо, <i>Нахили вперед, торкаючись руками підлоги.</i> Ніби ягоди ми рвемо. <i>Руки на поясі.</i> Будем гарно присідати <i>Присідання.</i> І мурашок розглядати.</p>	<p><i>Тримаючи руки на поясі, виконати присідання.</i></p>
<p>5. Крапа дощик-накрапайчик, <i>Руки над головою, струшувати кистями рук.</i> Барабанить в барабанчик, <i>Руки зігнуті в ліктях, імітують гру на барабані.</i> Бубонить в бубонець, <i>Поплескати в долоні.</i> Щоб усі ішли в танець. <i>Руки на поясі, притупувати ногами.</i></p>	<p>6. "Няв, няв, няв", - муркоче киця. <i>Руки на поясі, нахилитися вперед, прогнутися, стати струнко.</i> "Гав-гав-гав!" - завів Сірко. <i>Руки на поясі, повороти тулуба вліво, вправо.</i> А яка домашня птиця Промовляє: "Ко-ко-ко"? <i>Присісти, руки в сторони, встати, руки на пояс.</i> Хто у лузі "му-у" гукає? <i>Руки до плечей, вгору, до плечей, на пояс.</i> Хто "тьох-тьох" співа в садку? <i>Руки на поясі, нахили голови вперед-назад, вліво-вправо.</i> Хто так сонце зустрічає: "Ку-ку-рік! Ку-ку-рі-ку!"? <i>Стати на одну ногу, руки через сторони вгору-вниз.</i> Хто "ців-ців" щєбече в стрісі? <i>Стрибки на місці.</i> Хто "жу-жу" в квітках співа? <i>Руки зігнуті в ліктях нарівні плечей, швидко махати кистями.</i> Хто кричить "ку-ку" у лісі? <i>Руки через сторони вгору-вниз.</i> Хто скрекоче "ква-ква-ква"? <i>Присісти і поплигати, як жабка.</i></p>
<p>7. Літо Бджілки золотисті У квітках літають, <i>Руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, швидко махати кистями рук.</i> Роси перлисті З трав опадають. <i>Руки вгору, через сторони вниз, присісти.</i> З золота зіткане Сяєво ллється. <i>Встати, руки догори, потягнутися.</i> Ліс в нім купається, Листя сміється. <i>Руки підняти вгору, нахили тулуба вліво, вправо.</i></p>	

Образотворче мистецтво

<p>1. Кіт зібрався до роботи, Та завадили турботи: <i>Потягнутися.</i> Треба висушить хвоста, Накрутити вуса, <i>Розвести руки в сторони.</i> Почесати живота. Цілий день такі турботи, <i>Показати на "хвіст".</i> Що не встигнеш до роботи. <i>Погладити живіт.</i> Полічити пальці. <i>Розвести руками, покрутити головою.</i></p>	<p>2. Сильний вітер до землі Гне дерева молоді, <i>Присісти.</i> А вони ростуть, міцніють, <i>Піднятися.</i> Вгору тягнуться, радіють. <i>Стати навипиньки, руки потягнути вгору.</i></p>
<p>3. Ой ти, рання бджілко, <i>Імітувати політ бджілки. Руки підняти вгору:</i> Рано в полі літала, <i>Руки розвести в сторони.</i> Різноцвіт-траву рвала. <i>Присісти, руки опустити вниз.</i></p>	<p>4. Вчора сонце так світило, Що ведмедя розбудило. <i>Встати із-за парти.</i> Виліз сонний із барлогу <i>Потягнутися, руки підняти.</i> Та й подався на дорогу. <i>Ходьба на місці.</i> А на тій дорозі сніг До ведмежих липне ніг. <i>Ходьба навипиньках.</i> "Рано, - думає бурмило, - Мене сонце розбудило". <i>Присісти кілька разів.</i> Глянув на зимовий ліс І швиденько спать поліз. <i>Сісти за парту.</i></p>
<p>5. Морозець, морозець, <i>Зігнути руки до плечей.</i> Не щипай за щічки! <i>Розтиснути пальці, торкнутися щічок.</i> Теплі валянки у нас, Шубки й рукавички. Морозець, морозець! Плещемо в долоні. <i>Повернутися праворуч, ліворуч, ухопившись за плечі руками навхрест.</i> <i>Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна й ритмічно плескаючи в долоні.</i> У дівчаток і хлоп'ят Носики червоні! <i>Прикласти одну руку великим пальцем до носа, другу до мізинця, порухати усіма пальцями водночас.</i></p>	<p>6. Я малюю. Ось хатинка. <i>Рукою у повітрі малювати обриси хатинки.</i> Над хатинкою хмаринка. <i>Руки догори, потягнутися, через сторони опустити руки вниз</i> А за хаткою садочок, <i>Руки догори, нахили тулуба вліво, вправо.</i> Там травичка й холодочок. <i>Присісти, руки витягнуті перед собою.</i></p>

Імітативні фізкультхвилинки

<p>1. Сонце спить, небо спить, <i>Очі закрити долонями.</i> Навіть вітер не шумить. <i>Відкрити очі і підняти голову.</i> Рано-вранці сонце встало <i>Піднятися на носки, руки піднести вгору.</i> І проміння всім послало. <i>Розвести у сторони.</i></p>	<p>2. Раз, два - всі пірнають, <i>Присісти.</i> Три, чотири - виринають, <i>Встати.</i> П'ять, шість - на воді Міцніють крильця молоді. <i>Помахати руками, як крилами.</i> Сім, вісім - що є сили Всі до берега приплили, <i>Імітація плавальних рухів.</i> Дев'ять, десять - розгорнулись, Обсушилися, потягнулись <i>Потягнутися.</i> І розбіглись хто куди. <i>Сісти за парти.</i></p>
<p>3. Трава - низенька-низенька, <i>Присісти.</i> Дерева - високі-високі. Встати і потягнутися. Вітер дерева колише, гойдає, То вправо, то вліво хитає, То вперед, то назад, <i>Нахили тулуба вліво-вправо, вперед-назад.</i> То вниз пригинає. Птахи летять, відлітають, <i>Помахати руками, як крилами.</i> А учні тихенько за парти сідають І <i>(назва предмета)</i> вивчають.</p>	<p>4. Ось іде до нас весна. Все навколо ожива: <i>Встати із-за парт, потягнутися.</i> Підсніжники прокидаються, Проліски посміхаються, <i>Посміхнутися, потерти кулачками очі.</i> Пташки прилітають, <i>Помахати руками, як крилами.</i> Діти вибігають, <i>Біг на місці.</i> На луках стрибають. <i>Стрибки.</i></p>
<p>5. Ми лісочком йшли, <i>Ходьба на місці.</i> Грибочок знайшли, <i>Потягування.</i> Нахилилися, підняли, <i>Нахили тулуба вперед.</i> У кошик поклали <i>Нахили тулуба вперед.</i> І далі пішли. Ми лісочком йшли, <i>Ходьба на місці.</i> Малинку знайшли. Дотягнулися, зірвали, <i>Потягування.</i> У кошик поклали <i>Нахили тулуба вперед.</i> І далі пішли. <i>Нахили тулуба вперед.</i></p>	<p>6. Із куща ліщини білка <i>Погладжування обличчя від основи носа до вух.</i> Нахилила дітям гілку. З'їжте, любі, смакоти, Щоб скоріше підрости. <i>Повороти голови вліво і вправо.</i> На тобі, окатий синку, Три і два даю в торбинку, їх одразу не гризи, <i>Піднімання і опускання плечей, руки на поясі.</i> Спершу ти їх полічи.</p>

<p>Ми лісочком йшли, <i>Ходьба на місці.</i> Горішок знайшли. Потягнулися, дістали, <i>Потягування,</i> І далі пішли...</p>	
<p>7. Ми - берізки і кленці. В нас тоненькі стовбурці. <i>Встати з-за парт.</i> Ми в стрункі стаєм рядки, Виправляєм гілочки. <i>Руки вперед, в сторони.</i> Ледь зіп'ялись з корінців, Дістаємо промінців. <i>Потягування.</i> Ми стискаєм їх вогонь В зелені своїх долонь. <i>Вправи для кистей рук.</i> Хилять свіжі вітерці Вліво-вправо стовбурці. <i>Нахили тулуба вперед, вліво-вправо.</i> Ще й верхівки кожен ряд Нахилия вперед-назад. <i>Нахили голови вперед-назад.</i></p>	<p>8. Раз, два - дерева. <i>Встати з-за парт.</i> Три, чотири - вийшли звірі. <i>Ходьба на місці.</i> П'ять, шість - пада лист. <i>Нахилити тулубу вперед.</i> Сім, вісім - птахи в лісі. <i>Помахати руками, як крилами.</i> Дев'ять, десять - це сунічки Підняли червоні личка. <i>Підняти руки і голову вгору.</i></p>
<p>9. Підняли руки, потягнулися <i>Потягування.</i> До сонечка дерева. Подув вітер – Гойдаємо руками, <i>Нахили тулуба з піднятими вгору руками.</i> А потяг наш поїхав далі - <i>Колові рухи руками, зігнутими у ліктях.</i> Чух-чух-чух.</p>	<p>10. Виринай-но, рибко, близько, <i>Колові рухи кистями рук.</i> Розсипай-но срібні бризки, <i>Стиснути руки у кулачки.</i> Щоб зловив я карася, <i>"Схопити " руками рибку.</i> Карася, як порося. <i>Руки розвести широко в сторони.</i></p>
<p>11. Сірий зайчик сів і жде, <i>Присідання.</i> Спритно вушками пряде. <i>Прикласти кисті рук до голови.</i> Зимно зайчику стояти, Треба трішки пострибати. Скік-скік, скік-скік. <i>Стрибки.</i> Треба трішки пострибати, Пострибавши, відпочити <i>Сісти за парти.</i> И (назва предмета) учити.</p>	<p>12. Вийшов в поле боровик <i>Вийти з-за парт.</i> Та й узявся в боки, Взяти руки в боки. Бо він бачити не звик Обрії широкі. <i>Розвести руки в сторони.</i> Покрутився на нозі, <i>Покрутитися на одній нозі.</i> Реготом залився, Танцюристу-конику В пояс уклонився. <i>Нахилити тулуб вперед.</i> Довго зайчика ганяв, <i>Біг на місці.</i></p>

	<p>Виспавсь на пісочку, Коли вечір вже настав – Викупавсь в струмочку. <i>Імітація плавальних рухів.</i></p>
<p>13. Ой, гоп, чики, чики. <i>Встати з-за парт.</i> В мене нові черевики. <i>Руками показати на черевики, нахилиючи тулуб уперед.</i> Підквітками цв'юк, цв'юк, цв'юк, <i>Притупування.</i> А ніжками скок, скок, скок! <i>Стрибки.</i></p>	<p>14. Прилетіли журавлі <i>Руки вгору, вниз.</i> І великі, і малі. Сіли собі на ріллі, <i>Присісти.</i> Заспівали "Тра-ра-рі". <i>Встати.</i> Де журавка ходила – Там пшениця родила. Де журавель походив - <i>Ходьба з високим підніманням стегна.</i> Там ячмінь уродив. <i>Помахати руками, як крилами.</i></p>
<p>15. На подвір'ї біля школи Петрик м'ячик кинув Олі. <i>Імітація кидання м'яча.</i> Одне одному кидали, Діти гралась і співали. <i>Імітація кидання м'яча.</i> Раптом м'ячик швидко зник, І ніхто знайти не зміг. <i>Руки в сторони.</i></p>	<p>16. Столярки - молодці Тешуть столики й стільці. Пилочками чики - чики, Молотками туки-туки. Чик – тук - туки, чик – тук - туки, В нас до праці здібні руки. <i>Діти імітують рухи столяриків.</i></p>
<p>17. Раз! Два! Три! Чотири! П'ять! Час прийшов нам спочивать. <i>Встати і вийти з-за парт.</i> Тож піднімем руки вгору, <i>Потягування.</i> Ніби глянемо на зорі. А тепер всі руки в боки, Як зайчата, - скоки-скоки! <i>Стрибки.</i> Десять, дев'ять, вісім, сім! Час за парти нам усім.</p>	<p>18. Раз, два - всі присіли, <i>Присісти.</i> Потім вгору підлетіли. <i>Підстрибнути.</i> Три, чотири - нахилились, <i>Нахилання тулуба вперед.</i> Із струмочка гарно вмились. <i>Імітація умивання.</i> П'ять, шість - всі веселі Крутимось на каруселі, <i>Покрутитися навколо себе.</i> Сім, вісім - в потяг сіли, Ніжками затупотіли. <i>Затупотіти ногами.</i> Дев'ять, десять - відпочили І за парти дружно сіли.</p>
<p>19. Станем струнко! Руки в боки! <i>Встати з-за парт, руки в боки.</i> Пострибаєм, як сороки, <i>Стрибки.</i> Як сороки-білобоки,</p>	<p>20. Встало вранці ясне сонце, Зазирнуло у віконце. Ми до нього потяглися, <i>Потягування.</i> За промінчики взялися. Будем дружно присідати,</p>

<p>Стрибу-стрибу, скоки-скоки! <i>Стрибки.</i> Пані горді і неквапні, По болоті ходять чаплі, <i>Ходьба на місці.</i> А над ними комарі Політали угорі. <i>Помахати руками, як крилами.</i> Жабенята пострибали: <i>Стрибки.</i> Ква-ква-ква, ква-ква-ква! - Щоб спочила голова.</p>	<p>Сонечко розвеселяти. Встали-сіли, встали-сіли. <i>Присідання.</i> Бачите, як звеселили? Стало сонце танцювати, Нас до танцю закликати: Нумо разом, нумо всі Потанцюєм по росі. <i>Довільні танцювальні рухи.</i></p>
---	---

Психогімнастичні вправи

Вправи для зосередження

1. Віршик до початку уроку

Зошит свій я відкриваю
Та під нахилом кладу.
І від вас не потаю -
Ручку рівно я тримаю.
Сяду рівно, не зігнузь,
За роботу враз візьмусь.

2. Настанова на самостійну роботу

Самостійно я працюю,
Помилки не буде, факт!
Я уважно помудрую,
Щоб вийшов добрий
результат.

3. Віршик для зосередження уваги на уроці

Люблю я свій розум,
Увагу та пам'ять.
Працює мій мозок
І вчусь я старанно,
Сприймаю все нове
І мислю логічно,
І вчителя слово
Здійсню я практично.

Вправи для зняття стресу

(За А. Сиротюком)

Ці вправи доцільно виконувати під спокійну музику.

1. Лобово-потилична корекція

Для того щоб зняти пульсацію між потиличною і лобовою частинами голови, треба впродовж 10-30 хв глибоко вдихати і видихати повітря.

Іноді для зняття стресу можна обмежитися лише цією вправою.

2. Промінь світла

Направити яскравий промінь світла від ліхтарика на середину чола.

Тривалість вправи від 30 до 60 с Під час вправи дивитися на чорний аркуш паперу.

3. Блискавка

Провести рукою вздовж переднього серединного меридіана, від нижньої губи до лобової кістки, потім у зворотному напрямку (наче розстібаючи і застібаючи "блискавку"). Потім провести рукою вздовж заднього серединного меридіана від сьомого шийного хребця до куприка, й у зворотному напрямку (наче розстібаючи і застібаючи "блискавку" ззаду). Рухи виконувати вниз декілька разів. А закінчувати потрібно рухом угору.

4. Вуха

М'яко розправити й розтягнути руками краєчки вух угору-назовні від верхньої частини до мочки п'ять разів. Промасажувати ділянку за вухом униз до ключиці - п'ять разів.

5. Постукування

Зробити масаж у ділянці вилочкової залози у формі легкого постукування 10-20 разів коловими рухами зліва направо.

6. Медуза

Сидячи на стільці, робити плавні рухи руками, наслідуючи медузу, що плаває у воді.

Ігри-медитації

Психологічний тренінг, яким є гра-медитація, забезпечує стан врівноваженості й душевного спокою, налаштовуючи дитину на цікаву для неї роботу.

1. Сонечко

Діти стають у коло, піднімають руки до сонечка, підводяться на носочки. Тягнучись до нього, насолоджуються теплими промінчиками. Сонечко дарує кожному по веселому сьайливому зайчикові, що легко притуляється до грудей і випромінює світло.

2. Квіти

Діти сідають. Кожен з них — квітка на освітленій сонцем лісовій галявині. Квіти дуже гарні, чудово пахнуть, навколо них пурхають метелики, дзижчать лісові бджоли.

3. Пташки

Діти уявляють себе пташками (образ обирають довільно), які вільно пурхають у блакитному небі. Можна легко розвести руки в різні сторони, мов крила.

4. Ранок у лісі

Діти уявляють себе в лісі рано-вранці: зійшло сонечко, прокидаються лісові мешканці, тягнуться до нього носиками і починають свої мандри: комахи - поміж травичкою, звірі - поміж деревами. Почергово уявляти себе в різних образах.

5. Я - сонце

Учитель. Я - маленьке сонце. Я прокидаюся, вмиваюся, розчісую свої промінчики і піднімаюся над обрієм. Я - велика куля. В мені багато тепла і світла. Я - велике сонце. Я дарую своє тепло всій землі: лісам, річкам, лукам. Я видихаю тепло. Я перетворююся на маленький сонячний промінчик. Я лечу над землею і освітлюю зелене листя, квітку, купаюся у блакитних морських хвилях, стрибаю по вікнах будинків.

6. Я - хмарка

Учитель. Я - хмарка. Велика, пухнаста, легка. Мені приємно бути хмаркою. Мені вільно плисти у синьому небі. Мої руки легкі, вони допомагають мені летіти. Я підводжу вгору очі, вдихаю всім тілом свіже повітря, наповнююся вологою. Я можу щедро напоїти землю дощем. Я видихаю і потоком дрібних крапельок лечу на землю.

7. Я-дощ

Учитель. Я - дощ. З великої хмари лечу на землю. Я - маленька прозора крапелька. Я пронизую повітря, я кричу землі: "Вітаю тебе!" Я падаю на гарну червону квітку, відчуваю всім тілом її ніжні пелюстки. Я збігаю по стебельцю вниз і просочуюся в теплу землю.

8. Я - квітка

Учитель. Я - квітка. Я дуже маленька. Я вільно расту. Я вранці прокидаюся після чудового сну, розкриваю свої пелюстки, повертаюся до сонечка, вмиваюся росою. Мої пелюстки бавляться з вітерцем. Довкола мене розносяться приємні пахощі.

9. Я - дерево

Учитель. Я - дерево. Я расту у весняному лісі. Мої ноги - то коріння в прохолодній пухкій землі. Моє тіло - міцний стовбур, мої руки - тонкі гілочки. Вони піднімаються до неба, відчувають сонячне тепло, вбирають його, воно розливається по всьому тілу. Я - дерево. Я бавлюся з вітром, який гойдає мої тоненькі гілочки. Я вмиваюся краплинами дощу і радію його прохолоді.

10. Я - вітер

Учитель. Я - вітер. Я легкий, ніжний, приємний. Я ніжно торкаюся пелюсток квітів, я ховаюся у гілках дерев і бавлюся їхніми листочками. Я вдихаю свіже повітря лісів і ланів, я стаю сильнішим... Мої крила великі й невагомі. Я лечу над морем, я здіймаю хвилі. Я піднімаюся високо в гори і співаю: "Я - вітер! Я - найпрудкіший! Я - найдужчий!"

11. Я - листочок

Учитель. Я - маленький листочок, позолочений осінню. Мене весело гойдає вітерець і немов кличе за собою. І ось я відриваюся від гілочки, злітаю... Як весело кружляти над землею! А коли я втомлюся - спущуся на неї відпочити.

12. Холодно - спекотно

Учитель. Подих північного вітру приніс у кімнату прохолоду. Холодно. Та ось у віконце зазирнуло сонечко, і знову стало тепло, аж спекотно. Знову дмухнув північний вітерець... (Повторити гру 3-4 рази.)

13. На березі моря

Учитель. Маленькі хвильки набігають на берег і знову відкочуються назад. Приємно бавитися водичкою - вбігти у неї по кісточки, здійняти бризки, знову вибігти на теплі від сонечка камінчики і побавитися з ними. Хочете скупатися? Похлюпаймося трішки на міліні, щоб відчути, як приємно огортає тіло прохолодна вода. Трішки змерзли? Нумо знову на сонечко!

Вправи для підготовки до читання.

- Нахиліть голову вперед, назад, вправо, вліво.
- Вдихніть повітря через рот, видихніть через ніс і навпаки.
- Глибоко вдихніть повітря, затамуйте дихання і повільно видихніть повітря.
- Вимовте голосні звуки мовчки, пошепки, звичним голосом, досить голосно.
- Спробуйте відтворити голосом бій годинника. (Бом-бом! Бом-бом!)