

ПАУЗА ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЛАКСАЦІЇ

Вправа «Покажи».

— Подивіться на малюнок. Які почуття виражають рухи м'язів облич дітей? Учитель демонструє малюнки з різною мімікою облич.

— Покажіть мені мімікою той настрій, який я назву.

Учні повинні показати сум, подив, радість, захоплення, переляк тощо.

Вправа на розслаблення.

— Давно не було дощу. Рослини на полях і городах зів'яли: спочатку опустили голівки, потім листочки, а потім зігнулася до землі кожна стеблинка.

Учні показують, як зів'яли рослини: на рахунок «раз» — опускають голови, «два» — «кидають» руки уздовж тулуба, «три» — присідають навпочіпки.

— Раптом пішов дощ, і овочі почали оживати. (Учні повторюють рухи у зворотному порядку.) Подув вітерець. (Учні піднімають руки над головою.) Зашумі-ли-захитались рослини. (Погойдують руками.) Затих вітер. (Учні опускають руки вниз.)

КОМПЛЕКС ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ

• Руки випростані над головою, пальці сплетені. На видиху, згинаючи й опускаючи руки повз лице, груди, живіт, нахилитися (ноги не згинати), прагнучи торкнутися долонями підлоги. Повільно випрямитися — вдих.

• Руки в сторони — вдих. На видиху обійняти себе руками, торкнувшись пальцями лопаток, на вдиху знов розвести руки. Повторити кілька разів.

• Руки на поясі — вдих. На видиху повільно й глибоко присісти, на вдиху повільно випрямитися. Під час виконання вправ дихати через ніс.

ГІМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦІВ

Вправа «Конячки».

Ось помічники мої,

їх як хочеш поверни.

По дорозі рівній скачуть

Наші пальці, як конячки:

Цок-цок-цок, цок-цок-цок.

Діти сидять за партами, руки перед собою на парті, долонями вниз. Почергове просування вперед то лівою, то правою рукою з одночасним згинанням і розгинанням пальців.

Пальчикова гра «Що вміють наші пальчики».

• Руки ліктями стоять на парті, пальчики «вітаються» — кожним пальчиком торкнутися великого по черзі від вказівного до мізинця і в зворотному напрямку.

• Кисті рук схрестити — «повзе змійка».

• Погладжування кистей рук і пальців. Однією рукою погладжувати іншу й навпаки. «Гріти» пальчики.

• «Молоточки». Кисті рук стиснуті в кулачки. Постукувати одним кулачком по іншому.

Вправа «Пальчики»

(на загальну релаксацію й покращення дрібної моторики рук).

Раз, два, три, чотири, п'ять.

Вийшли пальчики гулять.

Перший палець найсильніший,

Найтовстіший і найбільший.

Другий пальчик — вказівний,

Сперечатись з ним не смій!

Третій палець наш — середній,

І сидить він посередині.

Безіменний - то ледащо,

Пальчик геть не роботящий.

А мізинчик, хоч маленький,

Спритний, ловкий, проворненький.

