

*Відділ освіти Таращанської районної державної адміністрації
Таращанський НВК «Гімназія «Ерудит» - ЗОШ І ступеня»*

Впровадження ігрових здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес початкової ШКОЛИ

(методичний посібник для вчителів)



ЗМІСТ

	Вступ	3
I	Комплекси фізичних вправ з елементами гри	5
II	Віршовані фізкультхвилинки	7
III	Пальчикова гімнастика	20
IV	Фізкультхвилинки на уроках англійської мови	29
V	Вправи для розвитку дихання	36
VI	Комплекс вправ для очей	36
VII	Психологічні фізкультхвилинки. Релаксація	37
	Використана література	44

ВСТУП

Здоровою може вважатися людина,
яка відзначається гармонійним
фізичним і розумовим розвитком
і добре адаптована до оточуючого
її фізичного та соціального середовища.

(Г.Сигерист)

До Вашої уваги пропонується збірник фізичних комплексів, вправ, рухливих ігор, забав, пальчикової гімнастики для учнів початкової школи систематизованих творчою групою вчителів Таращанського НВК «Гімназія «Ерудит» - ЗОШ I ступеня».

До створення даного збірника авторів спонукала незадоволена потреба дитини в рухові під час навчальних занять в школі. Норма природної потреби в русі у дітей віком 6 – 10 років становить приблизно 1,5 – 2 години на добу. Проте зі вступом до школи рухова активність дитини зменшується. Руховий режим з відносно довільного змінюється на обумовлений строгими правилами поведінки.

Більшу частину доби дитина перебуває у статичному положенні, тобто сидить: у школі під час уроків; удома, коли виконує домашні завдання, читає, переглядає телепередачі або грається у комп'ютерні ігри. При цьому дитина несе велике фізичне навантаження. Статичне навантаження вступає у протиріччя з фізичним розвитком дитини. Як наслідок – розвиток перевтоми. У дитини знижується працездатність, проявляються негативні емоції, погіршується самопочуття. Дитина скаржиться на головний біль. Дехто з дітей починає порушувати правила поведінки на уроці.

Тому при виявленні в дітей перших ознак перевтоми необхідно робити перерви, під час яких діти б могли виконувати нескладні фізичні вправи.

Такі перерви під час уроку (фізкультхвилинки) сприяють поліпшенню функціонування мозку, відновлюють тонус м'язів, які підтримують правильну

поставу, знімають напругу з органів зору і слуху, з утомлених від письма пальців.

Фізкультхвилинка має стати обов'язковим елементом кожного уроку в початковій школі (крім тих уроків, на яких сам процес навчання передбачає достатню рухливість, наприклад, уроків музики, трудового навчання, ритміки, фізичного виховання).

Фізкультхвилинка включає 3-4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна вправа виконується 3-4 рази в середньому темпі. Тривалість фізхвилинки 2-3 хвилини.

Вправи мають добиратися таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів.

Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, необхідно час від часу змінювати вправи (кожні 2-3 тижні), виконувати їх під музику, включати танцювальні рухи.

Дітям подобаються фізкультхвилинки, які супроводжуються віршованими текстами. Щоб у дітей не збивався ритм дихання, їхні рухи були точними і сильними, при проведенні таких фізкультхвилинок учитель промовляє текст, а діти виконують вправи.

Чим більшим є статичне навантаження, тим частіше й активніше потрібно робити фізичні вправи. В першому класі необхідно проводити по дві фізкультхвилинки - на 10-ій і 20-ій хвилині кожного уроку. Але якщо діти швидко стомлюються, можна провести і три фізкультхвилинки протягом уроку (особливо в першому півріччі).

Не потрібно забувати про відпочинок і під час виконання дітьми домашніх завдань. У групі подовженого дня фізкультхвилинки організовує вихователь, а вдома – батьки чи дитина самостійно.

I. КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Комплекс «Динамічний»

«Напишіть» у повітрі носом і підборіддям цифри від 1 до 10 або букви (наприклад, А, В, Д, О, У, К, М, П, Р, Ш тощо). Робити це слід з максимальним повертанням голови (цифри або букви мають бути високими і великими). Можна малювати в повітрі різні предмети, фігури тощо, писати добрі слова. Виконуючи вправу, потрібно рухати шиєю плавно, без ривків і зайвого напруження. Тулуб тримати нерухомо, спину прямо.

Ця вправа покращує кровообіг головного мозку, роботу шийних хребців, позбавляє обличчя подвійного підборіддя.

«Чапля»

Оголошується конкурс на найкращу «чаплю». За сигналом діти повинні праву ногу зігнути в коліні, повернути її на 90° до лівої ноги і притиснути ступню до стегна лівої ноги якомога вище. Руки на поясі. Очі заплющені. Необхідно протриматися в такому положенні якомога довше.

Ця вправа-гра тренує вестибулярний апарат і розвиває здатність концентрувати увагу, а також завжди дуже смішить дітей.

«Вуха»

Для виконання цієї вправи потрібно сісти на край стільця. За сигналом діти нахиляють голову: до плечей спочатку зліва направо, потім справ наліво. Нахили виконуються сильно і різко, так щоб у кожному нахилі дістати вухом до плеча. Вправа виконується 20 секунд.

У цій вправі розігріваються вуха, а чере нервові закінчення у вушних раковинах збуджується і весь організм. Крім того, розробляється активність шийних хребців.

«М'яч»

Ведучий. Уявіть, що у вас у руках м'яч. Зробіт: глибокий вдих і виконайте команду «М'яч пробитий»: зі звуком «с-с-с» починайте випускати потроху повітря з легенів, одночасно показуючи руками як зменшується м'яч.

«Машинка»

Робота губ, гудіння губами, тріск — чим огидніше, тим краще (на усмішці м'язи розтягуються)

«Рубання дров»

Діти стають прямо, ноги ширші за плечі. Руки опущені, пальці зчеплені в замок.

Піднімають руки вгору, вдихають, прогинаються назад.

Потім, різко видихаючи, зі звуком «ха!» нахилиються, опускають руки, як під час удару сокирою поміж ніг і відразу піднімають їх угору.

Повторити 5-10 разів. Дуже важливо, щоб звук «ха!» був результатом різкого видиху, ішов із грудної клітки.

Вправа добре очищає дихальні органи, покращує їх роботу.

II. ВІРШОВАНІ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

«Ходить білочка по лісі»

Ходить білочка по лісі,

По високому, густому,

По зеленому, рясному.

В неї стежечок багато:

По землі і по деревах.

Справа стежечка — до зірки,

Зліва стежечка — до шишки,

Ззаду стежка — до горішка.

Діти ходять по кімнаті,

простягають руки вперед,

розводять в сторони,

слідкують поглядом,

відводять руку у загадану сторону,

слідкують поглядом,

повертаються назад,

простягають руки вперед,

слідкують поглядом

«На зеленій галявині»

На зеленій галявині,

Де рясна трава,

Дзюркотить криниченька,

Чиста, лісова.

До води схиляються

Квіти запашні.

Камінці поблискують

В темній глибині.

Ми збирали ягоди,

Забрели сюди.

Відпочити в затишку

сіли край води.

Ходять в лісі шелести,

дзюркотить вода —

Це казки криниченька

нам розповіда.

Діти ходять по колу.

Нахили тулуба вперед,

руки витягнуті вперед,

*слідкують поглядом за витягнутими
пальцями.*

Збирають ягоди: слідкують за рукою,

присідають.

Ходьба.

«Ми теж умієм так»

Подивись скоріш, котра година,
Тік-так, тік-так, тік-так.
Наліво — раз, направо — раз!
Ми теж умієм так!
Щоб стати схожим на орла
І налякать собак,
Розправив півень два крила...
Ми теж умієм так!
Іде ведмідь, шумить в кущах,
На двох ногах, на двох руках,—
Ми теж умієм так.

*Спускаються униз.
Дивляться вперед, вгору,
ведуть пальцем зліва направо і
навпаки,
нахиляються у вказаний бік.
Піднімають праву руку в сторону,
потім ліву,
махають ними.
Нахиляються і рачкують як ведмідь.*

«Прогулянка в лісі»

Діти лісом гуляли,
За природою спостерігали.
Вгору — на сонце — подивились,
промінчиками зігрілись.
Метелики літали,
Крильцями махали.
Дружно плеснімо: раз,
два, три, чотири, п'ять.
Треба нам букет зібрати.
Раз присіли, два присіли,
В руках дзвоники задзвонили.
Вправо дзвін:
Дінь-дінь!
Вліво дзвін:
Дінь-дінь!
Бжділка швидко прилетіла
І на носика нам сіла.

*Діти ходять по кімнаті.
Імітують метелика.
Дивляться на сонце,
рух «ліхтарики».
Плещуть в долоні.
Присідають,
імітують букет в руках.
Нахилили тулуб вліво-вправо (з
«букетом»).*
*Показують пальцями і слідкують
поглядом, як бджола летить і сідає
на ніс.*

«Зозуля»

Облітала я лісок вздовж,
ушир і навкосок.

Відпочила в холодку,
на кленовому листку.

І росинок з тирличу
напилася досхочу.

Діти йшли через лісок —
подала їм голосок.

Налічила їм літа: двадцять,
тридцять, аж до ста.

Щоб ні горя, ні біди,
щоб росли як із води.

*Махають руками
в сторони,
вперед, навкоси.*

Імітують пиття води

Ходьба по кімнаті.

*Піднімаються на носки,
руки вгору,
дивляться на них.*

«На морі»

Хвилі бавляться та б'ються,
Наче неслухи-хлоп'ята.

І стрибають, і сміються:

Вітер їм лоскоче п'яти.

Вгору, вниз і знову вгору

Підганяє дужий вітер.

Розгойдав він ціле море —

Як же хвилям не радіти!

*Роблять хвильові рухи
руками перед собою,
зліва направо і навпаки.*

Стрибають.

*Руки вниз — вгору,
очима слідкують за рухами.*

Розводять руки в сторони.

Ось іде до нас весна.

Все навколо ожива:

Підсніжники прокидаються,

Проліски посміхаються,

Пташки прилітають,

Діти вибігають,

На луках стрибають.

Потягнутися посміхнутися

*махають руками,
як крилами*

*біг на місці
стрибки*

«Кленові листочки»

Осінь, осінь... Лист жовтіє,
З неба часом дощик сіє.

Пальцем показують рух дощика.

Червонясте, золотисте

Опадає з клена листя.

Діти ті листки збирають,

У книжки їх закладають.

Наче човники, рікою

їх пускають за водою.

З них плетуть вінки барвисті,

Червонясті, золотисті.

Руки в сторони,

присідають,

імітують збирання листочків.

Роблять ліхтарики.

Кружляють.

Станьмо діти рівненько.

Вийти з-за парт

Отак! Отак!

Вклонімося низенько.

Нахилання тулуба вперед

Отак! Отак!

Далі руки отак в боки,

Веселенько підем в скоки!

Отак усі стриб! стриб!

Стрибки

А ніжками диб! диб!

Вгору ручки піднімай

І всі разом присідай!

Станьмо знов рівненько!

Вправа для нормалізації дихання

Із-за парти встану

Пострибаю із прискоком.

В далечінь погляну

Ще повітря наберу,

Руки в гору потягну

усміхнусь й писать почну.

Опущу я руки в боки

Раз - підняти руки вгору,
Два - нагнутися додолу.
Не згинайте, діти, ноги,
Як торкаєтесь підлоги.

*нахиляння тулуба вперед,
торкаючись руками підлоги,*

Три, чотири - прямо стати,
Будем знову починати.

Руки - в боки,

Нахились вперед,

нахиляння тулуба

Нахились назад

вперед-назад,

І направо, і наліво,

вліво-вправо,

Щоб нічого не боліло.

Раз, два, три, чотири –

Набираємося сили.

Нахилились, повернулись,

До товариша всміхнулись.

Руки за голову ставимо сміло

руки за головою,

І повертаємось вправо, вліво,

повороти тулуба вправо-вліво

Двічі наліво, двічі направо,

Зробимо чітко, діти, цю вправу.

Двічі наліво, двічі направо –

Будемо мати гарну поставу.

Встаньте, діти, посміхніться,

Вліво, вправо нахиліться,

Землі нашій уклоніться

Веретенцем покрутіться.

За щасливий день вчорашній.

Раз присядьте, два присядьте

Всі до сонця потягніться,

І за парти тихо сядьте.

Вже стомилися ми трішки,
Вийдем, дітки, на доріжку.
Наші ручки: раз, два, три.
Наші ніжки: раз, два, три.
Ось голівонька стомилась,
Вліво-вправо нахилилась:
Раз, два, три.
Будем пальчики стискати,
Будем знову працювати.

ходьба на місці
поплескали
потупотіли

нахилання головою в сторони

стискання пальців рук

Щось не хочеться сидіти,
Треба трохи відпочити.
Руки вгору, руки вниз,
На сусіда подивись.
Руки вгору, руки в боки
І зроби чотири кроки.
Вище руки підніміть
І спокійно опустіть.
Плесніть, діти, кілька раз.
За роботу - все гаразд.

встати і вийти з-за парти

потягування

ходьба на місці підняти руки,

прогнути спину назад

поплескати у долоні

Всі піднесли руки - раз!
На носках стоїть весь клас.
Два - присіли, руки вниз,
На сусіда подивись.
Раз! — І вгору. Два – і вниз!
На сусіда подивись!
Будем дружно присідати,

Щоб ногам роботу дати.
Раз! - Піднялись.
Два! - Присіли.
Хай мужніє наше тіло.
Хто старався присідати,
Може вже відпочивати.

Наші ручки: раз, два, три!

плескання в долоні

Наші ніжки: раз, два, три!

притупування ногами

На носок, на каблучок,

виконання руху "ковирялочки" обома

Руку вліво, руку вправо:

ногами

Ми танцюєм козачок

по черз іпідняти ліву руку вгору-вліво

Раз - присядем, два - присядем,

долонею назовні;

Гарний настрій - добре всім.

аналогічний рух правою рукою руки

Покружляли, повертілись

зігнуті до плечей,

Й тихо всі за парти сіли.

тулуб напівнахилений вперед,

притупуємо ногами

присідання

піднятись на носки покружляти на

місці

Трава - низенька-низенька,

Присісти

Дерева - високі-високі.

Вітер дерева колише, гойдає,

потягнутися

То вправо, то вліво хитає,

То вперед, то назад,

нахили тулуба

То вниз пригинає.

Птахи летять, відлітають,

помахати руками, як крилами

А учні тихенько за парти сідають

І (назва предмету) вивчають.

Роби добро усім на світі.

Скажи всім: „Хмуритись доволі!”.

Від цього буде веселіше.

Давай стрибати, давай дружити,

Всміхнись до Таї, всміхнись до Колі.

Без сміху й дружби не можна нам жити.

Ми лісочком йшли,	<i>ходьба на місці</i>
Грибочок знайшли,	
Нагнулись, підняли,	<i>нахиляння тулуба вперед</i>
У кошик поклали	
І далі пішли.	
Ми лісочком йшли,	<i>ходьба на місці</i>
Малинку знайшли.	
Дотягнулись, зірвали,	<i>потягування</i>
У кошик поклали	
І далі пішли.	<i>ходьба на місці</i>
Ми лісочком йшли,	
Горішок знайшли,	<i>потягування</i>
Потягнулись, дістали,	
У кошик поклали	<i>ходьба на місці</i>
І далі пішли...	

Ми - берізки і кленці.	<i>встати</i>
В нас тоненькі стовбурці.	
Ми в стрункі стаєм рядки,	
Виправляєм гілочки.	<i>руки вперед, в сторони</i>
Ледь зіп'ялись з корінців,	<i>потягування</i>
Дістаємо промінців.	
Ми стискаєм їх вогонь	<i>вправи для кистей рук</i>
В зелені своїх долонь.	
Хилять свіжі вітерці	<i>нахили тулуба</i>
Вліво-вправо стовбурці.	
Ще й верхівки кожен ряд	<i>вправи для шиї</i>
Нахилия вперед-назад.	

Раз! Два! Три! Чотири! П'ять!

встати і вийти з-за парт

Час прийшов нам спочивать.

Тож піднімем руки вгору,

потягування

Ніби глянемо на зорі.

А тепер всі руки в боки,

Як зайчата, - скоки-скоки!

стрибки

Десять, дев'ять, вісім, сім!

Час за парти нам усім.

Раз, два - всі присіли,

присісти

Потім вгору підлетіли.

підстрибнути

Три, чотири - нахилились,

нахилання тулуба вперед,

Із струмочка гарно вмились.

імітація

П'ять, шість - всі веселі

умивання

Крутимось на каруселі,

покрутитися

Сім, вісім - в поїзд сіли,

Ніжками затупотіли.

затупотіти

Дев'ять, десять - відпочили

І за парти дружно сіли.

Хто це крутиться у нас?

Раз – присіли, піднялись.

Це гучний прийшов Тарас

Плечі уперед звели

Хто зігнувся як дуга?

І назад їх відвели.

Ні не я, та й не я.

Обвели очима клас

Стали рівно, руки вниз.

І тепер порядок в нас.

Станем струнко! Руки в боки!

Пострибаєм, як сороки,

стрибки

Як сороки-білобоки,

Стрибу-стрибу, скоки-скоки!

стрибки

Пані горді і неквапні,

По болоту ходять чаплі,

ходьба на місці

А над ними комарі

помахи руками, як крилами

Політали угорі.

Жабенята пострибали:

Ква-ква-ква, ква-ква-ква! –

стрибки

Щоб спочила голова.

Встало вранці ясне сонце,

Зазирнуло у віконце.

потягування

Ми до нього потяглися,

За промінчики взялися.

присідання

Будем дружно присідати,

Сонечко розвеселяти.

Встали-сіли, встали-сіли.

Бачите, як звеселили.

Стало сонце танцювати,

танцювальні рухи

Нас до танцю закликати:

Нумо разом, нумо всі

Потанцюєм по росі.

Зайчик в полі жито жав.

Так низенько присідав

Жайвір в небо піднімався

Крилами хмарок торкався.

Політав-покружляв

І до нас завітав.

Всім бажає він добра,

Успіхів, сердець тепла.

Довгоносий 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 в той час відпочивали.
А тепер нам час сідати,
Будем далі працювати.

Присісти

імітація витягання чорногуза

стрибки

імітація обмивання ніжок

помахи руками, як крилами

ходьба на місці

Хмарка сонечко закрила,
Слізки срібнії зронила.
Ми ті слізки пошукаєм,
У травичці позбираєм.
Пострибаєм, як зайчата,
Політаєм, як пташата,
Потанцюємо ще трішки,
Щоб спочили ручки, ніжки.
Всі веселі? От чудово!
А тепер до праці знову.

закрити обличчя руками

присідання

стрибки

помахи руками, як крилами

танцювальні рухи

Сірий котик міцно спав,

імітація дії

Навіть пісню не співав.

Та, нарешті, пробудився

І довкола обдивився.

вправи для шиї

Став смачненько потягатись

потягування

І чистенько умиватись.

масаж дрібних м'язів обличчя

Порозчісував він вуса

Довгі-довгі, русі-русі.

Зуби й кігті нагострив

вправи для кистей рук

Й до комірчини побрів.

ходьба на місці

Буде мишку полювати

І добро оберігати.

Ми, як котик, відпочили,

Щоб зміцніли наші сили.

Сірі гуси прилетіли,

Стрибки, помаху руками, як крилами

На галяві тихо сіли.

Присісти

Посиділи, посиділи,

Потім встали,

встати

Побігали,

біг на місці

Пострибали,

стрибки

Пір'ячко зронили

І далі полетіли...

рухи руками, як крилами

«Буратіно»

Буратіно потягнувся,

Мабуть, ключик загубив.

Раз — нагнувся, два — нагнувся,

А щоб ключик відшукати,

Руки в сторону розвів —

Треба нам навшпиньки встати.

Дід у полечко ходив.

ходьба на місці

Раз ходив, два ходив, три ходив.

В полі ріпку посадив.

нахиляння тулуба вперед-назад

Раз садив, два садив, три садив.

А тоді сидів, чекав,

присідання

Вже й мороз його лякав,

стрибки

Вже і дощик накрапав,

помахати руками перед обличчям

Вже і сонечко пекло –

потягування

Вгору ріпку потягло.

Йшов із хати – тупи-тупи,

Вправо-вліво нахилився –

Та забувся, що роззутий.

Рукавички не знайшлися.

Нахилився по черевички –

Ой, роззява я, роззява

Загубились рукавички.

Загубив усе ще зрання.

Вчилися ми писати «2»

Захитали головою.

Закрутилась голова,

Руки стали як вітряк.

Заболіли пальці рук.

Полетіли, наче птах.

Раптом хтось в віконце – стук.

Потім сіли ми рівненько

Голови підняли вгору,

Й написали всі гарненько.

«Каченята»

Раз-два — всі пірнають,

Сім, вісім — що є сили

Три, чотири — виринають,

Всі до берега поплили,

П'ять, шість — на воді

Дев'ять, десять — обтрусилась

Кріпнуть крильця молоді,

І за парти опустились.

III. ПАЛЬЧИКОВА ГІМНАСТИКА

Відомому педагогу В.А. Сухомлинський належить вислів: «Розум дитини перебуває на кінчиках його пальців». «Рука - це інструмент всіх інструментів», сказав ще Аристотель. «Рука - це свого роду зовнішній мозок», писав Кант.

На сьогоднішній день загальновідомий факт: рівень розвитку вищих форм пізнавальної діяльності перебувати у прямій залежності від стану рухового аналізатора в цілому, а особливо від ступеня сформованості тонких рухів кистей і пальців рук! У зв'язку з цим заходи з розвитку дрібної моторики рук повинні обов'язково включатися в систему корекційно-розвивального навчання дітей, що мають різні відхилення у психофізичному розвитку.

Ігри з пальчиками розвивають мозок дитини, стимулюють розвиток мови, творчі здібності, фантазію.

Прості рухи допомагають прибрати напругу не тільки з самих рук, але і розслабити м'язи всього тіла. Вони здатні поліпшити вимови багатьох звуків. Загалом, чим краще працюють пальці і вся кисть, тим краще дитина говорить. Чому ж це так? Справа в тому, що рука має найбільше «представництво» в корі головного мозку, тому саме розвитку кисті належить важлива роль у формуванні головного мозку і становленню мови. І саме тому словесна мова дитини починається, коли руху його пальчиків досягають достатньої точності. Ручки дитини як би готують ґрунт для подальшого розвитку мовлення.

Крім того, метою занять з розвитку спритності і точності пальців рук є розвиток взаємозв'язку між півкулями головного мозку і синхронізація їх роботи. Вже досить давно лікарі з'ясували, що рівень розвитку мовленнєвого апарату в дітей залежить від ступеня сформованості точних скоординованих рухом пальчиків дитини. Внаслідок низки причин відставання в розвитку моторної функції дрібних м'язів пальців рук є досить серйозною проблемою, а надто у спеціалізованих групах дошкільного закладу, де виховуються малята з вадами мовлення та із затримкою психічного розвитку. Високий рівень сформованості дрібної моторики дитячих пальців забезпечує також достатній

розвиток пам'яті, уваги, зв'язного мовлення й робить руку готовою до письма. Оволодіння ж самою технікою написання літер потребує злагодженої роботи дрібних м'язів усієї руки, а також розвиненої слухової уваги.

Ось поетапний план роботи з пальчиками:

1. Пальчикові вправи (гімнастика).
2. Пальчикові картинки (фігури).
3. Пальчикові ігри (інсценівки).
 - а) пальчикові загадки;
 - б) пальчикові вірші;
 - в) пальчикові міні-вистави.

“Чарівна” рукавичка:

- а) міні-сценки рукавичкою одного виконавця;
 - *з одним персонажем;
 - *з одним персонажем та рукою, вільною від рукавички;
 - *показ обома руками в рукавичках (по одному персонажеві);
- б) міні-сценки з одним персонажем у показі кількома виконавцями (однією рукою);
- в) міні-сценки з кількома персонажами в показі кількома виконавцями (обома рукави);
- г) міні-сценки цільною рукавичкою з п'ятьма персонажами:
 - у показі одним виконавцем;
 - у показі кількома виконавцями;
- д) змішаний театр;
- е) самостійна дитяча творчість.

Пальчикові вправи

Пальчикову гімнастику розпочинаємо з найпростіших вправ та зі знайомства дітей зі своїми пальчиками – з їхніми назвами, призначенням.

Комплекси пальчикової гімнастики та окремі її елементи вводимо до фізкультхвилинок та фізпауз, перед малюванням, ліпленням, аплікацією та конструюванням. Практикуємо пальчикові вправи і в індивідуальній роботі з дітьми, які того потребують.

“Пальчики вітаються”

- а) однією рукою: кінчиком великого пальця правої руки по чергово торкатися кожного пальця цієї ж руки (те ж саме – лівою рукою);
- б) двома руками: тримаючи долоні вертикально одну навпроти одної, по чергово (починаючи з мізинців і закінчуючи великими пальцями) з'єднувати й розводити пальці, промовляючи слова “Добрий день пальчику!”.
- “Стиснемо-розтиснемо”: ритмічно стискати пальці в кулак і розтискати.
 - “Молоточок”: вказівним пальцем однієї руки стукати по долоні другої.
 - “Молоточки”: одним стиснутим кулачком стукати по другому кулачку.
 - “Бігунець”: “Бігти” по столу, пересуваючи вказівний та середній пальці.
 - “Млинок”: поставивши один кулачок над другим, роботи ними обома коло оберти.
 - “Потрусимо долонями”: потрусити обома долонями – спершу сильніше, потім слабше.
 - “Хвилі”: роботи хвилеподібні руки руками перед грудьми – з одного боку в інший.
 - “Січемо капусту”: ребром однієї долоні бити по розгорнутій другій долоні.
 - “Перемо білизну”: терти одним кулачком по другому (пальцями).
 - “Падає сніг”: робити плавні синхронні руки обома руками згори донизу.
 - “Кінь біжить”: по чергового стукати по столу чотирма пальцями руки (крім великого).
 - “Гра на фортепіано”: довільно імітувати пальцями обох рук гру на цьому музичному інструменті.

- “Слон іде”: виставивши вперед вказівний палець (хобот), переступати чотирма пальцями по столу.
- “Дзеркало”: притиснувши пальці один до одного, вертикально тримати долоню (або обидві) внутрішнім боком перед очима.
- “Барабанщик”: двома пальцями обох рук (вказівними або середніми) “Барабанити” в повітрі або по столу.
- “Пташки дзьобають зернята”: зігнути вказівним пальцем однієї руки стукати по столу (або по підлозі).

На заняттях та у вільний від практичної діяльності час закріплюємо їх за допомогою простих ігор-вправлянь із гудзиками, шкурками, дрібними конструкторами.

Ми писали, ми трудилися,

стискання пальців рук

Наші пальчики втомились,

А щоб гарно написати,

Треба пальці розім'яти.

струшування кистями

Раз, два, три, чотири, п'ять –

Будем знову ми писати.

Відпочивши дружно, враз

ручколові рухи кистями рук

Приступив до праці клас.

Пальчикові картинки.

Їх ми вводимо, коли дитячі пальчики після вправлення стають рухливішими, гнучкішими. Пальчикова картинка (фігурка) – це відтворення за допомогою пальців образів якихось предметів, тварин.

Картинки фігурки використовуються як елементи загальної пальчикової гімнастики і як складові частини занять та розваг.

Це ось такі завдання:

- Прошнуруй доріжку до картинки, в назві якої звук “Р” стоїть на початку (в середині, в кінці слова).

- На площині зображені тварини чи предмети, які швидко треба затулити пальчиками:

а) Мишки ховаються від їжака.

б) Рибки ховаються від кота.

Пальчикові ігри – інсценівки.

Коли діти засвоїли вільне виконання пальчикових фігурок, їхню діяльність ускладнюємо розігруванням коротеньких сценок, інсценівок, переказом невеличких оповідань.

В ході цих ігор у дитини активізується дрібна моторика рук і психічні процеси. Відтак формуються спритність, уміння володіти своїми пальцями, зосереджувати увагу на одному виді діяльності.

«Долоні»

— Де ваші долоні? —

А потім, а потім, а потім

Тут-тут-тут!

Стомилися.

А в долонях пальчики живуть.

Повільно опускають руки на стіл.

Працювали пальчики —

Діти показують руки,

не лінувалися:

складають в кулачки.

Ліпили, ліпили, малювали,

Розкривають кулачки і

Будували, будували —

показують пальчики в русі.

зупинилися.

Імітують ліплення, будівництво.

“Зайчик”

На землі сніжок лежить, *(планові рухи руками, розвести їх над “землею”)*

Зайчик по сніжку біжить. *(Пальчикова фігурка, “зайчик”)*

Мерзнуть вушка, *(Згинати й розгинати пальці – “Вушка”)*

Мерзнуть лапки, *(Ворушити всіма пальцями, згинаючи і розгинаючи їх).*

Та шапки. Ой! *(Двома долонями зобразити над головою шапку: однойменні пальці обох рук торкаються один одного; розводячи лікті, розвести притиснуті пальці, округлити фігуру й піднести над головою).*

“Зайчика злякались”

Ми ходили по гриби, *(Переступати двома пальцями по столу; “Гриб” – накрити кулачок опуклою долонею).*
“Поховались за дуби” *(“Дерево” – дві долоні, виставлені пальцями вгору, поставити навхрест).*
Розгубили всі гриби *(“Гриб” і “Кошик” – з’єднати дві опуклі долоні).*
Потім засміялись – *(усміхнутися)*
Зайчика злякались! *(“Зайчик”; показати на нього вказівним пальцем другої руки).*

“Коники”

По гладенькому столі *(“Коник” чотирма пальцями (крім великого) стукати по столу.*
(Стукати голосніше)
Пальчики стукочуть.
То не пальчики, ні-ні – *(Стукати ритмічно, цокаючи язиком).*
Коники цокочуть
Цок-цок-цок, цок-цок-цок,
За місток. *(“Місток” – поставити руки (паличкою” одна на одну)*
За млинок *(“Млинок” – крутити кулачками один над одним)*

Цок-цок-цок, цок-цок-цок,
В чисте поле, за лісок.

“Котик”

Котик пухнастий, *(“Котик” – із кулачка відставити великий палець та мізинчик).*
Вушка маленькі *(Поворухити відставленими пальцями).*
Лапки м’якенькі. *(Скласти пальці в кулачок).*
Кігті гостренькі, *(Зігнути пальці і поворухити ними).*

“Гуси-гусенята”

Гуси-гусенята на ніжки *(“Гуси” (обома руками): показати на ноги.*
Одягли червоні панчішки.
І пішли рядком до корита *(“Йдуть” поряд)*
Свіжої водиці попиту. *(Нахиляються та підіймають “голівки”).*

ПАЛЬЧИК

казка-гра

Жили-були на одній галявині п'ять братів - пальчиків. Були вони рожевими і пухкими, дуже схожими один на одного. Великий пальчик був найрозумнішим і серйозним, всі його слухали й ставилися до нього з повагою. Вказівний пальчик був шибеником. Він весь час щось колупав, ліз, куди не слід було, і тому кожен раз потрапляв в неприємні історії. Середній пальчик був найвищим і дивився на всіх зверхньо. Безіменний пальчик був буркотуном і дуже образливим, напевно, тому, що йому так і не дали імені. А найменшим був мізинчик. Всі його любили і, коли він проходив повз, говорили: "Який гарний маленький пальчик", а мізинчик тільки зітхав і мріяв скоріше підрости.

Розповідь наш піде про те, як Вказівний пальчик потрапив в одну дуже неприємну історію. Одного разу він вийшов з дому. На вулиці стояла гарна погода, пальчик потягнувся, позіхнув, і вирішив піти на річку купатися. Взявши з собою панаму і рушник, він пішов стежкою, яка вела через ліс на річку. Пальчик йшов і насвистував веселу пісеньку, як раптом у траві щось зашаруділо, і на стежку вискочив зайчик. Вказівний пальчик став голосно сміятися, тому що зайчик був різнобарвним. Його шкурка була покрита плямами: червоними, жовтими, фіолетовими, а хвостик був взагалі синього кольору. Зайчик дуже злякався пальчика і знову кинувся в траву.

Так як наш герой був дуже цікавим, то він, звичайно ж, заліз в траву, щоб ближче розглянути різнобарвного звірка. У густій траві він побачив пагорб з двома однаковими нірками.

- Ага! Значить, ти заліз туди! - Пробубонів пальчик і, знявши панаму, вирішив заглянути в одну з нір.

Нора була невелика, і пальчик зміг просунути тільки голову і плечі. Коли очі звикли до темряви, він побачив звірка в найдальшому кутку.

"Якщо я розповім, що бачив різнобарвного зайчика, то мені не повірять, а

ось якщо я принесу його ...", - подумав пальчик і спробував дотягнутися рукою до зайця. Але так і не зміг його дістати. "Добре. Зараз візьму палицю і Подвинья тебе до виходу", - рашіл пальчик і став задкувати. Але не тут то було - він виявився полоненим. І тоді Вказівний пальчик дуже злякався, почав кликати на допомогу, але ніхто його не чув, адже голова його була в норі. Закричавши якомога голосніше, полонений сполохав зайця, і той метнувся в інший кут нори і зник.

А тим часом брати захвилювалися. Куди зник Вказівний пальчик?

- Скоро настане вечір. Де він тільки ходить? - Бурчав Безіменний пальчик.

- Як би не потрапив у біду! - Злякався мізинчик.

- Треба його знайти, поки не сіло сонце, - сказав Великий палець і, взявши ліхтар, попрямував до дверей.

Всі брати пішли за ним. Але куди їм йти, ніхто не знав. Вказівний пальчик нікого не попередив, куди піде.

- Ходімо на річку. Може бути, він там, - сказав Великий палець.

І вони пішли стежкою, а по дорозі кричали і кликали вказівним пальчиком.

І раптом перед ними на стежку вибіг заєць.

- Ви бачили? - Закричав мізинчик. - Він весь кольоровий!

- Смішний якийсь! - Зауважив Середній пальчик.

- Звідки він вибіг?

- Ось! Ось звідси! - Прокричав мізинчик і зник у траві.

Брати зайшли в траву і побачили дивну картину: попереду височів невеликий пагорб, у якому були дві нори. З однієї стирчали знайомі ноги.

- А ось і він! Хто ж іще міг розфарбувати зайця, - пробурчав Безіменний пальчик.

- Ой-ой-ой! - Злякано закричав Вказівний, коли хтось став тягнути його за ноги.

Але тут він почув знайомі голоси і зрозумів, що його, нарешті, знайшли.

- Ой-ой-ой! Мені боляче! - Знову заволав полонений.

- Нічого, потерпиш. Як залазити сюди, так не боляче було, - хмикнув Середній пальчик.

Коли бранця витягли з нори, то у нього був такий безглуздий вигляд, що брати довго сміялися над ним. Та так, що не могли зупинитися. Обличчя було покрито червоними і жовтими плямами, а руки синіми. Довго не міг Вказівний пальчик змити з себе фарбу. Як і звідки вона взялася у норі, ніхто так і не зміг зрозуміти.

- А, до речі, як заєць зміг вибратися з нори? Адже якби не він, ми б пройшли повз тебе і навіть не помітили, - сказав мізинчик.

- Напевно, між нірками був прохід. Ось заєць і вискочив з іншої нори, - сказав розумний Великий пальчик.

З тих пір Вказівний пальчик з усіх сил намагається нікуди не лізти. Але це в нього погано виходить. Правда, хлопці?

IV. ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

За даними досліджень психологів, педагогів та медиків, іноземна мова, належить до групи найбільш важких предметів, що вимагають значного напруження найвищої нервової діяльності учнів. Сучасний урок англійської мови характеризується великою інтенсивністю та вимагає від учнів концентрації уваги і напруження сил незалежно від віку учня, так як на таких уроках використовуються тренувальні вправи у великій кількості.

Слід пам'ятати, що вчитель, який бажає щось міцно закріпити у дитячій пам'яті, повинен потурбуватися про те, щоб як можна більше органів відчуття - око, вухо, голос, м'язові рухи - прийняли участь у запам'ятовуванні. Різноманітні методичні засоби значно підвищують працездатність дітей, бо залучають до роботи інші аналізатори, нові, не втомлені ділянки кори головного мозку. Зняти втому, підвищити працездатність допоможуть засоби релаксації, багаторазові фізкультхвилинки, на які можна відводити 3-5 хвилин.

Після фізкультхвилинки учні стають більш активними, їхня увага активізується, з'являється зацікавленість у подальшому засвоєнні знань.

Пропонуємо далі тексти для фізкультпауз на англійській мові.

Giraffes are tall, with necks so long.

(Stand on tip toes; raise arms high
up into the air)

Elephants' trunks are big and strong.

(Make trunk with a hand and an arm)

Zebras have stripes and can gallop away,

(Gallop around in a circle)

While monkeys in the trees do sway.

(Sway back and forth)

Old crocodile swims in a pool so deep,

(Pretend to swim)

Turtles in the sun go to sleep.
(Lay head on hands and close eyes)

Hands up, hands down,
Hands on the hips, sit down.
Stand up, hands to the sides,
Bend left, bend right.
One, two, three, hop!
One, two, tree, stop!
Stand still!

I have a father
I have a mother
I have a sister
I have a brother
Father, mother
Sister, brother
Hand in hand
With one another!
Sliding, slipping, gliding, tripping.
If ice skating's
Too exhilarating.
Try cake icing,
It's quite exciting.
Slapping, slopping,
Frosted topping.

I've got ten little fingers.

I've got ten little toes.

I've got two ears.

I've got two eyes.

And just one little nose.

Teddy Bear, Teddy Bear, touch your nose

Teddy Bear, Teddy Bear, touch your toes;

Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground,

Teddy Bear, Teddy Bear, turn around.

Teddy Bear, Teddy Bear, turn around,

Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground,

Teddy Bear, Teddy Bear, reach up high

Teddy Bear, Teddy Bear, wink one eye,

Teddy Bear, Teddy Bear, slap your knees,

Teddy Bear, Teddy Bear, sit down please.

Little monkey on the tree

Listen, what she says to me:

“The, the, the”,

“Thee, thee, thee”,

This is what she says to me!

Can you swim like a fish?

Can you run like a rabbit?

Can you jump like a kangaroo?

He can, she can, you can

They can and I can too.

Can you sing like a bird?
Can you walk like a cat?
Can you climb like a monkey in the zoo?
He can, she can, you can
They can and I can too.

One little, two little,
Three little Indians.
Four little, five little,
Six little Indians.
Seven little, eight little.
Nine little Indians.
Ten little Indian boys.
Ten little, nine little,
Eight little Indians.
Seven little, six little,
Five little Indians.
Four little, three little.
Two little Indians.
One little Indian boy.

One potato, two potatoes.
Three potatoes, four.
Five potatoes, six potatoes.
Seven potatoes, more.

Clap, clap, clap your hands,

Clap your hands together.

Stamp, stamp, stamp your feet,

Stamp your feet together.

Spin, spin, spin around,

Spin around together.

Wink, wink, wink your eyes

Wink your eyes together.

Dance, dance, dance about,

Dance about together.

Shake, shake, shake your hands,

Shake your hands together.

Smile, smile at your friends,

Let us smile together.

I played a game, I rode my bike.

I had a snack, I took a hike.

I read a book, I watched TV.

I built a fort, I climbed a tree.

I surfed the web, I played guitar.

I caught a bug inside a jar.

I called my friends, I dug a hole.

I kicked a ball, I scored a goal.

I had a swim, I learnt to skate.

I played with toys, I stayed up late.

It's fair to say, I do like school.

But even more I like weekends rule!

I have fingers (hold up both hands, fingers spread)
And they all belong to me, (point to self)
I can make them do things -
Would you like to see?
I can shut them up tight (make fists)
I can open them wide (open hands)
I can put them together (place palms together)
I can make them all hide (put hands behind your back)
I can make them jump high (hands over head)
I can make them jump low (touch the floor)
I can fold them up quietly (fold hands in lap)
And hold them just so.

(5 fingers are gentlemen, 5 fingers are ladies. They meet and begin to dance.)
Five little gentlemen
Going for a walk.
Five little gentlemen
Stop for a talk.
Along came five ladies,
They stood all together,
And they began to dance.

This is my right hand,	Left hand, (Show the left palm)
I'll raise it up high (Raise the right hand)	Roll them around. (Roll hands around)
This is my left hand,	Left hand, (Show the left palm)
I'll touch the sky. (Raise the left hand)	Right hand, (Show the right palm)
Right hand, (Show the right palm)	Turn around, turn around.

Декілька вправ для відпочинку очей.

Look left, look right,

Look up, look down,

Look around.

Look at your nose,

Look at that rose,

Close your eyes.

Open, wink and smile.

Your eyes are happy again!

Look at the window,

Look at the door,

Look at the ceiling,

Look at the floor.

Point to the window,

Point to the door,

Point to the ceiling,

Point to the floor.

Look at the boy!

He has got a toy.

Look at the girl!

She has got a doll.

Clean the blackboard,

Clean the door,

Clean the table,

Clean the floor.

V. ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДИХАННЯ

1. Руки вгору, вниз, промовляти звуки „Ш”, „Ж”, видихаючи повітря.

За рекомендацією Є.В.Давиденка:

1. В. п. – стати рівно, руки вниз.

1-2 – руки в сторони – вдихнути, 3-4 – різко обняти себе руками за плечі – видихнути. Повторити 3-4 рази.

2. В. п. – стати рівно, руки вниз.

1-2 – руки в сторони – вдихнути, 3-4 – присісти, обняти руками коліна – видихнути. Повторити 3-4 рази.

3. Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути носом. Повторити 4-5 разів.

4. Дихання через одну ніздрю: вдихнути носом – одна ніздря притиснута пальцем, видихнути ротом. Повторити 3-4 рази.

V. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ОЧЕЙ

1. Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4 -5 разів.

2. Міцно замружити очі. Порахувати до 3, відкрити очі та подивитися вдалечінь. Порахувати до 5. Повторити 4 – 5 разів.

3. У середньому темпі проробити 3 – 4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само - у лівий. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь – на рахунок 1 – 6. Повторити 1 – 2 рази.

4. Витягнути руку вперед. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1 – 4. Потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1 – 6. Повторити 4 – 5 разів.

ВПРАВИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ КОРОТКОЗОРОСТІ

1. В. п. – ноги на ширині плечей, руки в боки.

Кругові рухи руками вперед і назад. Весь час стежити за кінчиком великого пальця. Повторити 3-4 рази.

2. В. п. – сісти на стілець.

Замружити і відкрити очі. Повторити 3-4 рази. Виконувати в середньому темпі.

VII. ПСИХОЛОГІЧНІ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ. РЕЛАКСАЦІЯ.

Здібність людини до саморегуляції стану, до психічної перебудови забезпечує і її ефективну адаптацію у довкіллі, у стосунках з іншими. Навчати керувати своїм психофізичним станом слід почати з дитячих років.

Вправи пропонуються у формі гри.

«Морозиво»

Ведучий. «Я знаю, що ви всі любите морозиво. Уявіть, що ви завітали до Снігової королеви, замерзли й самі стали схожі на морозиво. Тіло, руки, ноги, голова скуті холодом... Брр... Але прийшов добрий чарівник і сказав: «Заплющте очі! Покладіть руки на коліна. Вам зручно, вам ніщо не заважає... Зараз почнемо відтавати. Зігриваються й відтають пальчики ніг, зігриваються й відтають ступні, зігриваються й розслаблюються коліна. Тепло йде від пальчиків ніг угору, ноги теплі, вони розслабляються. Зігриваються пальчики рук. Пальці розслаблюються. Зігриваються й розслаблюються долоні. Зігриваються й розслаблюються кисті рук. Тепло від кистей іде до ліктів. Від ліктів до плечей. Руки теплі, розслабилися. Вам тепло. Тепло йде по всьому тілу, від животика піднімається до грудей, шиї, голови. Обличчю жарко. Обличчя розслабилось, ротик відкрився, голова повисла.

Розтануло морозиво, розтеклося солодкою калюжею по підлозі».

«Комплімент»

Діти повертаються одне до одного, витягають руки вперед і з'єднують їх із долонями товариша. За сигналом учителя діти по черзі говорять комплімент одне одному. Компліменти не повинні повторюватися. Вимовляється комплімент із посмішкою, треба дивитися в очі дитині, якій він призначається.

«На кого я схожий (схожа)?»

Діти дають одне одному порівняльні характеристики. Наприклад: «Тетяно, у тебе чудова посмішка, схожа на сонечко!», «Альбіно, у тебе очі як зірочки!»

Гра розвиває мовлення учнів, учить бачити в однолітках прекрасне, добре.

«Естафета»

Найпростіша естафета: учні по ланцюжку встають і сідають у єдиному ритмі - так, щоб, як тільки сів попередній, встав наступний. Умови елементарні, ефект стабільний!

Порядок вставання можна міняти - по рядах, від парти до парти; змієюю, через двох людей; одночасно поодиноці з кожного ряду (подвійна естафета); за абеткою. Головне в завданні - не підштовхувати наступного ліктем, не викрикувати його ім'я, одним словом, не втручатися в роботу іншої людини. Якщо ж це відбулося, ведучому нічого не залишається як тут же зупинити естафету (домовленість дорожче за гроші) і почати її заново.

«Естафета з варіаціями»

Вставання можна замінити естафетою з крейдою у дошки. Написати слово або коротеньку фразу (кожному по одній букві) - який ряд швидше. При цьому дотримуватися того ж порядку - перший учень сів на місце, тільки тоді встав другий.

В естафетах тренується самостійність у визначенні моменту свого вступу до загальної справи, відчуття залежності один від одного. Це колективна справа, в якій у кожного є свій обов'язок, що має бути виконаний вчасно. Це «вчасно» і є основною складністю, адже від кожного з учасників вимагається вірно визначити момент, коли йому самому треба встати або сісти, а від інших - не втручатися в роботу кожного.

«Руки-ноги»

Коли вчитель плескає у долоні один раз, клас піднімає руки, два рази - учні підіймаються. Якщо руки вже підняті, то, коли ведучий плескає один раз, їх треба опустити (відповідно, коли діти вже стоять, то на серію оплесків вони повинні сісти). Змінюючи послідовність і темп плескання, учитель намагається спантеличити учнів, тренуючи їхню зібраність.

Це справа дуже ефективна, концентрує увагу, з нею справляється той, хто здатний чітко підкорятися командам і не повторювати рухи сусідів, які можуть

бути неправильними. Умови слід пояснювати стисло: «Одноразове плескання - команда рукам: їх треба підняти або опустити; декількаразове плескання - команда ногам: потрібно встати або сісти», після чого вчитель відразу подає сигнали. Моментальне включення учнів у вправу змушує їх по ходу справи усвідомлювати завдання, покладаючись на кмітливість і спритність.

«Розвідники»

У будь-якій груповій роботі важливо вміти уважно й спокійно спілкуватися один з одним. Важлива й власна увага до партнера, його увага до себе.

«Розвідників» зручно використати, коли потрібно з якоїсь причини поміняти «картинку» класу: розбити негамовні парочки базик і пустунів, перемішати дівчинок і хлопчиків або для подальшої роботи поміняти склад малих груп. Після декількох пересаджувань усі учні ґрунтовно (хоча й непомітно для себе) перемішані один з одним. Це допомагає створенню нової ділової атмосфери в класі або малій групі.

Учитель пропонує класу: «Зараз ми з вами попрацюємо розвідниками. Розвідники вміють усе робити точно й чітко, але потай. За сигналом «зв'язатися з агентом» без слів, підморгувань і розмахувань руками, тільки поглядом, з'ясуйте, хто буде вашим партнером-агентом, знайшовши його, тримайте один одного очами. Намагайтеся не видати себе! Якщо ви будете домовлятися не тільки поглядом, але й, наприклад, кивками голови, то вас із боку помітять і виявлять, що ви розвідники».

Виникають пари партнерів-розвідників, яким потім можна дати будь-яке додаткове завдання - наприклад, помінятися місцями.

«Хто мене чує...»

У класі стоїть шум, у цьому випадку неважливо який це шум - робочий або неробочий, але вчителю потрібна увага. Не намагаючись перекричати шум, а навпаки, дуже тихо, собі «під ніс» учитель говорить майже пошепки: «Хто мене чує... підніміть ліву руку». Деякі почнуть прислухатися.

Учитель продовжує: «Хто мене чує... погладьте себе по плечу». Кілька рук миготять у повітрі, з'являються посмішки.

«Хто мене чує...- так само тихо, злегка розтягуючи ударні голосні, бубонить він,- постукайте по столу три рази». Лунає рикошет легких постукувань, які насторожують навіть тих, кого й гучним голосом не докличешся.

«Хто мене чує... устаньте». Всі одноставно встають. У класі ідеальна тиша.

«Хто мене чує... сядьте. Увага на мене!» Усі сідають, клас зібраний і готовий до роботи.

Цей прийом апробований у роботі з усіма віковими групами й постійно доводить свою ефективність. Але на уроках зі старшокласниками має особливу популярність, за умови несподіваних і різноманітних завдань-рухів (послати повітряний поцілунок, погладити себе по голові й т. ін.).

«Іван-покиван»

Початкове положення: всі сидять; учитель, закривши очі (краще відвернувшись), задає класу число - і викидає над головою відповідну кількість пальців (якщо число більше п'яти, знадобляться обидві руки,- це зауваження не для математиків).Потім він вимовляє: «Раз-два-три! Замри!» - розплющує очі (повертається до учнів). У класі має стояти рівно стільки учнів, скільки пальців їм було пред'явлено. Під час виконання ігрового завдання кожному з учнів доводиться швидко зорієнтуватися: якщо кількість менше заданої - схопитися самому; якщо ж більша - то миттєво сісти.

Родзинка цієї вправи - у своєрідній мобілізації всіх учасників.

«Колективне відлуння»

Умова цього завдання проста - клас відповідає на плескання ведучих (вчителя або однокласника) дружною луною. Коли ведучий плескає вперше, зазвичай клас відзивається плесканням у відповідь. Злагодженими оплесками вдається відповісти тільки в тому випадку, якщо всі присутні не замкнуті на собі, а відкриті для роботи з іншими. Ведучий може плескати декілька разів поспіль, змінюючи ритмічний малюнок. Плескання можна замінити на щигликів, чечітку, посвистування або навіть проголошення якихось слів (наприклад, вигуків або слів-винятків із правила).

Варіанти ускладнень можуть бути такими: ведучий плескає в долоні декілька разів (3-6) у визначеному ритмі, заміна плескання постукуванням по стільцю, стіні, колінах або притоптуванням.

«Колективне відлуння по половинках»

Сидячий за партами клас поділяється на дві частини. Одна половина - судить, інша - працює. Для вчителя в цій ситуації головне - швидко змінювати ролі між командами. Тоді темп вправи розминки трансформується в ритм. Часу на подібний варіант відводиться не більше однієї хвилини (у разі змін чотирьох-п'яти ролей), а заряду бадьорості вистачає надовго. Про власний настрій, у якому ви почали вправу. За допомогою ходи продемонструйте різний настрій.

Кожен рух виконуйте протягом 13-ти секунд. Рухайтесь як:

- дуже втомлена людина;
- щаслива людина, яка отримала радісну звістку;
- людина, яка постійно чогось боїться;
- геній, який отримав Нобелівську премію;
- людина, у якої «нечиста» совість;
- канатоходець, який рухається по дроту.

Повертаючись на своє місце, покажіть настрій, у якому перебуваєте зараз.

«Подарунок»

Учні стоять. Починаючи з ведучого, кожний по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет чи поняття і «дарує» його сусідові (морозиво, квітку, кішку, сонце, свій нахрій тощо). Сусід «приймає подарунок» і робить якийсь інший подарунок наступному учасникові.

«Добра тварина»

Діти стоять, тримаючись за руки. Ведучий тихим голосом каже: «Ми одна велика, добра тварина. Послухаймо, як вона дихає!» Усі прислухаються до свого дихання і дихання сусідів. «А тепер подихаймо разом!» Видих — усі роблять два кроки назад. Вдих — два кроки вперед. «Так не тільки дихає тварина, так чітко й рівно б'ється її велике, добре серце. Стук — крок уперед,

стук — крок назад. Ми всі беремо дихання та стук серця цієї тварини собі. Ми — єдине ціле».

«Загальна увага»

Усім учасникам гри пропонується виконати одне і те саме просте завдання. Будь-якими засобами, не вдаючися до фізичних дій, потрібно привернути увагу одного з учасників вправи — установити зоровий контакт. Ті, хто зуміли привернути увагу один одного, сідають. Вправа продовжується доти, поки всі учасники не сядуть на свої місця.

«Гуфі»

На початку вправи ведучий обирає одного учасника на роль Гуфі (казкової істоти), але повідомляє його про це так, щоб інші учні класу не дізналися. Учні стають, і ведучий каже, що серед присутніх є мовчазна істота Гуфі. Знайти її можна лише доторкнувшись і запитавши: «Ти — Гуфі?» Якщо відповідь буде «Ні», можна рухатися далі. Якщо відповіді не буде — значить, це справжній Гуфі, і той, хто доторкнувся до нього, приліплюється до нього і сам стає такою ж мовчазною істотою.

«Грім — ураган — землетрус»

Учні об'єднуються в трійки. У кожній трійці двоє учасників беруться за руки і, піднявши їх угору, утворюють «хатинку», а третій учень стає між ними — це мешканець хатинки. Якщо ведучий каже «Грім», мешканці хатинок намагаються знайти собі нові хатинки й забігають усередину нової пари. Якщо він каже «Ураган», «хатинки» шукають собі нових мешканців. А за командою «Землетрус» усі трійки розпадаються і створюють нові. Завдання ведучого — знайти собі трійку. Той, хто не встиг знайти нову хатинку або нового мешканця, стає ведучим.

«Світлофор»

Учні рухаються, а ведучий віддає команди, називаючи кольори світлофору. Якщо тренер каже: «Червоний!», учні мають швидко присісти; якщо «Зелений!» — учасники продовжують іти й плескають у долоні; якщо вони чують «Жовтий!», то мають зупинитися і підняти руки вгору. Вправа

виконується швидко.

«Зіпсований телефон»

Ведучий пропонує учням стати в коло. Бliжчому до ведучого учню передаємо (дуже тихо) одну фразу, наприклад: «У середу футбол, у четвер контрольна з математики, а в п'ятницю кінець тижня». Запропонуйте йому передати (теж дуже тихо) цю фразу по колу. Останній учасник промовляє вголос те, що він почув і зрозумів.

Використана література

1. Бойченко Т. та інші. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку. – К.: Прем'єр-Медіа, 2001. – 204 с.
2. Запорожець А.В. Значение ранних периодов детства для формирования детской личности// Принцип развития в психологии. – М., 1978.- С.263.
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя/ Под ред. В.Н.Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986. –С.16-17
4. Методические рекомендации по организации воспитательной работы с учащимися шестилетнего возраста в условиях продленного дня и в школах-интернатах.-К., 1986. – С.81- 86.
5. Мовленнєва пам'ятка-порадниця Дошкільне виховання 2002 № 10.
6. Пальчикові вправи та картинки. Палітра педагога 2003 № 1 с. 28-31.
7. Пальчикові вправи та картинки. Палітра педагога 2003 № 2 с. 22-24.
8. Пальчикові меблі Дошкільне виховання 2003 № 3.
9. Савченко О.Я. Дидактика початкової школи: Підручник для студентів педагогічних факультетів- К.: Абрис, 1997. –С. 291.
10. Слухняні пальчики Дошкільне виховання 2001 № 2 с.21-22.
11. О.В. Узорова, О.О. Нефтадова Пальчикова гімнастика. Київ. 2003.
12. “Чарівна” рукавичка. Палітра педагога 2003 № 2 с. 20-21.

**Методичний збірник для вчителів початкової школи
Педагогічне видання Тарашнського НВК «Гімназія «Ерудит» - ЗОШ І ступеня»**

**Укладачі: творча група вчителів (керівник Бачківська Н.Я.)
Додрукарська підготовка: Гуляницька Л.М.**

**09500, Київська обл. м.Тарща, вул Шевченка,39
Тел. (04566) 5-23-00. E-mail: Tarascha_gimnas@ukr.net**

