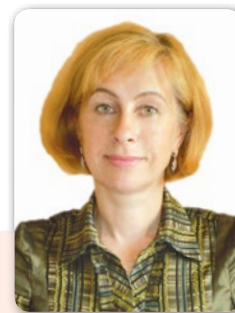




ЩОБИ МІЦНЕ ЗДОРОВ'Я МАТИ, НАД НИМ ПОТРІБНО ПРАЦЮВАТИ

Комплекси вправ для проведення нестандартних фізкультхвилинок

Лілія САМОЙЛЕНКО, вчитель початкових класів,
СЗОШ № 6, м. Суми



Здоров'я — дорогоцінний дар, яким наділяє людину природа. Формуванню ціннісного ставлення до нього слід приділяти увагу з дитинства. Нині для цього розроблено великий арсенал здоров'язбережувальних технологій. Їх упровадження в освітній процес закладатиме у дітей звичку дбати про свій фізичний, духовний і психічний стан.

У попередніх випусках журналу ми вже розкривали зміст багатьох оздоровчих технологій (див. [“УПШ”, 2013, № 4; 2015, № 1](#)). Нині пропонуємо до вашої педагогічної скарбнички добірку імітативних руханок, психоформул, медитаційних і релаксаційних вправ, комплекси гімнастики для органів дихання та очей.

Імітативні руханки

В основі імітативних руханок лежить відтворення діями дій, про які йдеться у віршику. Такі вправи можна легко перетворити на фізкультхвилинки або цікаві ігри.

На подвір'ї біля школи	Так вони довгенько грали,
Петрик м'ячик кинув Олі.	М'яч кидали і кидали.
Оля кинула Петрові,	Раптом так в траву він ліг,
Петрик Олі кинув знову.	Що ніхто знайти не міг.*

Сірий котик міцно спав, Навіть пісню не співав. Та нарешті пробудився І довкола обдивився. Став смачненько потягатись І чистенько умиватись. Порозчісував він вуса —	Довгі-довгі, русі-русі. Зуби й кігті нагострив І мишей ловить побрів. Буде пильно полювати І добро оберігати. Ми, як котик, все зробили І за парти тихо сіли.
--	---

За текстом наступної руханки діти пальцями одної руки зображають котика, а пальцями другої — пєсика, які “бігають” по парті.

За котом погнався пєс — Котик збігав двір увесь, Скрізь, де міг, себе ховав, Але пєс не відставав. Мурчик підібгав свій хвіст І на дерево поліз. Пєс до дерева добіг,	Але вилізти не зміг. Котик голову підняв І сказав: “Не можеш? Няв!” Пєс за ним спостерігав І сказав: “Не жожу. Гав!” А тоді сказав ще так: — Злазь, побігаєм, дивак!
---	--

Галина Джемула

* Автор цього і наступних віршованих творів, де не вказано інше, невідомий.

Психоформули

Психоформули допомагають згуртувати дітей для виконання пізнавальних завдань, зняти напруження від очікування контролю, учням налаштуватися на позитивний настрій для роботи на уроці, мотивують до навчання.

В нас багато “ти”,	Ми — єдиний клас.
В нас багато “я”.	Ми — одна сім'я!

Ми усміхнені, бадьорі,
І веселі, бо не хворі.

Маю гострий розум,	Можу всі задачі
Маю добру пам'ять,	Розв'язати сам я.

Щоб весело жити,	Частіше всміхатись
Навчímся дружити,	І не ображатись.

Вчитись — наша справа.	Вчитись цікаво,
Всі це знають, звісно.	Вчитись корисно!

Галина Джемула

Вправи-медитації

Вправи-медитації доцільно проводити під спокійну музику. Регулярне їх виконання допомагає дитині розслабитися, урівноважити свій емоційний стан, опанувати себе, контролювати свої емоції, дії, любити себе й оточення.

Вправа 1

Я — сонечко. Я прокидаюсь, умиваюсь, розчісую свої промінчики, піднімаюсь над обрієм. Я дарую своє

Вітаємо всіх, хто обрав

комплект підручників для 2 класу
від видавництва "Світлич"

Ми гарантуємо повну методичну підтримку педагогам, які користуються нашими підручниками

- ☀ Розгорнуті календарно-тематичні плани
- ☀ Комплекти робочих зошитів з інтегрованих курсів
- ☀ Навчальний зошит з інформатики
- ☀ Збірка компетентнісних завдань (для підсумкових контрольних робіт)
- ☀ Додаткові навчально-методичні матеріали на сайті svitdovkola.org



Щиро дякуємо за довіру!

Щоб не пропустити наші новинки,
підпишіться на розсилку на сайті:

SvitDovkola.org