

Передмова

Посібник містить вірші, які допоможуть учителям початкових класів цікаво провести фізкультхвилинки з молодшими школярами. В ігровій формі учні зможуть відпочити, розслабити м'язи очей, рук, спини, пальців, що допоможе зберегти їхнє здоров'я, відверне виникнення сколіозу, вад зору тощо. Дітям до вподоби такі фізкультхвилинки, під час яких вони рухаються під музику, хором декламують вірші, одночасно виконуючи вправи.

Розслабитися, відпочити, вирушити в уявні мандрівки дадуть змогу вірші для релаксації, які зачитує вчитель.

Фізкультхвилинки для імітації рухів учать наслідувати рухи тварин, що дуже подобається дітям. У процесі навчання для гармонізації роботи лівої та правої півкуль мозку пропонується створення уявного малюнка лівою або правою рукою чи обома руками одночасно.

Якщо учні тривалий час писали, доцільно виконати вправи для рук. Ураховуючи те, що інколи учні потребують довших фізкультхвилин, у посібнику наведено вірші-безконечники, тривалість виконання яких учитель контролює на свій розсуд.

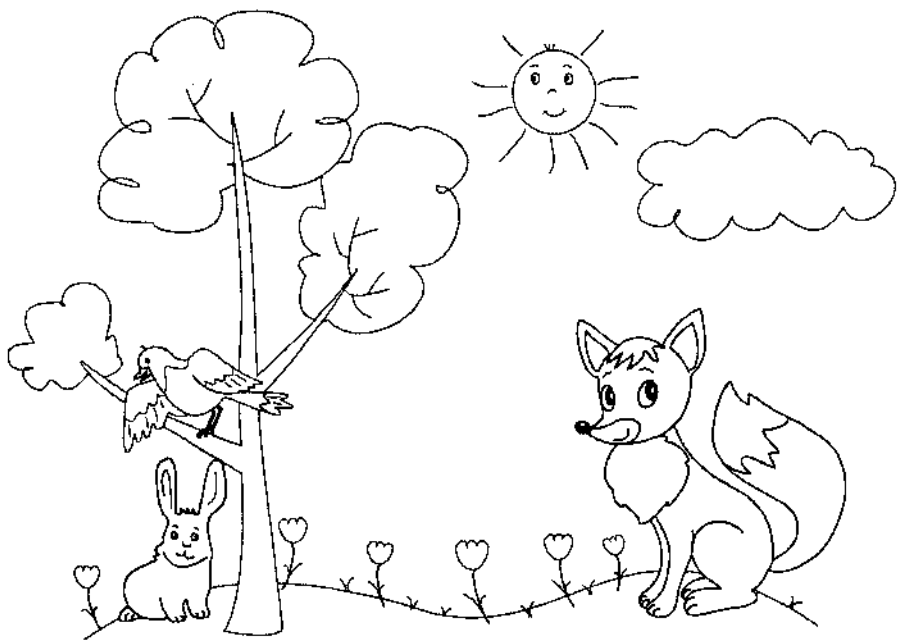
Посібник містить вправи для уроків математики, образотворчого мистецтва, трудового навчання та ноосферні фізкультхвилинки.

Релаксація

Час настав відпочивати.
Будем, діти, мандрувати.
Дружно ми заплющим очі,
вирушаєм в путь охоче.
Уявіть, що ви у лісі.
Сидить білка на горісі,
з гілочок плоди зриває,
у дупло своє ховає.
Ось лисичка визирає.
Може, зайчика шукає.

З-за куща, уважно слуха,
виглядають сірі вуха.
А сорока не дримає,
зайчика попереджає.
Сонце усміхається,
із-за хмар з'являється.
І ми також усміхнемось
та до класу повернемось.
Ми розплющим оченята,
бо удома вже малята..

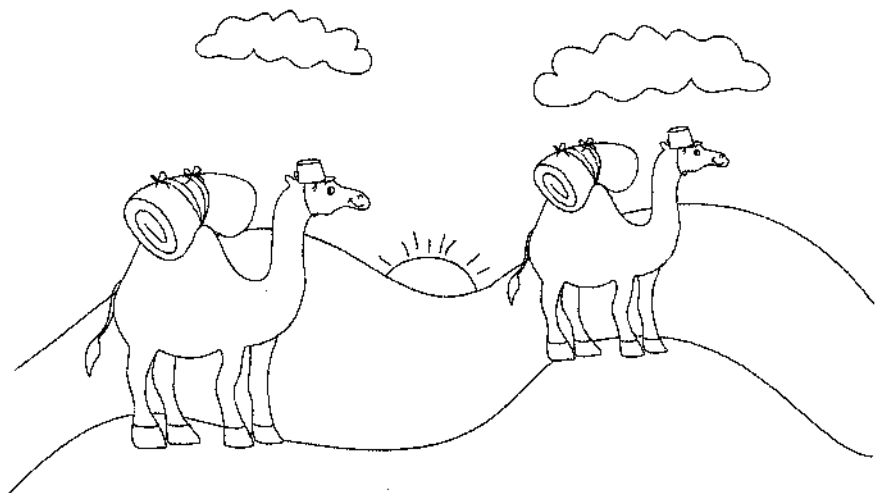
* * *



* * *

Долоньками очі затуляймо,
і у мандри вирушаймо,
де верблюдів каравани,
золоті піски, бархани,
світить сонечко палюче,

і пекуче, ще й кусюче.
Дуже хочеться додому,
де все рідне та знайоме,
в наш просторий світлий клас.
Працювати знову час.



* * *

Заплющуй очі, випрям рученята...
Ось на долонях — сонячні зайчата.
Лоскочуть ніжно і знімають втому.
Спокійно стало й затишно, як вдома.
Тепло в руках, зігрілись ніжки...
Ми не стомилися нітрішки.
Нас гріють сонця промінці,
ми усміхаємось усі.

ЗМІСТ

Передмова	3
Релаксація	4
Імітація рухів	10
Створення уявного малюнка.....	21
Загальні фізкультхвилинки	27
Вправи для рук	29
Вправи-безконечники	33
Фізкультхвилинки для уроків математики	
Ноосферні фізкультхвилинки	37
Фізкультхвилинки для уроків трудового навчання й образотворчого мистецтва	42