Активний відпочинок сприяє продуктивній праці учнів. Для під­вищення загальної працездатності, поліпшення їхнього здоро­в'я дуже корисні фізкультхвилинки. Вони знімають втому, нор­малізують увагу й активність, відновлюючи сили, робочий настрій, по­чуття бадьорості й свіжості, підвищують дисциплінованість. Під впли­вом м'язової діяльності прискорюються кровообіг та кровопостачання і водночас приплив поживи до клітин, поглиблюється дихання, кора го­ловного мозку дістає заряд енергії для наступної розумової роботи та ін.

Внаслідок тривалої одноманітної праці під час уроку, коли молодші школярі перебувають в одному і тому ж положенні (письмо, читання, лічба), послаблюється увага, різко знижується сприймання, у класі ви­никає і поступово посилюється гомін. Діти втрачають інтерес до занять, стають неспокійними, розмовляють, оглядаються, соваються на парті, припускаються помилок. Це спричинюється втомою, що змінює перебіг нервових процесів у корі головного мозку.

Під час читання, письма, лічби в оптимальному збудженні перебу­вають деякі ділянки кори головного мозку. Якщо такі збудження три­валі й одноманітні, то в цих ділянках мозку виникає захисне гальмуван­ня, що призводить до послаблення уваги дітей.

Активне сприймання в молодших школярів триває протягом 15-20 хв, а потім настає процес гальмування. Виконання фізичних вправ викликає збудження в інших ділянках кори головного мозку. Це сприяє короткочасному відпочинку ділянок, подразнення яких відбувалось у ході навчальних занять. Після активного відпочинку увага підви­щується.

Крім того, на уроках у статичному напруженні перебувають м'язи спини, голови, ніг. Стомившись, учень сутулиться, лягає грудьми на парту, спирається на руки, викривляє хребет, що негативно позначає­ться на його поставі.

Коли діти виконують роботи, м'язи рук стомлюються від одноманіт­них динамічних напружень. Тривале сидіння за партою викликає застій крові у нижніх кінцівках, ділянках таза, живота. Тому погіршується постачання крові у головний мозок, що негативно впливає на життєді­яльність його нервових клітин. Отже, навчальні заняття відбиваються на діяльності окремих органів, систем, на працездатності організму в цілому. Короткочасний відпочинок на уроках сприяє відновленню процесів збудження й гальмування. Для підвищення працездатності велике зна­чення має активний відпочинок у вигляді фізкультурних хвилинок (ак­тивізація інших ділянок мозку). Фізичні вправи підвищують збудливість загальмованих ділянок мозку, впливають на основні м'язові групи.

Комплекс вправ будується за певною схемою: перша вправа (типу «потягування») сприяє випрямленню хребта, глибокому диханню; під­вищує тонус м'язів — розгиначів тулуба; друга вправа — для ніг; тре­тя - для м'язів тулуба. Вправи для рук слід поєднувати з іншими. Ос­тання вправа має дещо знижувати фізіологічні навантаження, але спри­яти активізації мислення завдяки координації рухів.

За тривалого писання доцільні вправи на стискання і розслаблення пальців рук, «струшування» кистей — вони знімають перевтому і готу­ють руку до наступного письма.

Здебільшого під час читання вчителі використовують елементи уяв­ної екскурсії, тобто імітації рухів попередньої екскурсії (ходьба на міс­ці, збирання квітів, грибів, піднімання й перенесення вантажу, повернен­ня, вручення зібраного).

У комплекс фізкультхвилинок вводяться вправи для окремих м'я­зових груп, скажімо, такі:

* для верхніх кінцівок і плечового пояса (піднімання й опускання рук, їх згинання і розгинання, колові рухи та ін.);
* для тулуба (нахили, напружені прогинання, колові рухи і по­ворот) ;
* для нижніх кінцівок (ходьба на місці, присідання, почергове піднімання ніг та ін.).

Під час виконання вправ дуже важливо забезпечити приплив сві­жого повітря у клас, щоб діти дотримувались вчасного і правильного дихання (вдих і видих через ніс), напруження і розслаблення м'язів тощо. Вчитель демонструє це і стежить за навантаженням та правиль­ністю виконання вправ, робить необхідні зауваження.

Комплекси вправ для верхніх кінцівок і плечового пояса, тулуба, нижніх кінцівок добре описані в методичній літературі, часто використо­вуються на уроках фізичного виховання і в гімнастиці до уроків. Змі­нювати їх бажано раз на два тижні, причому не весь комплекс, а лише окремі вправи, вихідні положення, амплітуду рухів. Ці зміни створюють в учнів враження новизни вправ, тож діти залюбки виконують їх.

Учителям слід навчати школярів повторення вивчених комплексів вправ під час виконання домашніх завдань.

Рухливі вправи з текстом віршиків-лічилок, що виконує роль рит­мічної організації рухів, вносить радісне пожвавлення і є засобом фізич­ної та емоційної розрядки. Тому малюкам до вподоби такі фізкультхвилинки, під час яких вони хором декламують текст (лічилку) і одночасно виконують вправи. Повторювати їх треба 4—6 разів. Наводимо низку орієнтовних віршованих текстів і лічилок.

1.Станем струнко! Руки в боки!

Пострибаєм, як сороки,

Як сороки білобокі —

Стрибу-стрибу! Скоки-скоки!

А тепер, як жабенята,

Хочем трохи пострибати.

Ква-ква-ква! Ква-ква-ква!

Щоб спочила голова.

2. Раз! Два! Три! Чотири! П'ять!

Час прийшов нам спочивать.

Тож піднімем руки вгору,

Ніби глянемо на зорі.

А тепер всі руки в боки,

Як зайчата — скоки-скоки!

Десять! Дев'ять! Вісім! Сім!

Час за парти нам усім.

3.Раз! Два! Всі присіли,

Потім вгору підлетіли.

Три! Чотири! Нахилились,

Із струмочка гарно вмились.

П”ять! Шість! Всі веселі

Крутимось на каруселі.

Сім! Вісім! В поїзд сіли.

Ніжками затупотіли.

Дев'ять! Десять!

Відпочили І за парти дружно сіли.

4. Встало вранці ясне сонце,

Зазирнуло у віконце.

Ми до нього потяглися,

За промінчики взялися.

Будем дружно присідати,

Сонечко розвеселяти.

Встали-сіли, встали-сіли.

Бачте, як розвеселили.

Стало сонце танцювати,

Нас до танцю припрошати.

Нумо разом, нумо всі

Потанцюймо по росі.

5. 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,

Одночасно спочивали.

А тепер нам час сідати:

Будем далі працювати.

6. Раз! Два! Час вставати,

Будемо відпочивати.

Три! Чотири! Присідаймо,

Швидко втому проганяймо

П'ять! Шість! Засміялись,

Кілька раз понахилялись.

Зайчик сонячний до нас

Завітав у світлий клас.

Будем бігати, стрибати,

Щоб нам зайчика впіймати.

Прудко зайчик утікає

І промінчиками грає.

Сім! Вісім! Час настав

Повернутися до справ.

7. Пригадаймо, друзі, вмить,

Як пшениченька шумить:

Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш!

Як в гайку струмок дзвенить:'

Джр! —Джр! —Джр! —Джр!

Як бджола в саду бринить:

Дз! -Дз! -Дз! - Дз! - Дз!

Як шумлять у птаха крила:

Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш!

В морі синьому вітрила:

Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш!

Вітер з гаєм розмовляє:

Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш!

Проміж листячком гуляє:

Щ-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш!

Й ми всі трохи пошуміли,

Від роботи відпочили.

8.Сірий котик міцно спав,

Навіть пісню не співав.

Та нарешті він проснувся

І довкола озирнувся.

Став смачненько потягатись

І чистенько умиватись.

Порозчісував він вуса

Довгі-довгі, русі-русі.

Зуби й кігті нагострив

И до комірчини побрів.

Буде мишку полювати

І добро оберігати.

Й ми, як котик відпочили,

Щоб зміцніли наші сили.

9.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.

10.Повз по лісу їжачок,

В нього шубка з голочок.

Ніс багато грушечок,

Аж болів йому бочок.

Раз! Два! Три! Чотири! П'ять!

Зупинився спочивать.

Піклувався їжачок.

Про маленьких діточок.

Чарівних, непосидючих,

Дуже милих і колючих.

Десять! Дев'ять! Вісім! Сім!

Грушечки ці ніс він їм.

11.Хто ж там, хто вже так стомився

І наліво нахилився?

Треба дружно всім нам встати,

Фізкультпаузу почати.

Сонце спить, небо спить

*(очі закриті долонями),*

Навіть вітер не шумить.

Рано-вранці сонце встало

*(відкривають очі й піднімають голови),*

І проміння всім послало

*(піднімаються на носки, руки підносять угору, розводять у сторони).*

Щось не хочеться сидіти,

Трохи треба відпочити

*(стають і виходять з-за парти).*

Руки вгору, руки вниз,

На сусіда подивись.

Руки вгору, руки в боки

І зроби чотири кроки

*(марширування на місці з розмахом рук).*

Вище руки підніміть

*(підняти руки, прогнути спину назад)*

І спокійно опустіть,

Розведіть їх у сторони,

Плесніть, діти, кілька раз,

За роботу — все гаразд *(кілька сплесків у долоні).*

12.Ми писали, ми трудились,

Наші руки вже стомились,

А щоб гарно написати,

Треба пальці розім'яти,

Руки кілька раз тряхнемо

І писати знов почнемо.

Відпочивши, дружно враз

Приступив до праці клас.

13.Раз, два — всі пірнають *(присідають).*

Три, чотири — виринають *(встають),*

П'ять, шість — на воді

Кріпнуть крильця молоді*(помах руками, як крилами).*

Фізкультвправи у пошані, їх ми дуже любимо,

Свого стану молодого так і не загубимо.

Раз, два — руки вище, вище голова

*(встають і піднімають руки вгору.Дивляться прямо).*

Три, чотири — руки тихо опустили.

П'ять, шість, сім — сісти тихо всім.

14.На подвір'ї біля школи

Петрик м'ячик кинув Олі.

Один одному кидали*(імітують кидання м'яча)*

Діти грались і співали.

Раптом м'ячик швидко зник,

І ніхто знайти не зміг

*(розводять руки в сторони, вниз, імітують зникнення м'яча).*

15.Раз, два — дерева *(встали),*

Три, чотири — вийшли звірі,

П'ять, шість — пада лист *(нагнулися),*

Сім, вісім — птахи в лісі *(помах руками в сторони),*

Дев'ять, десять — це сунички *(підняли руки і голови вгору)*

Підняли червоні личка.

16.Раз — підняти руки вгору,

Два — нагнутися додолу,

Не згинайте діти, ноги,

Як торкаєтесь підлоги,

Три, чотири — прямо стати,

Будем знову починати.

17.Хто зуміє присідати

І ногам роботу дати?

Раз — піднялись, два — присіли,

Хай мужніє наше тіло.

Хто ж втомився присідати,

Може вже відпочивати.

Руки в боки, руки так,

Руки вгору, як вітряк.

18.Столярики — молодці,

Тешуть столики й стільці.

Пилочками чики-чики,

Молотками туки-туки.

Чик-тук-туки, чик-тук-туки,

В нас до праці здібні руки *(рухи довільні).*

Вправи пальчикової гімнастики

***Півник***

Долоня вгору, вказівний палець спирається на великий. Решта пальців розведені в сторони й під­няті вгору.

***Кошик***

Долоні до себе, пальчики переплітаються, ліктики розводяться в сторони. Долоні ніби роз'їжджаються, і між пальцями утворюється вільний простір. Великі пальчики утворюють ручку.

***Рибка***

Голова рибки — початок долоні, хвостик — паль­чики, верхній плавець — великий палець. Долоня й пальці розслаблені, вони гнучко звиваються.

***Ведмедики***

Середній і безіменний пальці притиснуті згори великим. Вказівний і мізинець підняті вгору й зігнуті.

Подивіться: лоб широкий, з боків круглі вушка, посередині приплюснутий ніс.

***Ялинка***

Долоні від себе, пальчики переплітаються між собою (долоні під кутом одна до одної). Пальчики висуваються вперед. Ліктики до корпуса не притис­каються.

***Повітряна кулька***

Усі пальчики обох рук зібрані в "пучку" і стика­ються кінчиками. Дмухаємо на пальці — вони прий­мають форму кулі.

Потім повітря "виходить", і пальчики приймають вихідне положення.

***Дощик***

Приплили хмари дощові:

* Лий, дощику, лий!

*(Діти витягують руки вперед, кулачками вниз).*

Краплі танцюють, як живі:

* Пий, жито, пий!

*(Діти вільно струшують кистями рук).*

Жито, піднявши колоски,

* П'є, п'є, п'є.

*(Діти повертають долоні вгору).*

А теплий дощик із гори

* Ллє, ллє, ллє.

*(Діти знову повертають долоні вниз і струшують кистями).*

***Зустрілися***

Зустрілися двоє кошенят: "Няв-няв!",

Двоє щенят: "Гав-гав!",

Двоє лошат: "Іго-го!",

Двоє козенят: "Ме-ме!",

Дві корівки: "Му-му!",

Дивися, які роги.

*На кожний рядок з'єднувати по черзі пальці правої і лівої руки, починаючи з мізинця. На останній рядок показати роги, витягнувши вказівні пальці й мізинці.*

***Жук***

*Пальчики стиснути в кулачок. Вказівний і мізин­чик розведені в сторони, дитина ворушить ними, просуваючи руки по парті вперед.*

Жук повзе, дзижчить жук.

Він повзе із наших рук.

***Пензлик***

Рука - це пензлик, пальці - щетинки. Повільними рухами "фарбуйте" знизу вгору, справа наліво, нав­скіс. Пальці повинні бути м'якими і пружинистими.

Уявіть, що ви своїм пензликом малюєте кавун, ананас, айстри.

***Двигунчик***

Пальці рук, крім великих, з'єднуються в замок.

Діти великими пальцями роблять обертальні рухи, при цьому із закритим ротом на одному подиху вимовляють звук [ж].

***Равлик***

Покласти праву руку на стіл долонею вниз, під­няти й розвести вказівний і середній пальці, пово­рухнути ними, зображуючи равлика.

***Мишеня***

Діти зображають мишенятко. Середній і без­іменний пальці упираються у великий. Вказівний і мізинець зігнуті в дуги й притиснуті до середнього і безіменного пальців.

***Телефон***

Учні вказівним пальцем правої руки роблять обертальні рухи^ ніби набираючи номер телефону; потім піднімають кулачок до вуха, немов слухають співрозмовника.

***Ножиці***

Пальці правої руки стиснути в кулак, виставивши вперед вказівний і середній. Зводити і розводити їх, імітуючи рух ножиць.

***Будиночок***

Зобразити будиночок з димоходом. Долоні трохи зігнуті, кінчики пальців стискаються: середній палець правої руки піднятий вертикально вгору, зображуючи димохід, кінчики мізинців торкаються один одного, утворюючи пряму лінію (балкон).

***Дерево***

Зобразіть дерево, пригорнувши руки тильною стороною одну до одної. Пальці розчепірені й під­няті вгору. Ворушити кистями й пальцями.

***їжачок***

Лікті на парті, долоньки притиснуті одна до одної, пальці направлені вгору. Великі пальці від­вести до себе, інші — розчепірити.

***Птах***

Долоні повернені до себе, великі пальці випрям­лені від себе й переплетені (ніби чіпляються один за одного), великі пальці - голівка, інші зімкнуті пальці — крила. "Помахати" крилами.

***Сонце***

Руки перехрещені тильною стороною долонь до себе. Спочатку пальці обох рук стиснуті в кулаки, стулені докупи (хмаринка). Потім пальці-промін- чики розкриваються, руки повертаються вниз- вправо і вниз-вліво.

***Швачка***

Діти імітують рухи швачки: усовують нитку в голку, прошивають стібки.

***Відгадай, хто я*** *(гра)*

Учень за допомогою пальців зображує звірятко, діти вгадують, хто це, а потім усі разом зображують того ж звірка.

***Яхта***

Обидві долоні поставлені на ребро, мізинці при­тиснуті (як ківшик), а великі пальці підняті вгору.

***Горобці***

Показати п'ять пальців — це горобці на паркані. Потім загинати по одному, ніби вони по черзі полетіли.

***Вовк***

Зробити "пароплавчик", великі пальці розвести в сторони. Вказівні пальці зігнути всередину долонь та показати ними лоб, а іншими у вигляді "човника" — верхню і нижню щелепи.

***Лоша***

Праву долоню поставити на ребро пальцями від себе. Великий палець піднятий угору. Зверху накла­дається ліва долоня під кутом, утворюючи гриву з пальчиків. Великий палець піднятий угору. Два великих пальці зображають вуха.

***Папуга***

Долоня повернута вгору, вказівний палець пе­рекриває великий. Інші пальці розгорнуті в сторони й підняті вгору.

***Розминка***

Стиснути пальці обох рук у кулачки. По черзі розгинати пальці правої руки, поворушити ними, постукати пальцями в лівий кулачок, розігнути пальці лівої руки, поворушити обома руками.

***Катер***

Обидві долоні поставлені на ребро, великі пальці притиснуті до долонь (як ківшик).

***Зайченя***

Пальчики стиснути в кулачок. Вказівний і середній пальці підняті вгору й стулені. Безіменним і мізин­цем стукати по великому пальцю.

***Барабанщик***

Витягнути вниз вказівний і середній пальці, інші стиснути в кулаки. Імітувати пальцями марширу­вання в ритмі вірша про барабанщика. На останні слова вірша плеснути в долоні.

***Миші***

Пальцями однієї руки зобразимо пустунчика-мишенятко, а пальцями другої - його маму.

Середній і безіменний пальці упираються у великий. Вказівний і мізинець зігнуті в дуги й притис­нуті до середнього та безіменного пальців.

***Чайки***

Діти руками зображують хвилі, а потім схреще­ними кистями рук — змахи крил чайок.

***Зайчик***

Показати зайчика. Пальці стиснути в кулачок. Виставити вгору вказівний і середній пальці. Вору­шити ними в сторони та вперед.

***Розминка***

Діти повільно піднімають руки перед собою, потім струшують кистями.

***Пекар***

Імітування рухів пекаря: місять тісто, ліплять пироги, сиплять цукор і т. д.

*У* ***лісі***

Діти "вирушають" до лісу — показують руками ялинки, а потім — кошики.

*Під час фізкультхвилинки учні крокують на місці біля парт.*

*Вправи для зміцнення окорухових м'язів*

*на різних етапах уроку*

Вправа **«Маятник»** — рух очей вліво, вправо.

Вправа **«Ліфт»** — рух очей вгору, вниз.

Вправа **«Катання з гірки на гірку»** — рух очей по діагоналі.

Вправа **«Скеля»** — рух очей вгору, униз по діа­гоналі.

Вправа **«Хвилі»** — плавні хвилеподібні рухи очами.

Вправа **«Рух по геометричних фігурах**».

Вправи **«Кільце», «Зиґзаґ».**

Вправа **«Чарівне письмо»** — написати погля­дом букву, цифру, своє ім'я. Вправа **«Сич»** — заплющити очі і тримати їх закритими 3-4 секунди. Широко розкрити очі, дивитися у далечінь та не кліпати 5-6 се­кунд.

Вправа **«Далеко — близько»** — подивитися на далекий предмет,

через 2-3 с — на близький.

**ВПРАВА « КОШЕНЯТА»**

Сплять маленькі кошенята,

Заплющили оченята.

Прокидайтесь! Мишки тут!

Очі в правий, лівий кут.

Гляньте вгору і додолу,

Ще зробіть очима коло.

Поводіть ви ними трішки

Вліво, вправо — Де ж ті мишки?

**ЗАРЯДКА ДЛЯ ОЧЕЙ**

Сідайте зручніше й усе по порядку:

Заплющили очі. Ви бачили ніч?

Відкрили! Закрили! Ще раз повторили.

Тепер подивіться то вправо, то вліво,

То вгору, то вниз. Ще раз повторімо,

Дивіться, малята, синіє та даль.

А гляньте: на носі не всівся комар?

І знову очима то вправо, то вліво.

Усі відпочили? Берімось за діло.

**КІТ ВАСЬКА**

Очей своїх з мишки

Кіт Вася не зводить,

*(очі праворуч, ліворуч)*

Направо, наліво

Очицями водить.

А мишка кружляє,

А мишка гуляє,

*(колові рухи очима)*

Про хитрого Васю

Нічого не знає.

**\*\*\***

Наші ніжні квіточки

Розпускають пелюстки.

Вітер ледве дише,

Пелюстки колише.

(Очі *розплющили, ліворуч — праворуч подивилися.*

*Віями помахали).*

А тепер очі заплющ

Та погладь руками.

Помріємо ми з тобою

Про кохану маму.