

Натисніть тут, щоб

КУПИТИ КНИГУ НА САЙТІ

або

замовляйте по телефону:

(0352) 28-74-89, 51-11-41

(067) 350-18-70

(066) 727-17-62

О.В. Козуб, А.І. Могорита

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ ТА ІГРИ В 1–4 КЛАСАХ



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 81.2Укр-922
К59

Рецензенти:

Будна Н.О. — вчитель початкових класів, вчитель–методист
Стефаник Н.В. — вчитель початкових класів

Охороняється законом про авторське право.

*Жодна частина даного видання не може бути використана чи відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

К59 Козуб О.В., Могорита А.І.
Фізкультхвилинки та ігри в 1–4 класах. — Тернопіль:
Навчальна книга – Богдан, 2001. — 64 с.

ISBN 966-7924-37-8

У посібнику подано фізкультхвилинки, рухливі ігри та ігри на розвиток уваги, уяви й мовлення, які можна використовувати під час роботи з дітьми в урочний та позаурочний час.

Для вчителів, вихователів груп продовженого дня, вихователів дитсадків та батьків.

ББК 81.2Укр-922

ISBN 966-7924-37-8

© Козуб О.В., Могорита А.І., 2001
© Навчальна книга – Богдан,
макет, художнє оформлення, 2001

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

Гра “Ведмідь”. Учитель пропонує дітям уявити, як повільно ходить ведмідь, вайлувато переступаючи з ноги на ногу; як бігає: швиденько і прямо пересувається вперед та бурчить (дозволити школярам пробігти від своїх парт до дошки).

Гра “Піаніно”. Покласти пальці рук на парту і на рахунок вчителя “раз і два” (на “і” пальці відриваємо від парти) імітувати гру на піаніно. Пальці перебираються по порядку, починаючи від великого до мізинця.

Гра “Комарики”. Школярі виходять із-за парт, спочатку звуками імітують дзижчання комара, потім рухами — його політ навколо голови, рук, ніг. Ловлять його оплесками. Наприклад: “Комарик над головою”. Діти плещуть у долоні над головою. “Комарик біля вуха” і т.д.

Гра “Зайчики”. Учні присідають біля своїх парт. На слова вчителя: “Сірий зайчик сів і жде, спритно вушками пряде” — вихованці, приклавши кисті до вух, то згинають, то розгинають їх. Потім класовод пропонує “зайчиком” ніжки погріти:

Зимно зайчику стоять,
Треба трошки пострибать:
Скік-скік, скік-скік, скік-скік.
Треба трошки пострибать,
Пострибавши, відпочить.

“Зайчики” займають місце за партою.

Гра “Чи знаєш ти свій клас?”

Учитель: “Покладіть руки і заплющіть очі. Я називаю предмет, який є в нашому класі, а ви покажете на нього рукою. Коли я скажу розплющити очі, ви побачите, чи правильно показали”.

Гра “Гойдалки”. Стати прямо, ноги нарізно, руки на поясі. Гойдатися, піднімаючись навшпиньки й опускаючись на п’яти. На рахунок учителя “раз” — на носочки, “два” — на п’ятки. (10 разів).

Гра “Будь уважним”. Вгамувавши школярів, посадити їх рівно, запропонувати руки покласти на парти і закрити очі. Під повільний рахунок зробити кілька обертів головою: на “раз” — підборіддя торкається грудей; на “два” — голова нахилиється праворуч; на “три” — потилиця провисла над спиною; на “чотири” — голова нахилиється ліворуч. (Вправу виконуємо 3–4 рази).

Відкрити очі, подивитися на парту і сусіда, по команді вчителя погляд перевести на стіну, потім у вікно, знайти за вікном предмет, розташований якомога далі. Учні можуть відповісти на запитання: “Який предмет ви побачили?”

Гра “Косар”. Встати з-за парт, випростатися, ноги нарізно, руки перед собою. Повертаючись ліворуч і праворуч, робити широкі рухи руками “раз” і “два”, ніби косячи траву. Дихання вільне. (Виконувати у середньому темпі 5–6 разів).

Гра “Потягни канат”. Стати прямо, підняти руки вгору, вдихнувши повітря. Робити такі рухи, ніби тримаєшся за канат і тягнеш його вниз, трохи згинаючи коліна і видихаючи повітря, до рахунку “8”. (Виконувати тричі).

Гра “Хто що промовляє?” Учитель починає, а діти продовжують:

| <i>Вчитель</i> | <i>Учні</i> |
|-------------------|-----------------------------|
| Зозуля кує: | “Ку-ку, ку-ку, ку-ку!” |
| Голуб воркує: | “Гу-гу, гу-гу, гу-гу!” |
| Півень кукурякає: | “Ку-ку-рі-ку! Ку-ку-рі-ку!” |
| Сова кричить: | “Угу, угу, угу!” |
| Риба | мовчить, ні пари з уст. |

Після виконання цієї вправи-гри діти займають місця за партами.

Гра “Цікавинка”. Пропонується розповідь, що містить у собі пізнавальний матеріал. Наприклад:

| <i>Вчитель</i> | <i>Учні</i> |
|--|-------------------------------------|
| Діти, а чи знаєте ви, хто як спить? | Так, знаємо. |
| Як спить зайчик? | Зайчик спить лежачи. |
| Як спить курка? | Курка спить сидячи. |
| Як спить чапля? | Чапля спить стоячи. |
| А як же спить кажан? | Кажан спить, висячи донизу головою. |

Скік-скок — зайчик скаче.

Тік-так — годинник б’є.

Кар-кар — ворон кричить.

Так-так — качка йде.

І ми трохи відпочнемо,

І писати знов почнемо.

Раз, два, три, чотири.
 Три, чотири, раз, два.
 Розболілась голова.
 Треба трішки відпочити,
 Щоб нового ще навчитись.
 Підтягнулися,
 Присіли,
 Пострибали,
 Знову сіли.
 Вийшла пауза мала —
 До роботи нам пора.

Трави ростуть низько-низько,
 Деревя ростуть високо!
 А ми ідемо тихо-тихо,
 Щоб не зробить нікому лиха.
 Вітер дує сильно-сильно,
 Деревя хита невпинно,
 А нам у класі так затишно
 Ми до занять готові сісти.

Трішки ми попрацювали,
 Сили наші підупали.
 Треба нам би відпочити —
 Свої сили відновити.
 Руки вгору, руки в боки,
 І ще декілька підскоків.
 Руки вгору, руки вниз —
 До навчання знов берись.

Раз, два, три, чотири, п'ять —
 Треба вправи починать.
 Раз, два, три, чотири
 Руки в боки, два підскоки.
 Раз, два, три
 Нові вправи почали:
 Нахил вправо, нахил вліво,

Вгору, вниз подивись,
До роботи знов берись.

Раз, два,
Три, чотири.
Три, чотири,
Раз, два.
Хто крокує дружно в ряд?
Гурт веселеньких малят.
Ми глибоко всі вдихнули,
На пальчиках підтягнулись.
Дружно видихнули всі
Й нахилились до землі.
Ще так раз і два зробили
І за парти знову сіли.

До школи, до школи!
Дзвінок нас скликає.
А на уроці перерви немає.
Та ми не сумуєм,
Самі, коли треба,
Зробим собі невеличку перерву.
(Учні роблять вправи на розсуд вчителя.)
Хоч перерва і мала,
Але дуже весела.
А тепер усі до книжки,
Щоб повчитися ще трішки.

Ішов кіт
Через сто воріт.
До кінця дійшов,
Котеня знайшов.
Няв!

Раз, два, три, чотири, п'ять.
Стали в колі ми кружлять.
Покружляли, розійшлися,
До роботи знов берися.