

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

*Тим, хто надія України,
Кого без тями я люблю...*

ШАНОВНІ КОЛЕГИ!

Як учитель з багатолітнім стажем роботи у початковій школі, я хотіла б поділитися з Вами своїми здобутками. Я створила, систематизувала та використовувала цей матеріал на своїх уроках. Дітям необхідні невеликі психологічні та фізичні розрядки під час навчального процесу — це методологічна азбука. Щоб зробити ці розрядки цікавими, щоб діти очікували їх під час уроків, щоб ці декілька хвилин приносили користь (фізичний відпочинок та психічне розслаблення), — пропоную свої римовані “відпочиваночки”.

Матеріал посібника згруповано за дисциплінами, але його також можна використовувати довільно. Головне — щоб цей посібник допомагав дітям здобувати знання, а вам, любі колеги, виховувати в своїх учнів допитливість, доброту та людяність.

Автор

Частина I

НАВЧАННЯ ГРАМОТИ

(Мирилки, лічилки, вправлянки)

Ці жанри можна використовувати під час будь-якого уроку, а також на виховних годинах.

Інколи в класі виникає напруження, яке необхідно “розрядити”. Усмішка вчителя, жарт, підкріплення відповідним текстом, який — це дуже важливо! — діти активно повторюватимуть, допоможе повернути хороший настрій.

Деякі тексти пов’язані з імітацією рухів тварин. Тут важливо наголосити, кого саме діти будуть наслідувати, та заохотити їх до спостереження за поведінкою названих представників фауни.

Бажано, щоб учитель, де це можливо, брав активну участь у грі разом з дітьми. Щоб він на коротку мить ставав одним із гравців, але непомітно все ж залишався лідером, керівником забави.

Перед проведенням рухливої гри діти часто сперечаються за роль ведучого. Щоб уникнути подібних суперечок, варто використовувати **лічилки**.

Мирилки допоможуть припинити сварку, що інколи виникає між дітьми у процесі спілкування.

Вправлянки доцільно використовувати в другій половині уроку, коли діти відчують втому.

ВПРАВЛЯНКИ

I

Ще урок не закінчився,
А вже кожен притомився.
Щоб прогнати швидко втому,
Станьмо, друзі, у колону.
Ось вагончики біжать,
Аж колеса стукотять.
А тепер між грудочок
Проповзає черв'ячок.
Ну, а на кінець розминки
Пострибаймо, як пружинки.
Як пружиночки веселі,
Досягаємо до стелі.
Втомо, геть іди від нас,
Бо настав трудитись час.

II

Раз! Два! Три! Чотири! П'ять!
Наші пальчики болять.
Так багато ми писали,
Пальчиками працювали.
Варто їм спочити дати,
Поіменно всі назвати.
Перший — то великий пальчик,
Він — тримальчик і хапальчик.
Другий пальчик — вказівний.
Третій (в центрі) — основний.
Безіменний — то четвертий.
А останній пальчик впертий,
Він — мазунчик, він — любимчик,
Всі зовуть його мізинчик.

III

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 зазивати.
Нумо разом, нумо всі —
Потанцюймо по росі!

IV

Раз! Два! Три! Чотири! П'ять!
Птиці з вірію летять.
Півник радо їх вітає,
Крильця до небес здіймає.
Котик Мурчик здивувався
І за кущик заховався.
Песик в небо задивився,
Ніби дзига, закрутився.
Десять! Дев'ять! Вісім! Сім!
Стало весело усім.

V

Станьмо струнко! Руки в боки!
Пострибаймо, як сороки,
Як сороки-білобоки.
Стрибу! Стрибу! Скоки! Скоки!
А тепер, як жабенята,
Хочем трохи пострибати.
Ква-ква-ква! Ква-ква-ква —
Хай спочине голова.

VI

Пригадаймо, друзі, вмиць,
Як пшениченька шумить.
— Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!
Як шумлять у птаха крила:
— Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!
В морі синьому вітрила:
— Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!
Вітер з гаєм розмовляє:
— Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!
Поміж листячком гуляє:
— Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!
Й ми всі трохи пошуміли —
Так забавитись зуміли.