

А.І. Богосвятська, М.В. Кіба

# ДАВАЙТЕ ВІДПОЧИНЕМО!



**СЕЗОННІ  
ВАЛЕОХВИЛНКИ**

А.І. Богосвятська, М.В. Кіба

# ДАВАЙТЕ ВІДПОЧИНЕМО!

Острівець здоров'я, усмішок  
і позитиву на уроці

*Посібник для вчителя-практика*

**Випуск перший  
«Сезонні валеохвилинки»**

Київ  
ЗАДРУГА  
2017

УДК 159.944+37.04+379.8  
ББК 51.2+74.20я7  
Б 74

**Богосвятська А.І., Кіба М.В.**

Давайте відпочинемо! Острівець здоров'я, усмішок і позитиву на уроці. Випуск перший «Сезонні валеохвилинки». Посібник для вчителя-практика. – К.: Задруга, 2017. – 64 с.

У посібнику зібрана багата скарбничка валеохвилинок – хвилинок відпочинку і здоров'я на уроці: вправи для зору, дихання, зміцнення м'язів рук, правильної постави і відпочинку хребта, вправи на розслаблення, відновлення сил, зняття втоми, розвантаження емоційної й інтелектуальної напруги, гармонізації роботи півкуль головного мозку, відновлення нервових клітин, вправи-руханки тощо. Також пропонується нетиповий поділ хвилинок здоров'я на сезонні валеохвилинки, які передають унікальність кожної пори року в цілорічному циклі навчального року.

Видання рекомендоване для вчителів-предметників загальноосвітніх шкіл, гімназій, ліцеїв, вихователів, методистів, психологів, батьків, а також для всіх, хто цікавиться питаннями здоров'язбереження.

ISBN 9789664322062

© А.І. Богосвятська, М.В. Кіба, 2017

© ФОП Лебедь Д. О.

© Задруга, 2017

## **ЗДОРОВИЙ УРОК – ПОЗИТИВНИЙ УРОК!**

*Шановні колеги, друзі, однодумці!*

*Про необхідність проведення хвилинок здоров'я на уроках сьогодні переконувати нікого не потрібно. Валеохвилинка (від лат. valeo – «бути здоровим») – це хвилинка відпочинку на уроці, яка враховує триєдине поняття про здоров'я: не тільки фізичне, а й психологічне, і духовне. Здоровий урок – це урок, який зберігає сили і бажання дітей працювати далі.*

*Пропонований посібник об'єднує надбання і здобутки багатьох педагогів для учнів різного шкільного віку. Ми хотіли створити книжку-помічник для кожного небайдужого вчителя чи вихователя, який намагається зробити урок цікавим, успішним і принести позитив учням. Наважилися також додати вправи з власного досвіду.*

*Усі завдання з посібника можна умовно поділити на вправи для зору, дихання, зміцнення м'язів рук, правильної постави і відпочинку хребта, вправи-руханки, вправи на розслаблення, відновлення сил, зняття втоми, розвантаження емоційної й інтелектуальної напруги, для гармонізації роботи півкуль головного мозку, відновлення нервових клітин.*

*Ми також ввели ще один нетиповий поділ валеохвилок – сезонні валеохвилинки (автор терміну – М.В. Кіба). Підбором вправ ми намагалися передати той настрій природи, який характерний кожному з чотирьох сезонів року. Природовідповідне розуміння ритмічності життя людини, дитини зокрема, відповідає великій мудрості наших предків: жити в злагоді з тим, що нас оточує. Всі вправи разом утворюють цикл, як і сама природа, проходячи через всі сезонні зміни в цілорічному циклі навчального року.*

*На наше глибоке переконання, одним із показників інтегральної характеристики професіоналізму педагога є здоров'язберезувальна компетентність. Творчий підхід вчителя до планування уроку реалізується не тільки в виборі навчального матеріалу, але й у продумуванні хвилиннок відпочинку. До того ж зміст валеохвилиннок може органічно поєднуватися з програмним змістом заняття.*

*Метою нашої спільної роботи є створення комфортної атмосфери на уроці, зняття розумового перевантаження, психічної напруги, відновлення позитивного енергетичного тону. Хвилиники здоров'я вводяться для того, щоб учень мав якнайкращі можливості для найефективнішого засвоєння інформації. Вони переважно прості у виконанні, дають дітям велике задоволення, викликають радість в душі, а головне – мають ефективний комплексний вплив на формування їхнього здоров'я. Ми впевнені, що за допомогою цих вправ ви зможете заохотити школярів працювати активніше та успішніше.*

*Хвилинку здоров'я можна проводити вже на початковому етапі втомі: 8-11-та хвилина заняття. Обов'язковою нормою є перерва на відпочинок на 20-25-й хвилині уроку. Кожен учень має право у будь-який момент уроку попросити динамічну паузу або валеохвилинку.*

*Намагайтеся використовувати весь арсенал вправ, прийомів, адже, за кулінарною аналогією, здорове харчування – це насамперед харчування різноманітне. Одноманітність знижує цікавість дітей до хвилиннок відпочинку, а отже їх результативність.*

*Бажаємо Вам сміливості у творчих пошуках, натхнення і майстерності у вихованні неординарних і талановитих учнів. З повагою і вірою у ваші неймовірні можливості, організатори відпочинку і позитиву!*

*Автори-укладачі*

# ОСІННЯ РАДІСТЬ



## Вправи для очей

### **«Мітка на склі, або Листочок»**

На віконному склі на рівні очей прикріплюється невеликий кольоровий листочок. Учні переводять по черзі погляд спочатку на мітку на склі, потім на віддалений предмет за вікном.

### **«Перегони крапель»**

«Подивіться у вікно, який чудовий дощ падає, по склу стікають краплини. Оберіть собі краплинку і слідкуйте за її рухом вниз. Чия краплина швидше добіжить донизу?»

### **«Вітер»**

Вітер дме нам в обличчя. *(Часто моргають очима.)*

Захиталося деревце. *(Не повертаючи голови, дивляться вправо-вліво.)*

Вітер тихіше, тихіше, тихіше... *(Повільно присідають, опускаючи очі вниз.)*

Деревця все вище і вище! *(Встають і очі піднімають вгору.)*

### **«Маятник»**

Голову тримайте прямо, дивіться перед собою. Подивіться вліво, потім повільно переведіть погляд вправо. Голова нерухома, працюйте тільки очима. Під час виконання вправи не перенапружуйте м'язи очних яблук.

### **«Олівець»**

Візьміть олівець в праву руку і витягніть її, піднявши олівець на рівні очей. Дивіться на кінчик олівця і повільно відводьте руку вправо, потім вліво, проводжаючи олівець очима, але не рухаючи головою.

### **«Піжмурки»**

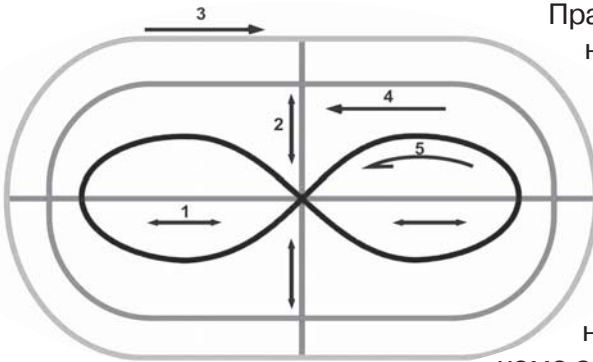
Кілька разів сильно примружтеся, потім просто заплющте очі і посидьте 20-30 секунд.

### **«Вісімка»**

Голову тримайте прямо, дивіться перед собою. Подумки уявіть собі горизонтальну вісімку (або знак нескінченності) максимального розміру в межах вашого обличчя і плавно опишіть її очима. Повторіть вправу кілька разів в одну сторону, потім в іншу. Після цього часто-часто поморгайте.

### **Тренажер для очей. Методика В.Ф. Базарного**

Особливу роль у профілактиці втомлення очей на уроках грає робота з зоровим тренажером В.Ф. Базарного, розташованого зазвичай на стелі або одній зі стін класної кімнати. Стрілками на схемі вказані напрямки-траєкторії, уздовж яких потрібно плавно переміщати погляд при виконанні вправи. При цьому хаотична напружена високочастотна моторика очей переходить у заспокійливий режим.



Працювати з зоровим тренажером можна в двох режимах:

1) тільки очима при нерухомій голові і тулубі;

2) за допомогою рухів голови і тулуба в потрібному напрямку, коли очі нерухомо зафіксовані в очницях.

Рекомендується обов'язково встати і робити до 10-12 рухів по кожній траєкторії [2].

**Двовзори** – картини з подвійним змістом, зі схованими зображеннями. Термін придумав письменник Сергій Федін. При розгляді таких картинок створюється враження, що ти мимоволі перемикаєш тумблер або перегортаєш сторінку. Коли ми дивимося на картинку, на якій зображені «двовзори», підсвідомо мозок шукає щось зрозуміле і знайоме для нього: знайомі вигини, лінії, сюжети. Людина вже не бачить побачене спочатку, тому що увагу привертають інші лінії і контури.





### **Корабель чи арка?**

Цей двовзор – справжній витвір мистецтва. Картину намалював Роб Гонсалвес – канадський художник, представник жанру магічного реалізму. Залежно від того, куди ви дивитесь, ви можете бачити або арку довжелезного моста, або вітрило корабля.



**Роботи-двовзори українського художника** з Тернопілля **Олега Шупляка** знаходяться у колекціях Національного музею Тараса Шевченка у Києві, міністерства культури України, міжнародного Фонду «Культурне надбання», а також у приватних колекціях багатьох країн світу. Художні пейзажі О.Шупляка приховують в собі замасковані зображення таких видатних людей, як Т.Шевченко, М.Гоголь, І.Франко, Леся Українка та ін.



**Олег Шупляк.**

«Ньютон в саду ідей»

### **Яких тварин ви бачите?**



## Вправи для зміцнення м'язів рук

### «Гарбузи»

Візьміть в руки гарбузики (або інші овочі, якими багата осінь), підніміть вгору, покотіть вперед, назад по столі, вправо, вліво, передайте другові.

### «Лимон»

Уявіть, що в праву руку ви взяли лимон і намагаєтеся його здавити, щоб потік сік. Напружуйте руку і поступово стискайте її в кулак. Вичавили сік!

### Горіховий масаж (каштановий, шишковий, жолудевий)



Волоські горіхи – справжній дар природи, і не тільки тому, що вони багаті на вітаміни і корисні жири. Східні мудреці радили носити пару волоських горіхів завжди з собою, щоб у потрібний момент знімати нервову напругу шляхом масажу долонь, адже тут розташовані активні точки, що відповідають за роботу внутрішніх органів.

*Вправа 1.* Візьміть в кожную долоню 2 горіхи і виконайте ними кругові рухи.

*Вправа 2.* Помістіть горіх на активну точку, розташовану на внутрішній поверхні зап'ястя в поглибленні між сухожиллями, злегка притисніть його долонею іншої руки і зробіть кругові рухи горіхом [8].

### Масаж з олівцем

Покатайте олівець з ребрами між долонями.

### «Піаніст»

Покладіть обидві долоні на стіл і по черзі піднімайте всі пальці.

### «Розумні руки»

Вправа виконується в парах – з сусідом по парті. Учителю дає команди, які необхідно виконати мовчки за допомогою рук у

парах: привітатися, поборотися руками, помиритися руками, висловити підтримку, пожаліти руками, висловити радість, побажати удачу, попрощатися.

### **«Сплетені руки»**

Сядьте зручно, покладіть ногу на ногу. Переплетіть кисті рук і покладіть долоні одна навпроти одної. Переплетіть пальці. Виверніть схрещені руки всередину і вгору так, щоб вони опинилися на рівні грудей. Відчувається певне напруження в пальцях, зап'ястках і м'язах рук. Це означає, що мозок отримує потрібні сигнали. У такій позі нервова система має можливість заспокоїтися.

### **Малюнок із гарбузових зернят**

На тарілках для кожної групи учнів лежать гарбузові зернята, пофарбовані в жовтий, помаранчевий, рожевий, червоний колір. Потрібно скласти малюнок на осінню тему з різнокольорових зернят.

### **«Впізнай на дотик насінини»**

У мішечку знаходяться різні насінини, які необхідно впізнати на дотик: насіння яблука, винограду, соняшника, гарбузове насіння тощо.

### **Мудри**

Мудри (з санскриту) – це особливі положення рук, що шляхом впливу на енергетичні потоки в нашому організмі позитивно впливають на розвиток мислення, мовлення, а також дрібної моторики рук. Усі вправи виконуються спокійно, без найменшого напруження м'язів.

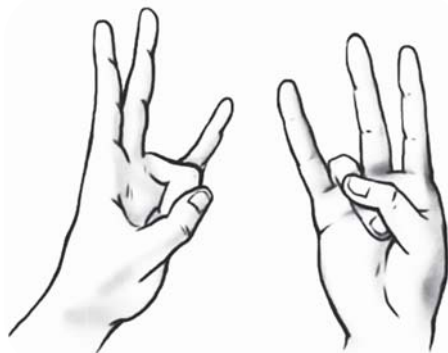


### **Мудра «Знання»**

Знімає емоційну напругу, стурбованість, занепокоєння. Покращує мислення, активізує пам'ять, відрод-

жує сили. Багато мислителів, філософів, учених користувалися нею.

Методика виконання. Вказівний палець легко торкається подушечки великого, інші три пальці випрямлені та розслаблені. Цю мудру можна виконувати як однією, так і двома руками одночасно.



### **Мудра «Вікно мудрості»**

Активізує розумову діяльність, сприяє розвитку мислення.

Методика виконання. Безіменний палець притискається першою фалангою великого пальця. Інші пальці вільно розставлені. Виконується обома руками одночасно.

### **Руханки**

Відомий факт, що військовий на варті втомлюється більше, ніж у поході. Це тому, що його тіло тривалий час перебуває у нерухомому стані. При роботі з зошитом школярі пишуть не рукою, а «всім тілом». М'язи дитини, що підтримують позу і беруть участь у письмі, знаходяться в стані тривалої статистичної напруги. Отже, не забувайте про вправи на зняття м'язового напруження і відновлення енергії учнів, які ще називають руханками або енергізаторами.

### **«Сафарі»**

«Усі тихенько сідаємо на стільці. Хто хоче піти на Сафарі? Підніміть руку. Отже, беремо рушницю і одягаємо на плече (*всі рухи імітуємо*), одягаємо капелюх, взуваємо чоботи. Тихо відчиняємо двері і визирамо назовні. Все спокійно? Все спокійно. Рушаймо. Йдемо повільно стежкою (*долонями плескаємо по колінах*). Підходимо до високого дерева, дивимося вгору. Вилазимо на дерево (*імітуємо процес*). Розглядаємо місцевість у бінокль. Раптом бачимо лева. Жах! Швидко злазимо з дерева.

Біжимо стежкою (*плескаємо долонями по колінах*). Відчиняємо двері будинку і швидко зачиняємо (*плескаємо двічі у долоні, потім по колінах*). Переводимо подих. Ух, ми в безпеці!»

### **«Дощ у лісі»**

Імпровізованими рухами супроводжувати текст, який промовляє вчитель.

«Уявіть, як у лісі світить сонечко, і всі дерева потягнули до нього свої гілочки. Тягнуться високо-високо, щоб кожен листочок зігрівся. Але подув сильний вітер і став розгойдувати дерева в різні боки. Міцно тримаються корінням дерева, стійко стоять і тільки розгойдуються. Вітер приніс дощові хмари, і дерева відчули перші ніжні краплі дощу. Дерева стали захищатися від сильних ударів дощу своїми гілками. Але ось з'явилося сонечко. Дерева відчули в собі свіжість, бадьорість і радість життя».

### **Вправа-енергізатор «Австралійський дощ»**

В Австралії піднявся вітер (*потерти долоні*).

Починає крапати дощ (*клацання пальцями*).

Дощ посилюється (*почергове плескання долонями по плечах*).

Починається справжня злива (*плескання по стегнах*).

А ось і град та справжня буря (*тупіт ногами*).

Але що це? Буря стихає (*плескання по стегнах*).

Дощ стихає (*плескання долонями по плечах*).

Лише рідкі краплі падають на землю (*клацання пальцями*).

Тихий шелест вітру (*потирання долонь*).

Ура! Сонце! (*руки підняти догори і посміхатися*).

**«Згуртуймося!»** Клас за командою вчителя створює групи по 5, 3, 2, 6, 4 учні почергово.

### **«Дзеркало», або «Як сподобатися людям».**

Діти по черзі проходять перед дзеркалом, зберігаючи правильну поставу і надаючи обличчю привабливого виразу.

### **«Напиши ім'я»**

Стрибайте по індивідуальній траєкторії, уявно пишучи своє ім'я.



### **«Я люблю банан»**

Я (руки широко розставити в сторони)

люблю (обидві руки притиснути до серця)

банан (руки «пірамідкою» над головою, пальці притуляються один до одного, тримаючи форму банана).

Я чищу банан (права рука опускається вниз, а потім піднімається вгору),

Я чищу банан (ліва рука опускається вниз, а потім піднімається вгору).

Чищу банан (права рука опускається вниз, а потім піднімається вгору),

Чищу банан (ліва рука опускається вниз, а потім піднімається вгору).

Я танцюю, як банан (дві руки над головою, а ноги по черзі піднімаються вперед) – 2 рази повторити.

(Вправу можна аналогічно виконувати, утворюючи руками форму інших фруктів: апельсин, яблуко, ананас тощо).

### **Руханка «1-10»**

Вихідне положення – стоячи. Цифри від 1 до 10 називати вголос і одночасно малювати різними частинами тіла:

1 – носиком,

2 – правим плечем,

3 – лівим плечем,

4 – правим ліктем,

5 – лівим ліктем,

6 – правим коліном,

7 – лівим коліном,

8 – правим носочком,

9 – лівим носочком,

10 – сідничками.

### **«Млин»**

Ноги на ширині плечей, руки притиснуті до боків. Повільно починайте обертати руками вздовж тіла – вперед-вгору-назад-вниз, поступово збільшуючи темп.

### **«Живий алфавіт»**

На кожну літеру алфавіту придумайте певний рух. (Наприклад: А – стрибни 10 разів, Б – плесни у долоні три рази...).

### **«Руки, ростіть»**

Піднімаємо по черзі руки, говорячи: «Рости, права рука...» (повільно, потягуючись, тягнемо вгору). Потім аналогічно: «Рости, ліва рука...»



## **Вправи для красивої і здорової спини**

### **«Королівська постава»**

Встаньте прямо. Ноги на ширині плечей. Підніміть руки через сторони, щоб кисті рук торкалися одна одну.

Важливо! Руки прями.

Розгорніть руки тильною стороною одна до іншої. Знову зовнішньою стороною. Повторіть 10 разів.

Уже після першого підходу постава покращиться.

1 хвилина на день – і через 2 тижні ви побачите результат.

### **Знизування плечима**

Ця вправа – для верхньої частини спини. Сядьте прямо, поставте обидві ноги на підлогу. Нехай ваші руки вільно висять по боках. Підтягніть плечі до вух. При цьому тримайте шию прямо, не згинайте її. Потім швидко опустіть плечі вниз. Повторіть цю вправу кілька разів у швидкому темпі.

### **Зведення лопаток**

Сядьте прямо, поставте обидві ноги на підлогу, руки витягніть уздовж тулуба. Тримаючи шию прямо, зведіть лопатки. Не піднімайте плечі. Затримайтеся в такому положенні, а потім витягніть плечі вперед. Повторіть вправу кілька разів в помірному темпі.

### **Обертання плечима**

Сядьте прямо, поставивши обидві ноги на підлогу. Коліна розставте по ширині плечей. Покладіть на плечі зігнуті в ліктях руки і зробіть кругові рухи вперед, як у плаванні вільним стилем. Повторіть цю вправу кілька разів, а потім змініть напрямок.

### **Скручування спини**

Сядьте на край стільця, поставивши обидві ноги на підлогу. Коліна розставте по ширині плечей. Покладіть зігнуті в ліктях руки за голову, широко розставивши лікті. Вони повинні бути паралельні підлозі. Поверніть верхню частину тіла вліво, потім вправо. Повторіть кілька разів.



### **Поперековий нахил назад**

Сядьте на край стільця, поставивши обидві ноги на підлогу. Тримайте спину прямо, коліна – на ширині плечей. Покладіть руки на коліна. Вигніть спину і подивіться в стелю. Нахиліться назад якомога нижче. Ваш підборіддя повинно дивитися вгору. Повторіть вправу кілька разів.

### **Згинання вперед**

Сядьте прямо, поставивши обидві ноги на підлогу. Коліна зімкніть. Нахиліться до ваших зігнутих колін. Намагайтеся уникати округлення спини. Ви можете допомогти собі, тримаючись руками за гомілки. Затримайтеся в цьому положенні, потім поверніться у вихідне. Повторіть 1-2 рази.

### **Бічний нахил**

Сядьте на край стільця, поставивши обидві ноги на підлогу. Коліна розставте по ширині плечей. Покладіть обидві руки собі за голову. Зігніть тулуб вліво і поверніться у вихідне положення. Потім зігніть тулуб вправо. Не вигинає спину і не відхиляйтеся назад. Повторіть вправу кілька разів [9].

## **Дихальна гімнастика**

Неправильне дихання призводить до порушень діяльності серцево-судинної й дихальної систем, зниження насичення крові киснем, порушення обміну речовин.

### **«Їжачок»**

Уявіть, ви маленький їжачок, ви поспішаєте з лісу додому, несете багато яблук, втомилися, важко і глибоко дихаєте. Раптом почули шурхіт і чимдуж помчали до своєї хатинки: дихаємо швидко, а потім повільно і глибоко.

### **«Пір'інка»**

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пір'інка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка не ворухнулася.



### **«Здмухни пір'їнку»**

Спробуйте здути пір'їнку зі своєї долоні на руку сусіда.

### **«Вітер»**

Ноги ширше плечей, руки на поясі. Нахил до правої ноги, ліва рука вгору, видих. Встати, вдих.

Нахил до іншої ноги, права рука вгору, видих. Встати, вдих.

### **«Добра тварина»**

Діти стають у коло та беруться за руки. Учитель тихим голосом говорить: «Ми – одна велика добра тварина. Давайте послухаємо, як вона дихає!» Усі прислухаються до свого дихання, дихання сусідів. «А зараз подихаємо разом!»

Вдих – всі роблять крок вперед, видих – крок назад. «Так не тільки дихає тварина, так само рівно б'ється її велике добре серце». Стукіт – крок вперед, стукіт – крок назад.

### **«Годинник»**

Тік – вдих, так – видих.

### **«Полювання»**

Діти заплющують очі. Мисливці за запахом повинні визначити, що за предмет перед ними (апельсин, квітка, парфуми тощо).

### **Рецепти для аромалампи, що активізують і оптимізують процеси мислення:**

*Рецепт № 1:* 2 краплі лимона, 2 м'яти, 1 лаванди.

*Рецепт № 2:* 4 краплі олії лимона і 2 розмарину.

*Рецепт № 3:* 2 краплі грейпфрута, 2 імбиру.

*Рецепт № 4:* 3 краплі бергамоту, 2 розмарину.

### **Аромакомпозиції, що підбадьорюють:**

*Рецепт № 1:* 3 краплі лимона, 3 лаванди, 3 м'яти.

*Рецепт № 2:* 5 крапель шавлії, 1 лимона, 1 лаванди.

*Рецепт № 3:* 4 краплини розмарину, 2 грейпфрута, 1 м'яти.

*Рецепт № 4:* 5 крапель бергамоту, 2 м'яти.

## **Звукові вправи**

### **«Звукові контрасти»**

*Вправа 1.* Встаньте зі стільця шумно, потім – тихо.

*Вправа 2.* Йдіть по уявній лінії безшумно, потім – тупайте.

### **«Імітація звуків»**

Існує цілий ряд вправ, заснованих на імітації звуків і рухів різних природних ситуацій.

*Вправа 1.* Уявним насосом накачайте шину велосипеда, роблячи руками звичні рухи і вимовляючи С-С-С-С, С-С-С-С, С-С-С-С...

*Вправа 2.* Короткими, уривчастими рухами стискуйте «грушу пульверизатора», супроводжуючи руху звуками Ф! Ф! Ф! Ф!

*Вправа 3.* Продемонструйте, що ви рубанком стругаєте дошку: Ж-Ж-Ж-Ж! Ж-Ж-Ж-Ж!

*Вправа 4.* Покажіть, як ви косите траву: С-С-С-С! С-С-С-С!

*Вправа 5.* Натріть підлогу щіткою: Ш-Ш-Ш-Ш! Ш-Ш-Ш-Ш! Ш-Ш-Ш-Ш!

### **Оздоровлення звуками природи**

Послухайте звук дощу, вітру, шелест листя.

**Послухайте тишу**, заплющивши очі, і намалюйте, що почули.

### **Пори року в класичній музиці**

Як художник описує природу фарбами, композитор малює природу за допомогою звуків. Від великих композиторів нам дістались цілі цикли музичних творів на тему «Пори року». Серед найбільш відомих композиторів, хто створював п'єси на тему різних природних сезонів, можна назвати А. Вівальді, П. Чайковського, А. П'яццолла, Й.Гайдна, В. Гавриліна. У творчості Ф. Янов-Яновського тема розкривається в тісному взаємозв'язку з японською і китайською поезією. Це чотири мініатюри «Пори року» для голосу і фортепіано на вірші Мацуо Басьо.



## Ігри зі словами

### «Фраза по колу»

Учитель пропонує обрати будь-яку просту фразу, наприклад: «У саду падали яблука». Діти по черзі вимовляють її з новою інтонацією (передати радість, здивування, недовіру, байдужість тощо).

### «Іменники»

Учні об'єднуються в команди.

*Завдання 1:* хто назве більше слів на А;

*Завдання 2:* хто назве більше слів, щоб починалися на голосну, а закінчувалися на приголосну (наприклад: олівець).

### «Допитливий алфавіт»

Записуємо літери алфавіту у вільному порядку, пропускаючи кілька літер, з яких можна скласти ім'я дівчинки, наприклад, *Олена* (літери *о, л, е, н, а* не пишемо у переліку літер). Допитливий учень повинен знайти літери, які пропущені і скласти з них ім'я дівчинки. Кілька літер записуємо двічі, щоб вийшла назва міста, де живе дівчинка, наприклад, *Суми* (літери *с, у, м, и* записуємо у переліку двічі).

## Вправи для гармонізації роботи півкуль головного мозку

Пропоновані вправи поліпшують міжпівкульні взаємодії і координують роботу обох півкуль головного мозку, сприяють гармонізації емоційного і фізичного стану людини.

*Вправа 1.* Клацайте пальцями лівої руки і кліпайте правим оком. І навпаки: клацайте пальцями правої руки і кліпайте лівим оком.

*Вправа 2.* Згинайте пальці правої руки від мізинця до великого, одночасно пальці лівої руки розгинайте від великого до мізинця. Зробіть вправу в зворотному порядку.

*Вправа 3.* Права рука – зберіть в кулак, ліва – вистроміть вказівний палець. Поміняйте рухи.

*Вправа 4.* Пальцем лівої руки намалюйте коло у повітрі, а пальцем правої – трикутник.



*Вправа 5.* Пальцем однієї руки рухайтесь вздовж стола, а пальцем іншої руки легко стукайте по столі.

*Вправа 6.* Пальцем лівої руки доторкніться до правого вуха, а пальцями правої руки – до лівого вуха. Плескіт у долоні, змініть руки.

*Вправа 7.* Доторкніться до голови однією рукою. Погладьте живіт по колу іншою рукою.

*Вправа 8.* Рух рукою: вгору – вниз, а другою вліво – вправо.

*Вправа 9.* Одна рука – великий палець, друга – мізинець. Змініть позицію.

### **«Фламінго»**

Ліву руку покладіть на праве стегно, а праву руку – на ліве стегно. Плесніть по колінах. Поміняйте руки.

### **«Риба і змія»**

Однією рукою зробіть хвилюку вздовж, а другою рукою впоперек.

### **«Долоня – кулак»**

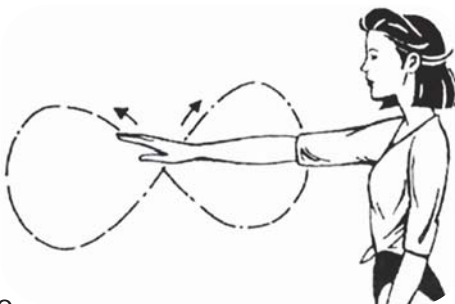
Руки на столі. Одна стиснута в кулак, друга – долонею вниз. Рухи здійснюють за одночасної зміни позицій пальців рук з прискоренням швидкості дій.

### **«Горизонтальна вісімка»**

«Напишіть» в повітрі витягнутою лівою рукою «лежачу» вісімку. Рух починайте з центральної точки перетину всіх ліній фігури, потім проти годинникової стрілки ведіть руку вліво, описуючи коло і повертаючись в центральну точку. З неї ведіть руку вправо вгору за годинниковою стрілкою і знову повертайтеся у вихідну центральну точку.

Ту ж саму вправу виконайте правою рукою.

На закінчення спробуйте виконати вправу обома руками одночасно.



## **Масаж, самомасаж**

### **«Краплі дощу»**

Подушечками пальців виконайте легке лупцювання в ритмі барабанного дробу шкіри голови і обличчя, включаючи заплющені повіки. Ця вправа покращує кровопостачання тканин, обмін речовин і надає тонізуючу дію.

### **Масаж чола**

Заплюште очі. Зробіть кілька нижних кругових рухів від середини лоба до скронь, від надбрівних дуг до волосистої частини голови. Дихайте глибоко і рівномірно.

Далі кінчиками пальців обох рук зробіть кругові або спіралеподібні рухи по шкірі щік: від середини підборіддя по краю нижньої щелепи до мочки вуха, потім до скронь.

Повторіть вправу кілька разів. Напружені м'язи обличчя і голови помітно розслабляються.

### **Масаж точки біля кореня носа**

Використовується при перевтомі очей. При натисканні на цю точку поліпшується кровообіг в очних яблуках і лобових відділах мозку. Натискайте на цю точку так, щоб кінчики великого і вказівного пальців знаходилися біля внутрішніх кутів очей.



### **Точковий масаж скронь**

При головних болях або відчутті здавлювання в скронях притисніть вказівні пальці до скронь. Натискайте на ці точки або масажуйте їх колоподібними рухами протягом 3-6 дихальних рухів (1 дихальний рух: вдих і видих).

### **Точковий масаж брів**

При перевтомі очей, головному болю в області чола і почутті важкості в голові великими пальцями рук натискайте кілька разів на симетричні точки біля зовнішніх кутів очей, на початку і середній частині брів.

### ***Масаж точок на потилиці***

При втомі очей і відчутті важкості в потилиці прикладіть кінчики вказівного, середнього і безіменного пальців на потиличний бугор. Натискайте на нього відразу трьома пальцями по обидва боки кілька разів. Потім протягом 3-6 дихальних рухів натискайте великими пальцями рук на ямку на потилиці.

### ***Масаж плечей***

Покладіть праву руку на ліве плече. Великий палець при цьому повинен перебувати на ключиці. Чотирма пальцями правої руки захопіть шкіру і м'язи на плечі і повільно розминайте їх, зміщуючи вперед.

Цю ж вправу виконайте лівою рукою, масажуючи праве плече. Закінчуючи вправу, виконайте кругові рухи плечовими суглобами вперед і назад, потім кілька разів різко відведіть лікті якомога далі.

### **Вправи на розслаблення, відновлення сил, зняття втоми**

***Запуск ендорфінів*** – гормонів радості – викликають найлегші рухи: посмішка, потягування, позіхання.

### ***«Розгойдування»***

Встаньте прямо, ноги розставте на ширину плечей. Руки і плечі розслабте і опустіть вниз. Голову тримайте прямо, не напружуючи м'язи шиї і потилиці.

Тепер, переносячи вагу тіла то на одну, то на іншу ногу, плавно і ритмічно розгойдайтеся з боку в бік, подібно до маятника. Очі не заплющуйте і стежте поглядом за предметами, що переміщуються при ваших рухах.

При виконанні вправи частіше моргайте і слідкуйте, щоб дихання було глибоким, рівномірним і вільним.

### ***«Сад моєї душі»***

«Сядьте якомога зручніше, заплющте очі і розслабтеся. Уявіть, як перед вами з темряви з'являються красиві різьблені ворота. Подумки простягніть руку і відчиніть їх. За ними знаходиться прекрасний сад. Йдіть по стежці і милуйтеся яскравими квітами, шовковистою смарагдовою травою, прислухайтеся до шелесту листя, співу птахів. Відчуйте, як вітер доносить до вас медовий аромат кві-





тів і свіжість ранкового повітря. Віддайтеся сповна почуттю легкості і свободи... А тепер попрощайтесь з садом і повертайтеся до воріт. Озирніться. Цей сад – сад вашої душі, і ви в будь-якій ситуації можете отримати силу і підтримку, згадавши це чарівне місце».

### **«Тихе озеро»**

«Заплющте очі. Уявіть чудовий сонячний ранок. Ви знаходитесь біля тихого, прекрасного озера. Чути лише ваше дихання і плескіт води. Сонце яскраво світить, і ви відчуваєте себе все краще і краще. Відчуйте, як сонячні промені зігрівають вас. Послухайте щебетання птахів і стрекотіння коника. Вдихніть чисте, прозоре, солодкувате від запаху квітів повітря. Відчуйте умиротворення і тишу ранку. Нехай кожна клітина вашого тіла насолоджується спокоем і сонячним теплом...

А тепер повільно розплющуйте очі. Ми знову в нашій затишній класній кімнаті, добре відпочили. Тож нехай бадьорий настрої і приємні відчуття не покинуть нас протягом усього дня!»

## **Смаковий настрій**

### **«Дари осені»**

Перед групами учнів лежать у тарілках фрукти, нарізані кубиками без шкірки (яблуко, груша, банан, персик тощо). Потрібно на смак впізнати, який це фрукт.

### **«Осінні яблука»**

Нарізати дрібними часточками яблука різних сортів і кольорів (зелене, червоне, жовте) і покласти в тарілки перед групами учнів. Пригостити учнів: яке яблуко більше сподобалось на смак, на колір, на запах?

### **Гра «Фруктове дерево»**

Уявіть, що ви потрапили в райський сад. Походжаючи в ньому, можна спостерігати велику кількість фруктових дерев. Оберіть фрукт з того дерева, яке вам найбільше подобається і дайте відповідь на запитання: «Який я фрукт?». Дайте характеристику собі через метафору: якби ви були фруктом, то яким? Опишіть сорт, смак, стиглість, колір тощо.



## Мудрі поради

**Поради про здоров'я очей від Доріс Шнайдер**, автора книги «Ефективні методи покращення зору. Для тих, хто працює за комп'ютером».

**Працюючи на комп'ютері**, ви повинні:

- часто і швидко моргати;
- «подорожувати» поглядом по робочому приміщенню, оглядаючи предмети, що в ньому знаходяться;
- стежити за своїм диханням;
- від душі частіше позіхати;
- потягуватися всім тілом;
- здійснювати кругові рухи плечовими суглобами;
- повертати вправо і вліво голову, згадувати, що короткі паузи для активного відпочинку підвищують вашу працездатність і знімають втому очей;
- частіше посміхайтесь, не хмурте брови, надавайте м'якість погляду.

### **Благотворне моргання**

У розслабленому стані очі з нормальним зором моргають приблизно кожні 3 секунди, тобто близько 20 разів на хвилину. Напружені, втомлені очі мають тенденцію дивитися в одну точку. Очі майже не рухаються і в підсумку дуже рідко моргають.

Моргання виконує наступні важливі функції, що сприяють розслабленню і регенерації очей:

- поверхня очного яблука рівномірно зволожується і очищається завдяки слізній рідині;
- очі відновлюють свої функції;
- погляд стає більш ясним;
- моргання перебиває безперервне споглядання;
- моргання згладжує спроби очей розгледіти предмет, який погано видно, таким чином запобігаючи перенапруженню очей.

Моргання повинно бути легким, плавним і вільним, як рух крил метелика. Частіше моргаючи, намагайтеся одночасно глибше дихати. Якщо під час напруженої роботи ви раптово відчули втому і неприємні відчуття в очах, поморгайте кілька разів і глибоко подихайте, ваш зір стане більш пильним, а погляд – яснішим [14].



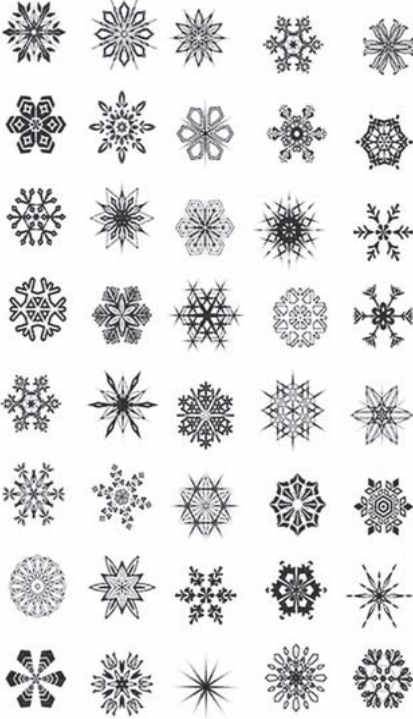

# ЗИМОВІ ЧАРИ

## Вправи для очей

### **«Новорічний циферблат»**

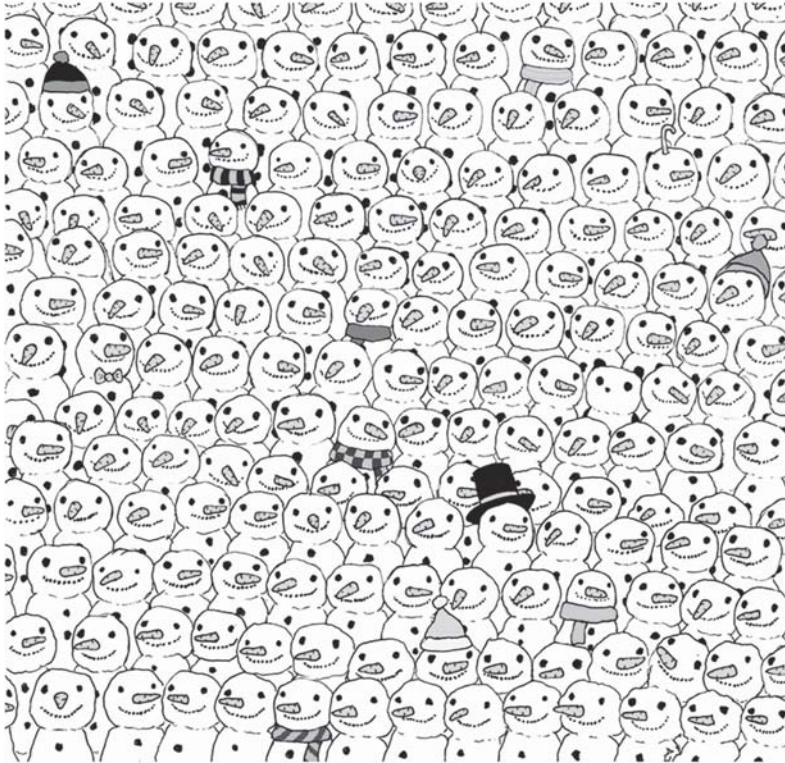
Уявіть перед собою великий циферблат золотого кольору (вчені вважають, що саме цей колір сприяє відновленню зору). Виконуйте кругові рухи очними яблуками, залишаючи при цьому голову нерухомою.



<b>Знайдіть 2 однакові сніжинки:</b>	<b>Порахуйте, скільки сніговиків на малюнку:</b>
	



## **Знайдіть на малюнку панду:**



### **«Кінчик носа»**

Роблячи глибокий вдих, подивіться на кінчик свого носа, потім, повільно видихаючи, подивіться на який-небудь предмет, що знаходиться далеко. Заплющте очі. Повторіть вправу 3-6 разів.

### **«З широко заплющеними очима»**

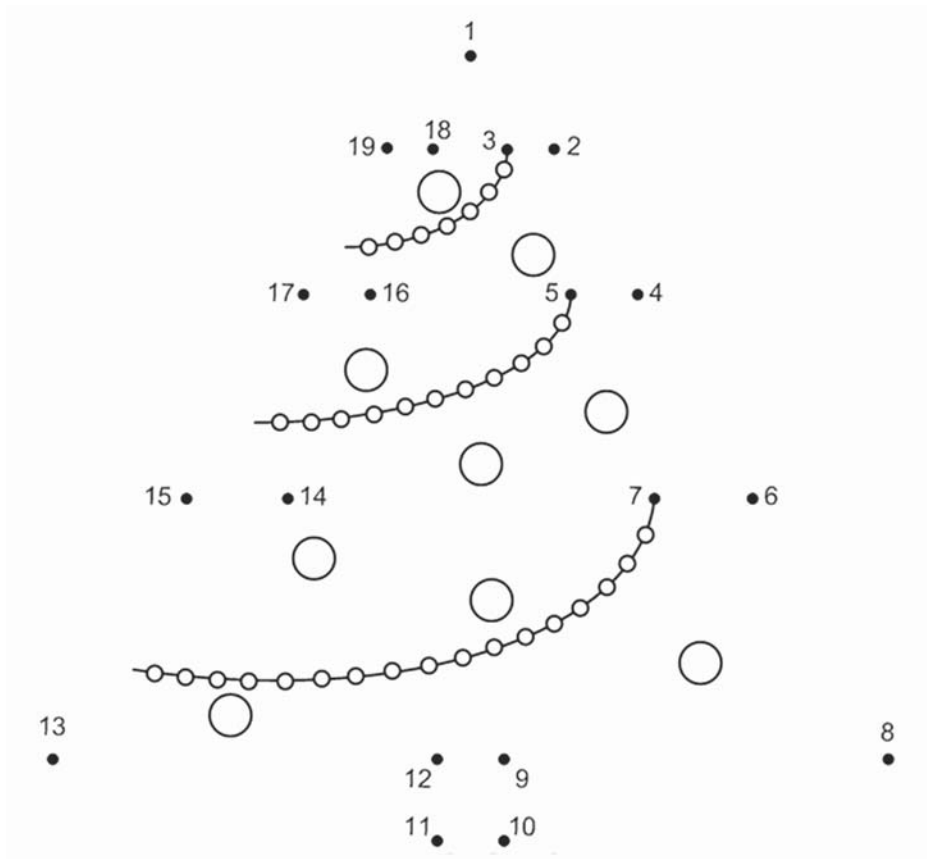
Заплющте очі і спробуйте описати ними уявне коло, потім горизонтальну вісімку, потім хрестик.

### **«Вгору-вниз»**

Голову тримайте прямо, дивіться прямо перед собою. Повільно підніміть погляд на стелю, затримайте на пару секунд, потім також повільно опустіть погляд на підлогу і теж затримайте. Голова під час виконання вправи залишається нерухомою.



**З'єднайте очима ялинку по цифрах:**



**Скільки великих і маленьких (червоних і жовтих тощо) кульок на ялинці?**

- 1) Синій**
- 2) Жовтий**
- 3) Зелений**
- 4) Червоний**



## **«Масаж»**

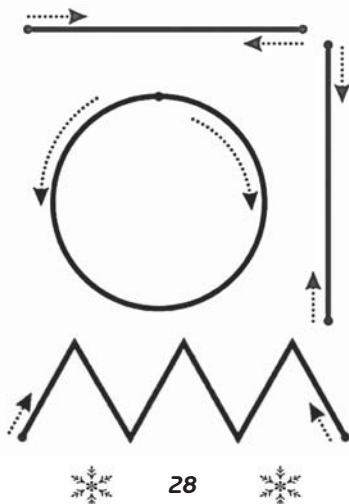
На наших вухах знаходиться величезна кількість точок, через які можна впливати на той чи інший орган. Стимулюючи мочку, ви опосередковано впливаєте на зір.

## **Пальмінг**

Немає більш ефективної і простої вправи для зняття напруження з очей, ніж пальмінг (з англ. «palm» – «долоня»). Пальмінг можна успішно застосовувати також для розслаблення, відновлення сил, при втомі, неувважності, млявості або дратівливості.

Сядьте прямо, дихайте природно і легко, намагаючись відчувати, як потік повітря проходить через все тіло. Енергійно потріть долоні одна об одну, поки вони не стануть гарячими. Поставте лікті на стіл. Розслабте плечі, не піднімайте їх вгору. Заплющте очі і прикрийте їх долонями, які складаються хрест-навхрест, спочатку ліву, на неї праву. Долоні не повинні тиснути на очі. Ви відразу ж «поринете» в оксамитову чорноту. Світлові сигнали більше не дратують клітини сітківки, тому весь зорово-мозкової апарат чудово розслабляється. Слідкуйте за диханням: дихайте глибоко, для поліпшення зору необхідний кисень. При видиху подумки скидайте з себе втому і м'язову напругу. Всю увагу зосередьте на очах. Після пальмінгу кілька разів моргніть. Підніміть руки вгору, добре потягніться і від душі позіхніть [14].

## **Тренажер для очей**



## Вправи для зміцнення м'язів рук

### **«Моя ялинка»**

Складіть з різнокольорових смужок ялинку (з гудзиків, прищепок).

### **«Прикрась ялинку»**

На малюнок, де зображена ялинка, прикріпіть пластилінові прикраси.

### **«Попелюшка»**

Розсортуйте на купки маленькі прищепки, іграшки, гудзики, квасолю (будь-які однотипні предмети).

### **«Бабка змерзла»**

Потріть долоні, кожен палець, поплескайте в долоні, подихайте теплим повітрям, зігрійте їх, поплескайте по плечах, колінах, потупайте ногами.

### **Масаж біологічно активних зон при простудних захворюваннях**

Знайдіть біологічно активну точку на шиї, під щелепами, праворуч і ліворуч. Дуже зручно покласти сюди великі пальці рук і м'яко погладжувати.

Наступна точка знаходиться перед вушними раковинами і за ними. Сильно розсуньте вказівний і середній пальці. Покладіть їх перед і за вухами і з силою розтирайте шкіру. Цей масаж поліпшить ваш зір і слух.

Третя точка – на носі. Стиснувши руку в кулак, з підніманням великих пальців швидко-швидко розітріть крила носа. Дихайте при цьому обов'язково носом!

Ще одна активна зона – середина чола. Покладіть три пальці на лоб всією площиною і, м'яко натискаючи, масажуйте, поки не

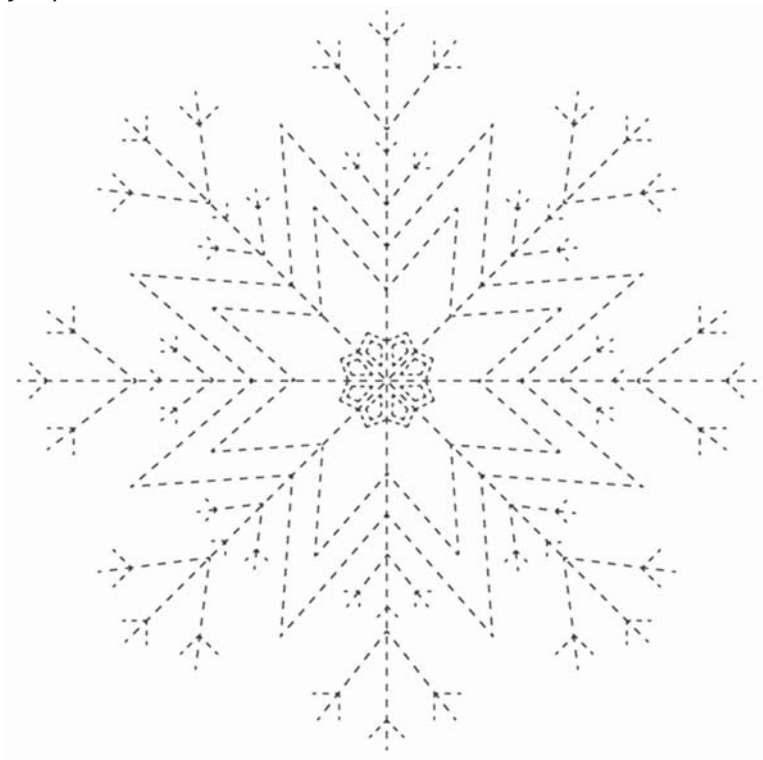




відчуєте під рукою поглиблення. Тепер ви будете бачити невидиме і чути нечутне!

**«Сніжка».** Порвіть газету на смужки і зробіть сніжку. Перемагає той учень, який зробив найбільше сніжок.

**Обведіть сніжинку одночасно обома руками** у повітрі від центру в різні боки:



### Руханки

#### **«Ялинка і подарунки»**

Клас об'єднується в групи по 3-4 учні. У кожній групі обирається «ялинка», яка стоїть струнко, і «подарунки», які присідають біля «ялинки» за сигналом вчителя (наприклад, хлопок або звук дзвіночка). Щоразу, повторюючи вправу, учні міняються ролями, щоб усі виконали роль «ялинки».



### **«Зимові чари»**

Покажіть рухами:

- як падає сніжинка з неба,
- як діти колядують,
- як хлопчик засіває,
- як дівчинка ліпить сніговика,
- як сніговик тане,
- як мама пече пампушки,
- як родина прикрашає ялинку.

### **«Ялинки, сосни і смереки»**

Клас об'єднується в три групи: ялинки, сосни і смереки. Учитель читає текст. «Ялинки», почувши свою назву, виконують рух стоячи на носках, руки вгору; «сосни» – руки в сторони, ступні ніг притиснуті до підлоги; «смереки» – присісти, руки вперед. Виконуючи рухи, необхідно стежити, щоб спина була пряма.

Красуню ялинку, сосну і смереку  
У лісі й окрузі видно здалека.  
І кожній маленькій хмаринці  
Сосна посміхається в срібній росинці.  
Пишається гіллям пухнаста смерека,  
Й ялинка зелена росте недалеко.  
І кожна смерека, ялинка й сосна  
Вважає, що в лісі найкраща вона.

### **«Ковзаняр»**

Ноги на ширині плечей. Тулуб зігнутий в попереку вперед. З такого положення повертаємо голову і верхню частину тулуба вправо. Руки також витягуємо вправо – вдих. Не випрямляючись, повертаємо голову і верхню частину тулуба вліво. Руки витягаємо вліво – видих. Знову, не випрямляючись, повертаємо голову, верхню частину тулуба і руки вправо – пауза в диханні. Наступний поворот голови, тулуба і рук вліво – продовжуємо паузу в диханні. Повертаємося в початкове положення. Цикл рухів завершено. Повторити кілька разів.



### **«Погода в Занзібарі і в Україні»**

Виконувати в парі з сусідом по парті. Спочатку рухи робить сусід зліва.

«У Занзібарі гріє сонечко (*гладити по плечах сусіда справа*), дме легкий вітерець (*провести пальцями по спині*). Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (*стукати пальцями*), здійнявся вітер (*терти спину*), почалася злива (*енергійно стукати пальцями по спині*), град (*кулаками*). Але що це? Буря вщухає (*усе в зворотному порядку*). Злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на дрібненький вітерець. У Занзібарі знову сонечко».

Однокласники в парі міняються ролями. Тепер рухи робить сусід справа.

«А в Україні холодно. Коли виходиш на вулицю, мороз хапає за щоки (*щипати за щоки*), за вуха (*масажувати вуха*), пробирається під куртку (*щипати спину*), мерзнуть ноги (*тупотіти ногами*). Та коли заходиш у дім, стає тепліше, пощипують вуха, щоки (*терти вуха, щоки*). Поступово зігріваєшся, розслаблюєшся (*гладити по плечах, спині*)».

### **«Варенички»**

Повторювати рухи за вчителем.

«Просіяли борошно (*рух руками вліво-вправо*). Замісили тісто (*кулаком по долоні*). Зробили «ковбаску» (*потерти долоні*). Порізали «ковбаску» (*відповідні рухи руками*). Зліпили варенички (*натиснути на вуха*)».

### **Вправи для правильної постави і відпочинку хребта**

*Вправа 1.* Встаньте, витягніть руки вперед, майже присядьте на стілець, встаньте.

*Вправа 2.* Покладіть книжку на голову, не тримайте її руками, намагайтеся сісти і встати з прямою спиною.

*Вправа 3.* Станьте рівно і складіть руки за спиною.

*Вправа 4.* Станьте рівно, підніміть руки вгору, розведіть убік.



## Вправи для шиї

### ***Потягування шиї***

Сядьте прямо, поставте ноги на підлогу, покладіть руки на стегна. Тримаючи шию прямо, підніміть потилицю вгору. При цьому підборіддя повинно бути злегка опущене донизу, але не притиснуте до грудей. Розслабте і опустіть плечі донизу. Відчуйте розтягнення в області шиї. Повторіть кілька разів.

### ***Повороти шиї***

Сядьте прямо, поставте ноги на підлогу. Розправте плечі, руки нехай вільно звисають вниз. Поверніть голову вліво, наскільки це можливо. Погляд повинен бути паралельний підлозі. Затримайтеся в цьому положенні, поверніться у вихідне положення. Поверніть голову вправо, наскільки це можливо. Повторіть кілька разів.

### ***Витягування шиї***

Сядьте прямо, поставте ноги на підлогу. Розправте плечі, руки розслабте. Тримайте шию прямо і дивіться перед собою. Тримаючи спину прямо, опустіть голову назад і підніміть підборіддя вгору до стелі. Не відкривайте рот. Затримайтеся в цьому положенні, потім поверніться у вихідне. Повторіть кілька разів [10].

### ***«Допитлива Варвара»***

Дивіться вліво (витягаючи шию з напруженням), потім дивіться вправо, а потім уперед.

## Дихальна гімнастика

### ***«Новорічні куранти»***

Встаньте, ноги на ширині плечей, руки вгору, сплетені в замок. Вдих-видих – нахиліться в сторону і скажіть «Бом!», потім в іншу сторону. Повторіть 12 разів.



### **«Ялинка прикрашена»**

Встаньте, руки вздовж тулуба, долоні розведені в протилежні сторони. Вдих – піднятися навшпиньки, трішки розвести руки в сторони; видих – поворот тулуба в сторону, напівприсісти, встати, сказати «Ах!». Повторіть 3-4 рази в кожну сторону.

### **«Хлопавка»**

Вихідне положення – стоячи навприсядки, руки на ширині плечей. Вдих – розведіть руки в сторони, видих – опустіть вниз, плесніть в долоні, скажіть: «Хлоп!». Повторіть 6-8 разів.

### **«Нам холодно»**

На рахунок 1-4 – вдих через ніс.

На рахунок 5-12 – видих через ніс, обійняти себе за плечі якомога сильніше.

### **«Кольори»**

Вдихаємо і уявляємо зелений колір, видихаємо – синій колір.

**Аромат «Зимова ніч»:** 2 краплі сандалу, 2 неролі, 1 імбиру, 1 троянди, 1 іланг-ілангу.

**Аромат «Новорічна ніч»:** 4 краплі мандарина, 4 апельсини, 2 кориці, 2 гвоздики.

### **Аромакомпозиції для профілактики застудних захворювань:**

*Рецепт № 1:* 4 краплі бергамоту, 2 сандалу.

*Рецепт № 2:* 4 краплі бергамоту, 2 евкаліпта, 2 мандарина, 1 шавлії.

*Рецепт № 3:* 7 крапель олії чайного дерева, 5 евкаліпта, 1 лаванди.

*Рецепт № 4:* 4 краплі бергамоту, 2 сандалу, 2 мандарина, 1 шавлії.

*Для стимуляції дихання:* 6 крапель олії сосни, 2 лимона, 2 евкаліпта.

*Для дезінфекції приміщення:* 2 краплі ялиці, 2 евкаліпта, 1 сосни.



## Звукові вправи

### **Звуки зими:**

1. Учитель обирає колядку з музичним супроводом. Кожному учневі чи кільком призначають певний інструмент. Учитель диригує, а учні «грають» як чують на музичних інструментах – імітують гру.
2. Попурі з колядок без слів. Учні намагаються вгадати і проспівати.
3. Відгадати музику до «зимових» фільмів чи мультфільмів.
4. Звучить колядка. Учні плескають або дзвонять у дзвіночок, коли чують часто повторюване слово, наприклад, Різдво.

## Ігри зі словами

### **«Літера»**

Напишіть оповідання, щоб усі слова в ньому починалися з цієї літери.

Скажіть **алфавіт** об'єктами, а не літерами.

**Назвіть швидко** щось зелене, солодке, кругле, тверде...

### **«Суміш»**

У коробці знаходяться різні дрібні речі. Необхідно вибрати одну з них навмання, придумати історію з нею або новий спосіб використання.

## Вправи на розслаблення, відновлення сил, зняття емоційної напруги

### **«Сніговик»**

Діти рухами супроводжують текст, який читає вчитель.

«Уявіть, що кожен з вас сніговик. Величезний, красивий, якого виліпили зі снігу. У вас є голова, тулуб, дві руки з гілочок, які стирчать в сторони, і ви стоїте на міцних ніжках. Чудовий ранок, світить сонце. Ось воно дужче припікає, і сніговик починає танути (*зображають, як тоне сніговик*). Спочатку тоне голова, потім одна рука, інша. Потім потроху починає танути і тулуб. Сніговик перетворюється на калюжу».



### **«Дістань зірку»**

Вправа виконується під спокійну приємну музику.

«Заплющте очі. Уявіть, що ви стоїте на засніженій галявині. Над вами – темне нічне небо, все всіяне зорями. Вони світять так яскраво, що, здається, знаходяться зовсім близько. Поле залите м'яким, ніжно-блакитним світлом. Люди кажуть, що, коли зірка падає, потрібно загадати бажання, і воно обов'язково здійсниться. Ще кажуть, що зірку не можна дістати. Та, можливо, вони просто не пробували? Знайдіть на небі уявним поглядом найяскравішу зірку. Про яку вашу мрію вона нагадує? Гарненько уявіть собі, чого б ви хотіли. А тепер відкрийте очі, глибоко вдихніть, затамувавши подих, і постарайтеся дотягнутися до зірки. Це непросто: тягніться щосили, встаньте на носочки. Так, ще трохи, ви майже дістали її. Є! Так! Видихніть і розслабтеся, ваше щастя у ваших руках! Покладіть свою зірку перед собою. Потіштеся, дивлячись на неї. Ви зробили щось дуже важливе».

## **Смаковий настрій**

### **«Вітаміни»**

Розпізнайте смак здоров'я – родина цитрусових (апельсин, мандарин, грейпфрут, помело (памела) тощо).

### **«Смак чаю»**

Розпізнайте, який це чай: зелений, чорний, каркаде.

### **«Спеції»**

Із зав'язаними очима вгадайте спецію (кориця, ваніль, кардамон, імбир тощо).

**Цукерки** за правильні відповіді – до свята Миколая.



## Мудрі поради

### **Цілющий вплив ароматів ефірних олій**

Ефірні масла, як тонкий лікарський інструмент, легко усувають «несправність» у емоційно-фізичному стані людини.

*Гармонізують:* троянда, жасмин, апельсин, ладан.

*Розслабляють:* троянда, лаванда, апельсин, базилік, сандал, коріандр, чайне дерево, неролі, кипарис, ромашка, жасмин.

*Заспокоюють:* фенхель, жасмин, троянда, герань, неролі, аніс, евкаліпт, чайне дерево, чебрець, ялівець, апельсин, лаванда, ромашка.

*Освіжають:* апельсин, лимон, розмарин, лаванда, м'ята, ялиця.

*Тонізують нервову систему:* шавлія, кориця, імбир, пачулі, розмарин, м'ята, сосна, чебрець, лимон, туя, кедр, ялівець.

*Покращують пам'ять:* базилік, шавлія, лавр, гвоздика, розмарин, коріандр, ромашка, кедр, лимон.

*Активують розумову діяльність:* сосна, евкаліпт, герань, чебрець, базилік, гвоздика, ялівець, полин, м'ята, розмарин.

*Допомагають зосередитися:* туя, м'ята, базилік, кипарис, евкаліпт.

*Підвищують працездатність:* лимон, імбир, пачулі.

*Знімають перевтому:* туя, лавр, розмарин, жасмин, м'ята, евкаліпт, базилік.

*Від стресових станів:* троянда, герань, лаванда, жасмин, аніс, ладан, кипарис, ромашка.

*Від безсоння:* троянда, фенхель, кипарис, ладан, розмарин, м'ята, неролі, базилік, апельсин, сандал, ялівець, лавр.

*Від сонливості:* шавлія.

*Лікують від депресії:* троянда, шавлія, лавр, кедр, базилік, герань, чебрець, апельсин, сандал, неролі, пачулі, аніс, ромашка, полин, лаванда, ладан.

*Знімають хвилювання:* лавр, коріандр.

*Від апатії:* базилік.

*Знімають дратівливість:* троянда, ладан, неролі, кипарис, лаванда, аніс, ялиця, ялівець, полин.

*Усувають почуття самотності:* лавр, м'ята, фенхель.





# ВЕСНЯНИЙ НАСТРІЙ

## Вправи для очей

### «Веселка»

На рахунок 1-4 – накресліть «веселку» (дуга догори), очі супроводжують рух, голова прямо.

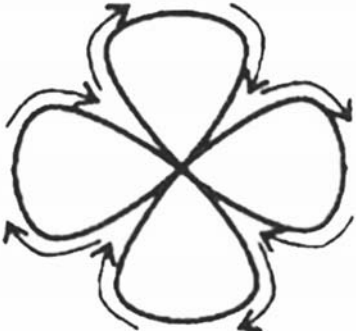
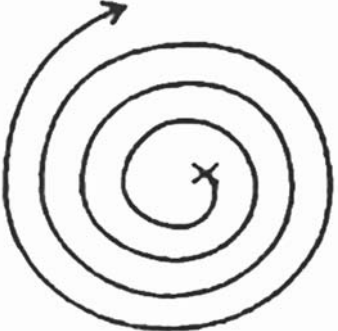

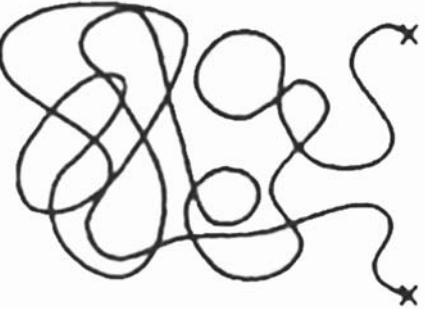
На рахунок 5-8 – повторіть рухи в іншу сторону.

### «Сонечко»

Накресліть «сонечко» (коло вправо), очі повторюють рух, голова прямо. Потім повторіть вправо в іншу сторону.

### «Перегони»

Очі «подорожують» по контурах малюнків, відпочиваючи від тривалого перегляду в одну точку [14].

Лист конюшини	Спіраль
	
Вершини гір	Переплутаний дріт
	



### **«Прекрасне далеко»**

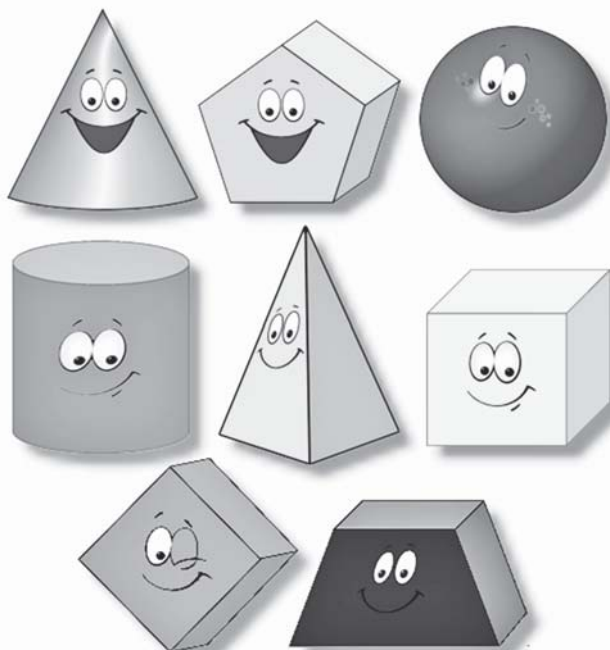
Відволікаючи свою увагу від виконуваної на близькій відстані роботи, переведіть погляд вдалину. Робіть це поетапно, переміщаючи погляд від близько розташованого предмета до більш віддаленого, потім до предмета, розташованого ще далі і, нарешті, до зовсім далекого. Перемістивши свій погляд на черговий предмет, не поспішайте, даючи очам можливість налаштуватися на нього, «навести різкість».

Коли ви дійдете поглядом до найбільш віддаленого предмета, затримайте на ньому свою увагу на кілька секунд, а потім переміщайте погляд у зворотному шляху, тобто з найбільш далекого до менш віддаленого, і, нарешті, зупиніть погляд на близько розташованому предметі.

Частіше моргайте, коли переміщуєте погляд з близьких на далекі предмети, дихайте при цьому рівномірно, глибоко і без напруги.

### **«Фігури»**

Намалюйте очима фігури, зображені на дошці.



### **«Годинник»**

Прослідкуйте за рухом секундної стрілки на годиннику.

### **«Сова»**

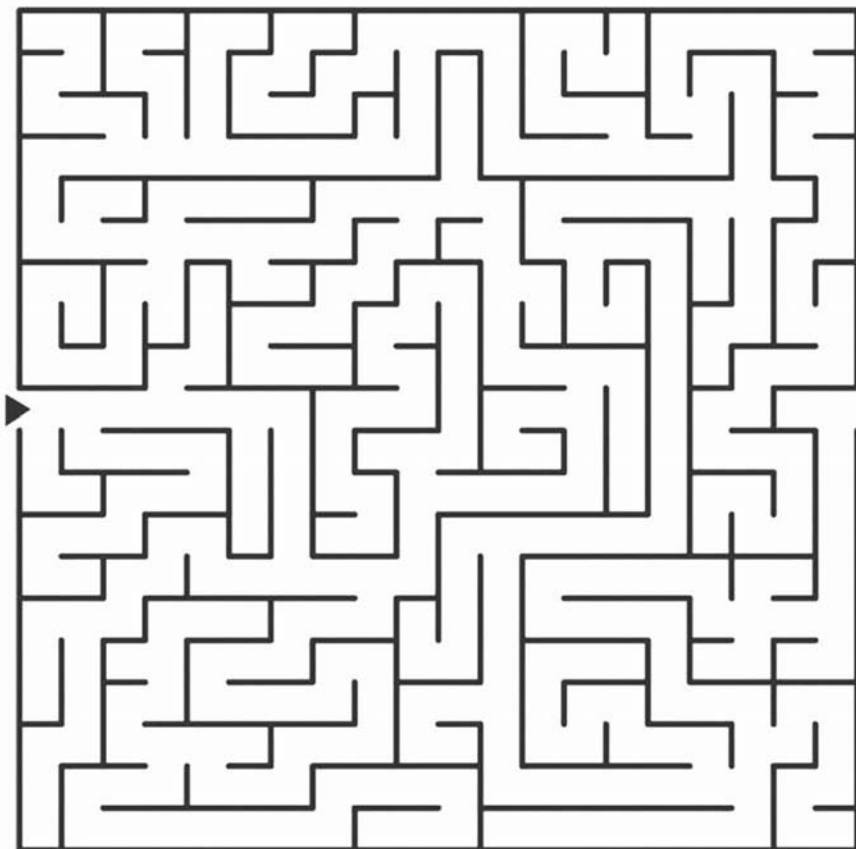
Очі заплющуйте, коли чуєте парні числа, розплющуйте, коли чуєте непарні.

### **«Тінь»**

Один учень малює невидимі картинки у повітрі за певною категорією: одяг, фрукт, персонаж, – інші вгадують.

### **«Лабіринт»**

Очима доберіться до виходу з лабіринту.



## Вправи для зміцнення м'язів рук

### «Цінна річ»

Уявіть, що тримаєте в руках дуже цінну річ. Тримайте міцно і рахуйте до 10, передайте сусідові по парті і розслабтеся.

### «Пластилінові фантазії»

Зліпіть з пластиліну зелену кулю, синій трикутник...

### «Впізнай цифру чи літеру»

Учитель на долоню учню кладе вирізану літеру (цифру), яку потрібно із заплющеними очима вгадати на дотик.

### «Кулак – долоня – ребро»

По черзі міняти комбінацію пальців: кулак – долоня – ребро.

### «Веселі долоні»

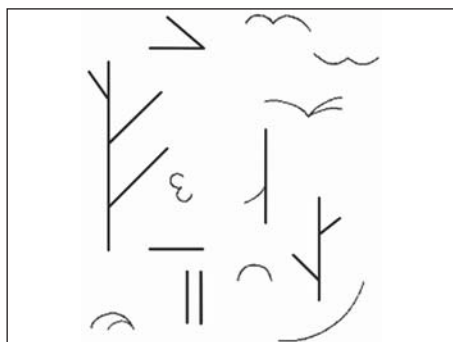
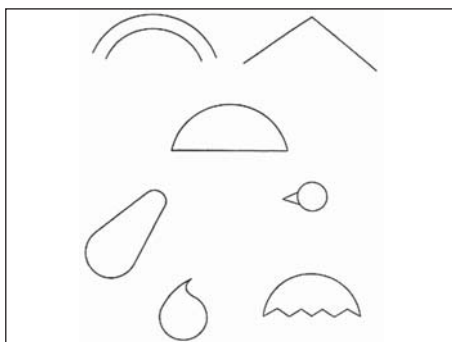
Хлопніть у дві долоні сусіда по парті, в одну, знову в дві долоні.

### «Голосні звуки»

Рухайте руками, коли чуєте голосні звуки: О – торкаєтесь до ока, А – зігнувши руки у ліктях махаєте і підіймаєте вгору, І – вказівним пальцем показуємо вперед, У – руками робимо хатку, Е – плескаємо у долоні.

### «Фігури. Розвиваємо увагу»

На дошці намальовані різні **фігури** (кола, хвильки, трикутники тощо). Необхідно домалювати, створюючи завершену картинку.



## Руханки

### ***Вправа-енергізатор «Чотири стихії»***

Учитель пропонує дітям стати в коло і оголошує інструкцію до вправи: «Давайте згадаємо чотири стихії – чотири найважливіших елементів нашої планети. Це земля, вогонь, вітер і вода. Спробуємо рухами зобразити ці елементи. Наприклад, вода – розводимо руки в сторони, імітуючи плавальні рухи. Вогонь – витягнемо руки вперед і будемо поперемінно рухати руками вгору-вниз, так ніби танцюють язички полум'я. Земля – сядьмо й торкнемося руками підлоги. Вітер – підніmemo руки вгору і будемо плавно колихати ними з боку в бік. Зрозумілі рухи? Давайте повторимо». Учитель називає стихії, а учні їх показують. (Наведені варіанти зображення стихії – не догма. Учитель може спочатку запропонувати групі пофантазувати і запропонувати свою асоціацію – яким має бути рух, що імітує назване явище природи.)

Учитель. «Тепер по моїй команді ми починаємо вправу. Я буду називати стихії і показувати їх, але ви повинні будете робити тільки те, що я показую, а не те, що кажу (варіант – тільки те, що я кажу, а не те, що я показую)». Далі учитель починає в досить швидкому темпі називати стихії і показувати їх рухами, поступово починаючи заплутувати учнів і провокувати їх помилятися. Вправу можна продовжувати доти, поки учні не перестануть помилятися [7, с. 143-144].

### ***«Ураган для тих...»***

Для цієї вправи приберіть зайві стільці. Усі сидять, а вчитель стоїть (йому не вистачає стільця). Він каже: «Ураган для тих, хто народився весною». Усі, хто народився в цю пору року, встають зі свого місця і намагаються сісти на інше. Той, кому не вистачило стільця, стає ведучим і каже: «Ураган для тих, у кого довге волосся (коротке волосся), хто любить ходити до школи, бачив море, любить солодке...».

### ***«Олівець»***

Перестрибніть олівець на підлозі.



### **«Дощ»**

Учитель вимовляє слова, діти виконують вправи, завдання:  
Подув сильний вітер (*розмахують піднятими вгору руками*).

Блиснула блискавка (*різко викидають кулаки вгору і розтискають пальці*).

Вдарив грім (*плескають у долоні, тупають ногами*).

Пішов великий дощ (*часто-часто голосно стукають пальцями по столу*).

Дощ затихав, затихав і затих (*рідше стукають пальцями по столу*).

Виглянуло сонце (*показують руками велике кругле сонце*).

Діти посміхаються (*посміхаються*).

Сонцю рада дітвора (*батьоро аплодують*).

### **«Травичка і дерева»**

Учитель промовляє, а діти повторюють за ним рухи.

Травичка низенька-низенька,

Дерева високі-високі,

Вітер дерева колише-гойдає,

То вліво, то вправо їх відхиляє.

Птахи летять-відлітають.

### **«Велосипед»**

Сядьте рівно на краю стільця, тримайтеся руками за стілець, «їдьте» ногами у повітрі.

### **«Підказка»**

Вчитель пише цифру на дошці – учень стоїть спиною і намагається відгадати число. Якщо цифра замала, то учні підстрибують, завелика – присідають.

### **«Карлики – велетні»**

Учитель каже: «Я буду говорити 2 слова: карлики або велетні. Якщо я скажу «карлики», то ви всі повинні сісти, якщо «велетні» – встати. Я можу вас плутати і називати інші слова. Будьте уважними!»



## Дихальна гімнастика

### **Мильні бульбашки**

Для радісних емоцій і позитивного настрою пригадайте дитячу забаву, яка у будь-якому віці викликає посмішку і захват, дозволяє насолоджуватись життям. Спробуйте на уроці весело та з задоволенням надувати мильні бульбашки.

### **«Запахи весни»**

Встаньте, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Поверніть тулуб вліво, глибоко вдихніть через ніс, уявляючи, як вдихаєте медові, солодко-стримані аромати весни. Вихідне положення, видихніть через рот. Те ж саме повторіть в інший бік.

### **Ноосферна дихальна гімнастика**

Вдих – любов. Видих – вдячність.

Дихайте... дихайте глибше...

### **«Аромати природи»**

Після видиху повільно втягніть в себе повітря. Спробуйте вловити найтонші аромати природи. Тіло максимально розслабляється. Домагайтеся відчуття, що ви дихаєте не тільки носом, але і всім тілом. Повторіть 4 рази в максимально повільному темпі.

### **«Кролик»**

Руку стисніть у кулак, підніміть вгору вказівний і середній палець – вдих, опустіть вниз – видих. Повторіть кілька разів.

### **«Кулька»**

Підніміть руки вгору, розведіть в сторони, надуйтеся. Плесніть над головою – кулька тріснула.

### **«Пелюсточка»**

Діти заплющують очі. Учитель кладе пелюсточку їм на долоні, вони торкаються і нюхають її, намагаючись відгадати, що це.

**Аромат «Квітучий сад»:** 2 краплі олії троянди, 2 іланг-ілангу, 2 лаванди, 1 жасмину.

**Аромат «Весняний луг»:** 3 краплі троянди, 2 фіалки, 2 бергамота, 2 сосни, 1 лимона.



## Звукові вправи

Даний комплекс звукових вправ полягає у співучому вимовленні голосних звуків на вдиху і на видиху:

*Вправа 1.* На вдиху співається звук А-А-А... (На 3-4 рахунки). Видих спокійний без звуку через ніс або рот.

*Вправа 2.* На вдиху співається звук А-А-А-О-О-О... (На 3-4 рахунки). Видих спокійний без звуку через ніс або рот.

*Вправа 3.* Вдих спокійний через ніс. На видиху співається звук У-У-У-У ... (на 3-4 рахунку).

*Вправа 4.* На вдиху співається звук А-А-А... (На 3-4 рахунки). На видиху співається звук У-У-У-У... (на 3-4 рахунку)

*Вправа 5.* На вдиху співається звук А-А-А-О-О-О... (На 3-4 рахунки). На видиху співається звук У-У-У-У... (на 3-4 рахунки) [1, с. 31].

### **Вправи для голосу**

1. «Намалюйте» голосом лінію руху стрибка у висоту.

2. Вимовляйте слова спочатку поволі, потім поступово прискорюйте темп до дуже швидкого з подальшим уповільненням: «Швидко їхали, швидко їхали, швидко їхали... швидко їхали... швидко їхали».

3. Називайте поверхи, по яких ви подумки піднімаєтеся, підвищуючи кожного разу тон голосу, а потім «сходьте» вниз.

### **Вправа «220»**

Учні за командою вчителя починають рахувати від 1 до 220 (десятками). Спочатку шепотом, дуже тихо, дедалі голосніше. Максимальна гучність досягається, коли рахунок дійде до 220. Після цього всі замовкають. Ця вправа знімає напруження, налаштовує на працю.

### **Гра «Звуконаслідування»**

1) Забивайте голосом цвяхи: Гбду! Гбдо! Гбде! Гбди! Гбда! Гбді! Гбді!

2) Імітуйте кінський тупіт: Птку! Птко! Птка! Птки! Птке! Птки!

3) Кидайте уявні тарілки партнерові: Кчку! Кчко! Кчке! Кчка! Кчки! Кчки!





## Ігри зі словами

### **Гра «Знайди пеньок»**

Дублісденьнічка  
Дублізденьнічка  
Дубліспеньнічка  
Зублісденьпічка

### **Гра «Злови риму»**

*Весна*

До нас, наче фея, залетіла вона –  
В зеленому одязі, в квітках... (*весна*).  
Серед лугу, наче діти,  
Розцвіли весняні... (*квіти*).  
З-під снігу, де джерельце ніжне,  
Пробивсь до сонечка... (*підсніжник*).  
Горить, пала на сонці цвіт,  
Тому і зветься... (*горицвіт*).  
На пагорбі, де рідний ліс,  
Цвіте-красується... (*нарцис*).  
А край долинки, де затінок,  
Повивсь хрещатенький... (*барвінок*).  
Ось на галявині Наталка  
Побачила малу... (*фіалку*).  
Одяг червоний він жупан,  
Стоїть, пишається... (*тюльпан*).  
Всіх на бал запросим вас  
Танцювати з квітками... (*вальс*).

### **«Детектив»**

Додавання голосних звуків у текст, щоб доповнити його і зробити зрозумілим.

Наприклад:

Я у весни – останній місяць.

(Я у в...сн... – ...ст...нн...й м...с...ць) – і далі рядки за аналогією:

Її я славлю, як поет.

І, мов художник-живописець,

Малюю квітами портрет.



Ще й покриваю ніжним цвітом  
Закучерявлені сади,  
Щоб працюючі бджілки дітям  
Збирали сонячні меди.

## **Вправи на розслаблення, відновлення сил**

### **«Посмішка»**

Зімкнуті губи розтягніть в усмішці, якомога сильніше. Утримуйте посмішку 5-10 секунд, розслабтеся і повторіть вправу 5-10 разів.

### **«Кошеня»**

Уявіть, що ви всі стали кошенятами, які тільки-но прокинулися і тягнуться. Потягніться гарненько! Підніміть руки, вигніться і потягніться вправо, вліво, вгору, витягуючи шию і вигинаючи спинку.

### **«Подорож на хмарі»**

У якості супроводу вправи бажано використовувати спокійну приємну музику.

«Сядьте зручніше і заплющте очі. Два-три рази глибоко вдихніть і видихніть... Хочу запросити вас у подорож на хмарі. Подумки стрибніть на білу пухнасту хмару, наче на м'яку гору з пухких подушок. Відчуйте, як ваші ноги, спина, сіднички зручно розташувалися на цій великій хмарині.

Тепер починається подорож. Ваша хмара повільно піднімається в синє небо. Відчуваєте, як вітер обвіває ваше обличчя? Тут, високо в небі, все спокійно і тихо. Нехай ваша хмара перенесе вас зараз у таке місце, де ви будете щасливі. Постарайтеся подумки побачити це місце якомога точніше. Тут може статися щось чудове і чарівне... (10 секунд почекайте).

Уявіть, що ви знову опинилися на своїй хмарі, і вона везе вас назад, на ваше місце в класі. Спускайтесь з хмари і подякуйте їй за те, що вона так добре вас покатила... Подивіться, як вона повільно розтане в повітрі. Потягніться, випряміться і знову будьте бадьорими, свіжими і уважними».



### **«Пролісок»**

«У лісі під заметом сховалася ніжна квітка. Вона міцно склала свої пелюстки, щоб не загинути від холоду. Промінчики сонця поступово пробуджують квітку. Вона повільно зростає, пробіраючись крізь сніговий замет. Кругом лежить сніг. Ласкаве сонечко так далеко, а квіточці дуже хочеться відчутти тепло. Але ось пролісок виріс, зміцнів. Пелюстки стали розкриватися, насолоджуючись весняним теплом. Квітка радіє, пишається своєю красою».

### **«Велика кулька»**

«Заплющте очі, заспокойтеся, уявіть, що тримаєте велику повітряну кульку, вона легка і гладка. Кулька вашого улюбленого кольору. Тепер візьміть її за ниточку і легко підійміть до неба. Щоразу, коли ви вдихаєте і видихаєте, ви злітаєте все вище і вище в небо. Насолоджуйтеся навколишнім світом і абсолютною свободою. Відчуйте своє тіло невагомим. Відчуйте себе легкими і вільними».

### **Гімнастика для відновлення нервових клітин**

Новітні наукові дослідження спростовують твердження про те, що нервові клітини не відновлюються і не розмножуються. Н.В. Антоненко і М.В. Ульянова розробили комплекс здоров'яздиривальних вправ, який сприяє стимуляції росту, розвитку і відновленню нервових клітин у ході проведення уроку. Наводимо кілька прикладів.

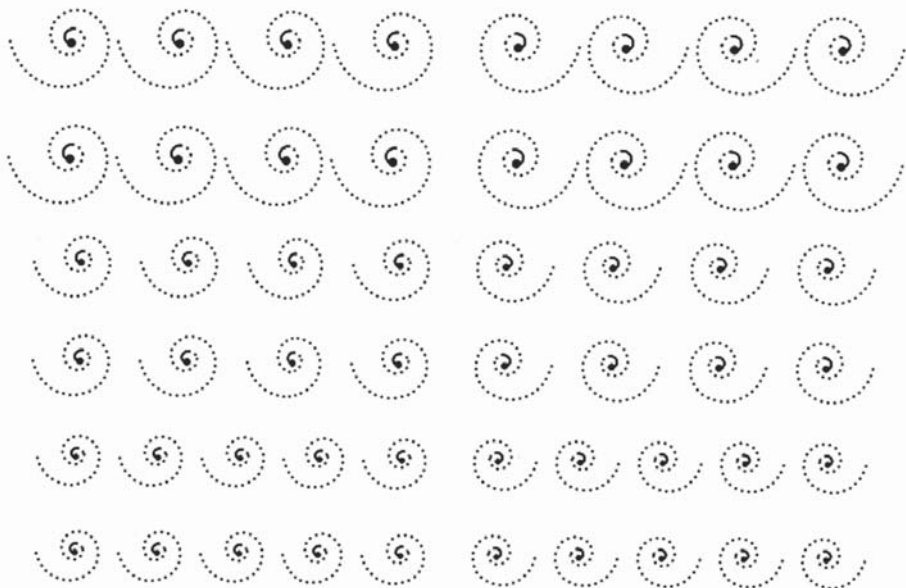
1. Покажіть, як кінь довго махає головою.
2. Покажіть, як ведмідь весь час хитає лапою.
3. Постукайте легенько олівцем по парті.
4. Сядьте, ноги прямі або зігнуті в колінах. Підніміть одночасно носки ніг і кілька разів потріть п'ятами об підлогу.
5. Сядьте, підніміть одночасно носки ніг, кілька разів поверніть ними вправо-вліво, залишаючи п'яти на місці або підніміть носки ніг і кілька разів зробіть кругові рухи вліво, потім вправо, потім назустріч один одному, потім один від одного, залишаючи п'яти на місці.
6. Встаньте, ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед, руки і голова вільно опущені вниз. Обома руками відбуваються рухи «маятникового» розгойдування вперед-назад [1].

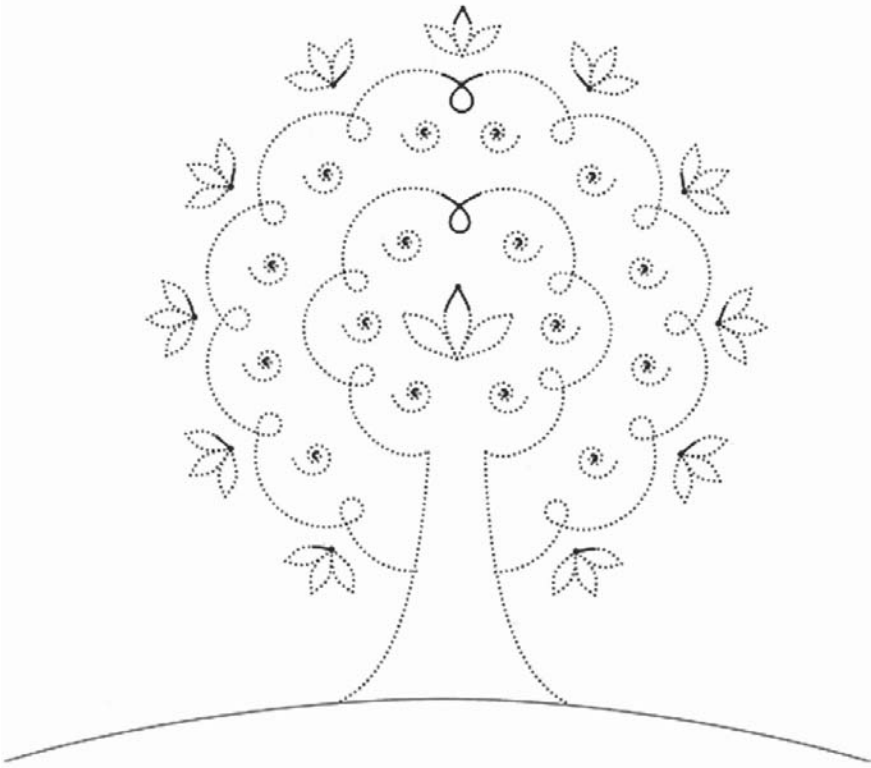


### **Прописи для гармонізації півкуль головного мозку (методика Я.Ібадова)**

Прописи призначені для дзеркального, симетричного малювання обома руками. Ці прості на перший погляд вправи розвивають почуття симетрії, ритму, краси, поліпшують міжпівкульні взаємодії, зміцнюють психологічний імунітет, допомагають розкрити творчі та інтелектуальні здібності. З двох ниток, які уособлюють інформацію і енергію, народжується одна, в якій закладені всі ознаки, в тому числі і рівень здоров'я. Відбувається дивовижна річ: очі і руки не напружуються, а навпаки відпочивають.

Учням рекомендується розслабитися, взяти в руки кольорові олівці і одночасно обома руками від центру проводити по лініях прописів олівцями. Бажано, щоб під час малювання у класі грала приємна музика [11].





## Смаковий настрій

**Розпізнай на смак:** вода, тала вода, березовий сік. Чи є різниця? Які корисні якості талої води та березового соку?

### «Смаки весни»

Випічка, паска, м'ята тощо. Можна використовувати ці смаки на уроках до вивчення різних тем.

### «Фруктовий салат»

Учні розраховуються (діляться) на «яблука», «банани», «апельсини». Учитель називає по черзі один з фруктів, наприклад «яблука» («яблука» встають з місця), або говорить «фруктовий салат» – тоді всі діти встають зі своїх місць.



## Мудрі поради

### **Весняні вітаміни**

Усім відома весняна вітамінна недостатність, або гіповітаміноз. Довга зима з незбалансованим на корисні речовини харчуванням, недостатнім перебуванням на свіжому повітрі дає про себе знаки.

Навесні організм людини особливо потребує на вітаміни А, С, D, Е і групи В.

Вітамін А, необхідний для зміцнення зору і регенерації кісток, який вирішує проблеми зі шкірою, захищає від стресів, міститься в печінці, яйцях, рибі, гарбузі, моркві, обліпісі, молочних та кисломолочних продуктах.

Вітаміни групи В, які знімають підвищену втомлюваність, зміцнюють нервову систему, містяться в злакових, курці, яловичині, печінці, земляних горіхах, трісці, лососі, сої.

Вітамін С, відомий рятівник від частих простуд, міститься в цитрусових, шипшині, ківі, чорній смородині, зелених овочах, квашеній капусті.

Вітамін Е, що надає енергії, можна знайти в зелених овочах, яйцях, молоці, олії, пророщеному зерні, бобових, соняшниковому чи гарбузовому насінні, горіхах, проте ними не можна зловживати.

Вітамін D, необхідний для зміцнення кісток, росту волосся і нігтів, міститься в морській рибі, морській капусті, молочних продуктах, яєчному жовтку, ікрі, деяких видах грибів.

Пам'ятайте, що вітамінами не можна заpastися про запас. Вони повинні надходити в організм щодня.

Пийте навесні якомога більше морсів, приготованих із заморожених фруктів і ягід, зелений чай. У вашому раціоні щодня повинно бути не менше 400 гр овочів та фруктів, не враховуючи картоплю. Варто у цей період зменшити вживання виробів із борошна: випічку, хліб, макарони тощо. Привчіть себе до порції вівсяної каші на сніданок. Вівсянка – незамінне і багатюще джерело вітамінів групи В. Крім вітамінів у вівсянці є калій, магній, фосфор, хром, залізо, марганець, йод і навіть така рідкість, як кремній, – він перешкоджає випаданню волосся і зміцнює їх коріння. Фтористі сполуки, що містяться у вівсянці, дуже важливі для здоров'я зубів.

Сонце, тепло, свіже повітря, фізична активність вкупі з вітамінами дуже скоро допоможуть вам перемогти всі весняні проблеми! [За матеріалами: 15].



## НАРЕШТІ ЛІТО, УРА!

### Вправи для очей

#### **«Метелик»**

Кліпаємо лівим оком 10 разів,  
потім правим – 10 разів,  
обома очима – 5 разів.

#### **Знайдіть пару метеликів:**



#### **«Хвиля»**

Очі вгору, вниз, вгору,  
вниз, вгору, вниз, вгору.  
Поморгайте очима.

#### **«Яскраве сонечко»**

На рахунок 1-8  
заплющте очі долонями  
– «сонце засліпило».  
Відкрийте долоні, кілька  
разів моргнуть очима.

#### **«Човник»**

На рахунок 1-4 –  
накресліть «човник» (дуга  
донизу), очі повторюють  
рух, голова прямо.

На рахунок 5-8 –  
повторіть рухи очей в  
іншу сторону.

#### **«Промінь світла»**

Для виконання цієї вправи необхідна сонячна погода.

Щільно, але без напруги, заплющте очі і приблизно на хвилину підставте обличчя до сонця. Вправу можна виконувати 5-6 разів на день.



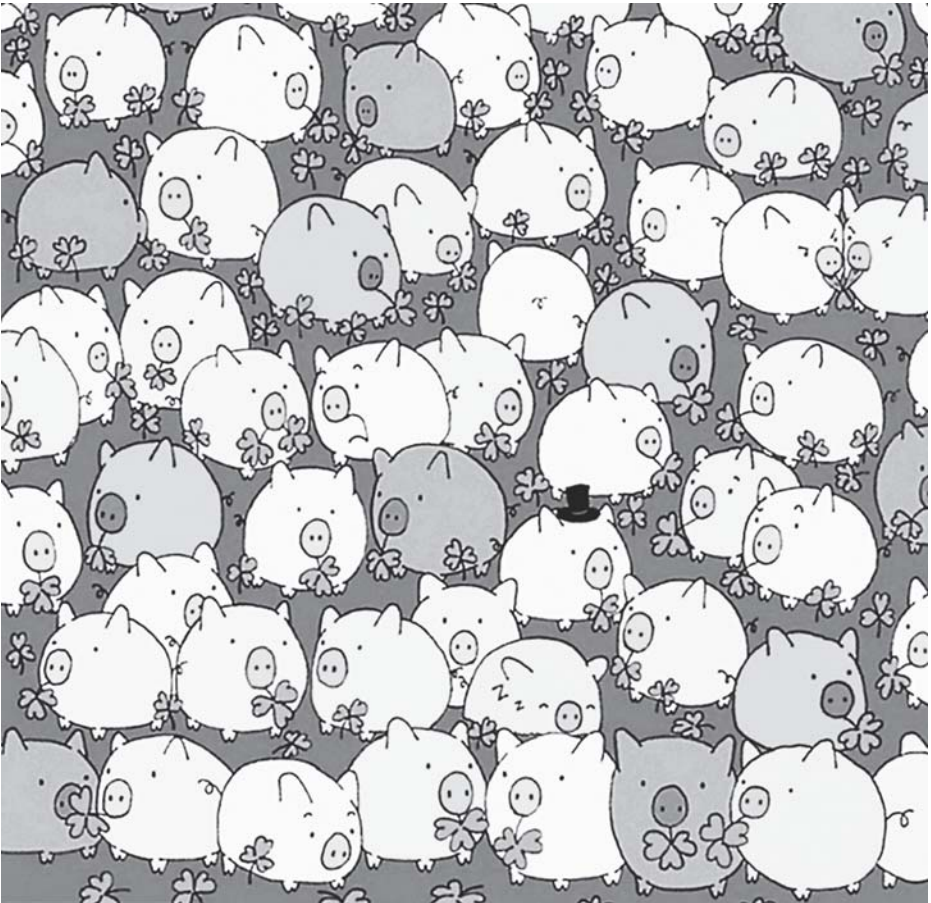


### **«Проблиски»**

Заплющте очі. На відстані ширини долоні від очей розташуйте кисті рук горизонтально і паралельно одна за одною на незначній відстані одна від одної. Розставте пальці обох рук і швидко рухайте кистями вгору-вниз (див. малюнок) [14].



### **Знайдіть конюшину з чотирма пелюстками:**





## Вправи для зміцнення м'язів рук

### Мудра «Мушля»

Оптимізує діяльність дихальної системи.

Методика виконання. Чотири пальці правої руки обіймають великий палець лівої. Великий палець правої руки торкається подушечки середнього пальця лівої. Три інші пальці лівої руки обіймають пальці правої руки без напруги. Дві сполучені руки мають вигляд мушлі.



### Мудра

#### «Морський гребінець»

Регулярне виконання цієї мудри підвищить апетит. Методика виконання. Великі пальці обох рук стиснені своїми бічними поверхнями. Інші пальці схрещені таким чином, що опиняються всередині обох долонь.

#### «Боротьба пальців»

Весела розвага, яка дозволить з'ясувати, чий палець сильніший. Виконується у парі.

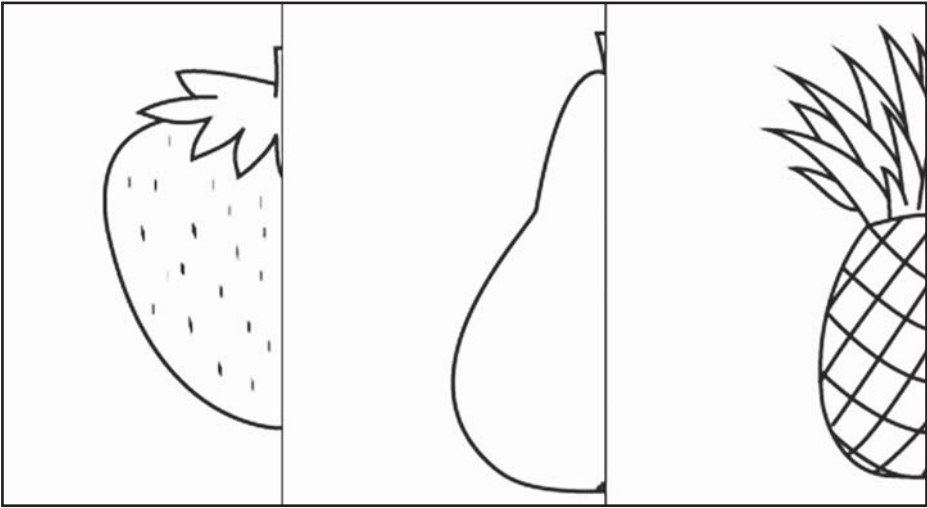
#### «Ловимо палець»

Учасники стають в коло, ставлять палець правої руки на долоню лівої руки сусіда праворуч. Таким чином, палець правої руки кожного учасника стоїть на долоні сусіда праворуч, а палець сусіда зліва – на його долоні. За команду вчителя «раз-два-три» потрібно одночасно зловити чужий палець і не дати спіймати свій.



### ***Дзеркальне малювання***

Домалюйте зображення літніх фруктів, тримаючи олівці в обох руках, створюючи дзеркальне зображення.



### **Руханки**

#### ***«Зайчик»***

Один учень читає, інші виконують.

– Зайчику, зайчику, де ти бував?

– В лісі на галявині високо стрибав,

Із струмочка воду пив,

Потім борщик я варив,

Спав і ягоди збирав.

#### ***«Засмагаємо»***

Сядьте, випряміть ноги з напруженням (потягніться, ніби на пляжі під сонцем) і потім розслабте.

#### ***«Плавець»***

Сядьте на стілець. Рухайте руками – наче пливете, ногами – немов бовтаєте воду.



### **«Краб»**

Один учень згинає долоню і намагається зловити палець іншого учня.

### **Вишикуйтеся у лінію:**

- за списком,
- довжиною волосся,
- ростом,
- віком,
- у синіх джинсах,
- із зеленими очима,
- у кого найшвидше день народження...

### **«Зоопарк»**

Учні показують тих тварин, які називає вчитель.

### **«Карусель»**

Сядьте на край стільця. Ноги розсунуті. Руки покладіть на коліна. Опустіть голову вперед, вниз – вдих. Обертайте голову в праву сторону навколо уявної вертикальної осі: вправо, назад, вліво, вперед, вниз. Зробивши повний оборот головою навколо уявної вертикальної осі, повертайтеся у вихідне положення – видих. Робіть наступний повний оборот головою навколо уявної осі і повертайтеся в початкове положення – пауза в диханні. Знову робіть повний оборот головою навколо уявної осі і повертайтеся у вихідне положення – продовжуйте паузу в диханні. Цикл рухів закінчений. Необхідно робити не менше 8 таких циклів.

### **«Крила»**

Підніміть прямі руки через бічні сторони вгору так, щоб вони стикнулися тильними сторонами кистей над головою. Потім з силою опустіть їх через сторони вниз і за спину так, щоб в самому низу руки стикнулися пальцями – вдих. Знову підніміть руки вгору, потім з силою опустіть їх вниз – видих. Знову підйом і вниз – пауза в диханні. Ще раз підйом і знову вниз – продовжуйте паузу в диханні. Цикл рухів закінчений. Таких циклів необхідно робити не менше 8-ми.



## Дихальна гімнастика

### **«Мушля»**

Діти стають обличчям один до одного, беруться за руки, піднімають їх вгору, вдих – розводять у сторони, видих – опускають вниз.

### **«Корабель і вітер»**

«Уявіть, що ваш вітрильник пливе на хвилях, але раптом він зупинився. Давайте допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Удихніть у себе повітря, сильно втягніть щоки. А тепер голосно видихніть через рот повітря, нехай вирветься на волю вітер, який підганяє корабель. Давайте спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер!»

Вправу можна повторити тричі.

### **«М'ячик»**

Наберіть ротом повітря, зімкніть губи, пересуньте грудку повітря з правої щоки в ліву, з-під верхньої губи під нижню. В кінці кожного руху робіть затримку на кілька секунд. Повторіть 5-10 разів.

### **«Хованки»**

Сховайте губи, втягніть їх в рот, затисніть. Утримуйте це положення декілька секунд. Повторіть 3-5 разів. Можна язиком кілька разів провести по губах, коли вони захищені. Ця вправа допоможе дітям зберегти природний колір губ, а дорослим – запобігти появі зморшок на верхній губі і другого підборіддя.

### **«Кулька червона»**

Повітря м'яко вдихаємо, (вдих)

Кульку червону ми надуваємо. (видих)

Кулька росла і блистіла, (вдих)

Ось вона тріснула і засвистіла: «Т-с-с-с-с!» (видих зі звуком)

### **«Кульбаба»**

Подуйте на уявну кульбабу.



### **«Здмухни пелюстку»**

Вправу можна виконувати як сидячи, так і стоячи. На долоні – нарізані з паперу пелюстки. Зробіть глибокий вдих через ніс, затримайте дихання на 2-3 сек., випускайте переривчасті видихи через ніс, намагаючись здувати по кілька «пелюсток».

### **«Кулька»**

Уявіть, що ви повітряні кульки. На рахунок 1-4 зробіть чотири глибокі вдихи і затримайте дихання. На рахунок 1-8 повільно видихніть.

### **«Дайвер»**

Встаньте, зробіть глибокий вдих, затримайте подих, при цьому закрийте ніс пальцями. Присядьте, немовби пірнули в воду. Дорахуйте до 5 і винирніть – відкрийте ніс і зробіть видих.

### **«Медуза»**

Очі заплющені. Уявіть, що ви медуза. Тіло максимально розслабляється до повного «розм'якшення» м'язів. Дихання дуже повільне.



## **Вправи для розслаблення, припливу сил, зняття втоми**

Уявлення чого-небудь сприяє загальному розслабленню. Тому намагайтеся подумки час від часу уявляти такі, наприклад, картини:

пляж і як б'ються в берег прозоро-блакитні хвилі;  
повільно плывуть по блакитному літньому небу хмари;  
хвилюється під рухами вітру хлібне поле;  
летить в небі і повільно змахує крилами птах;  
легкі хвилі на озері;

спокійну гладь моря і як повільно рухається корабель на горизонті;

галявину, вкриту молодою яскраво-зеленою травою, в гущі якої миготять золотаві головки кульбаб;

дзюрчить гірський струмок;

гірські вершини, вкриті сніговими шапками тощо.

Спокійна тиха музика може додатково посилити вплив вправи.

### **«Водоспад»**

«Заплющте очі й уявіть, що ви стоїте під невеликим водоспадом. Небо світло-блакитне. Повітря свіже. Вода чиста, прохолодна, солодкувата. Вона м'яко струмениться по спині, стікає з ніг і продовжує свій біг далі. Постійте трохи під водоспадом, дозволяючи воді омивати вас».

### **«Відпочинок на морі»**

«Уявіть, що ви перебуваєте в прекрасному місці на березі моря. Чудовий літній день. Небо блакитне, сонце тепле. Відчуйте себе абсолютно спокійними і щасливими. М'які хвилі докочуються до ваших ніг, і ви відчуваєте приємну свіжість морської води. З'являється відчуття, що легкий і свіжий вітерець обдуває все тіло. Повітря чисте і прозоре. Приємне відчуття свіжості і бадьорості охоплює обличчя, ший, плечі, спину, живіт, руки і ноги. Відчуйте, як тіло стає легким, сильним і слухняним. Дихається легко і вільно. Можете розплющити очі. Постарайтеся зберегти відчуття бадьорості і життєрадісності на весь день».



### **«Сонце»**

«Уявіть себе на пляжі на світанку. Море майже нерухомо, гаснуть останні яскраві зірки. Відчуйте свіжість і чистоту повітря. Деякий час вслухайтеся у досвітню тишу, в нерухомість. Темрява повільно відступає і кольори змінюються. Небо над горизонтом червоніє, потім стає золотим. Вас торкаються перші промені сонця, і ви бачите, як воно повільно піднімається з води. Його відображення у воді утворює доріжку золотого мерехтливого світла. Вода тепла, приємна, і ви вирішуєте увійти в неї. Повільно, насолоджуючись, ви починаєте плисти в оточуючому вас золотому сяйві. Відчуйте зіткнення тіла з водою, повної іскристого світла. Відчуйте, як легко вам плисти. Насолоджуйтеся рухом по морю. Чим далі ви пливете до сонця, тим більше стає навколо світла. Відчуйте живиносну енергію сонця. Прислухайтеся до себе, як ваші почуття, ваш розум осяяні цим теплом і світлом».

### **«Скеля»**

«Сядьте, покладіть руки на коліна, випряміть плечі, шию. Уявіть, що ви скеля в морі. Уявіть і відчуйте, як холодні хвилі б'ються навколо. Відчуйте прохолоду і свіжість. Вдихайте глибоко свіже повітря і видихайте. Кожен раз вдихаючи і видихаючи, відчувайте, як вас оточує спокій і незворушність».

## **Смаковий настрій**

### **«Смаки літа»**

Ягоди, вода, компот, мед.



## Мудрі поради

### **Сонячне світло дає очам їжу**

Очі створені для сприйняття світла. Для гарного зору необхідне денне світло. Світлові хвилі (імпульси) збуджують світлочутливі клітини сітківки.

Весь спектр сонячного світла забезпечує очі, організм і душу енергією і життєво необхідною «поживою». Сонячне світло приводить у дію важливі процеси і функції організму, у тому числі гормональні, регулює обмін речовин, сприяє утворенню вітамінів А і D, позитивно впливає на імунну систему.

Сонце також благотворно впливає на клітини сітківки і зоровий нерв, підтримує здорові очі в хорошому стані і зміцнює слабкі очі, активізує обмін речовин у них. Якщо робоче місце освітлюється погано або недостатньо, відбувається перенапруження очей, що автоматично тягне за собою підвищене навантаження головного мозку, зниження уваги і розумової активності, появу млявості, втоми і загальної перевтоми.

Коли очі тривалий час позбавлені природного сонячного світла, наприклад, під час перебування в темному приміщенні, вони відчувають світловий голод. Не знаючи про взаємозв'язок між дефіцитом сонячного світла і «світлочутливістю» очей, більшість людей вірить, що слід «берегти» очі, захищаючи їх темними окулярами. Тим часом ці уявлення прямо протилежні істинному стану речей!

Позитивний вплив сонячних або світлових ванн полягає в наступному:

- сонячне світло знімає очне, нервово і м'язове напруження;
- зміцнює і регенерує сітківки, покращує кровопостачання очей;
- значно покращує зір у темряві (очі менше страждають від відблисків сонця на водній поверхні, снігу, що іскриться на сонці, світла автомобільних фар тощо);

- соляризація активізує і стимулює нерви головного мозку, що помітно покращує увагу і розумові здібності;

- забезпечує інтенсивне надходження енергії в організм;

- під впливом сонячного світла очі відпочивають, очні м'язи розслабляються, посилюється циркуляція крові.





Тепло сонця не тільки знімає напругу з втомлених очей і тіла, але і покращує настрій, заспокоює нервову систему.

Подбайте про свої очі, використовуйте сонце при кожній нагоді: під час обідньої перерви, на прогулянці тощо.

Робиться це в такий спосіб:

Заплющте очі, встаньте обличчям до яскравого сонячного світла (обов'язково на свіжому повітрі, а не в приміщенні через та віконне скло!).

Вільно, не напружуючись, повертайте голову то вправо, то вліво так, щоб сонячне світло заливало ваше обличчя з усіх боків.

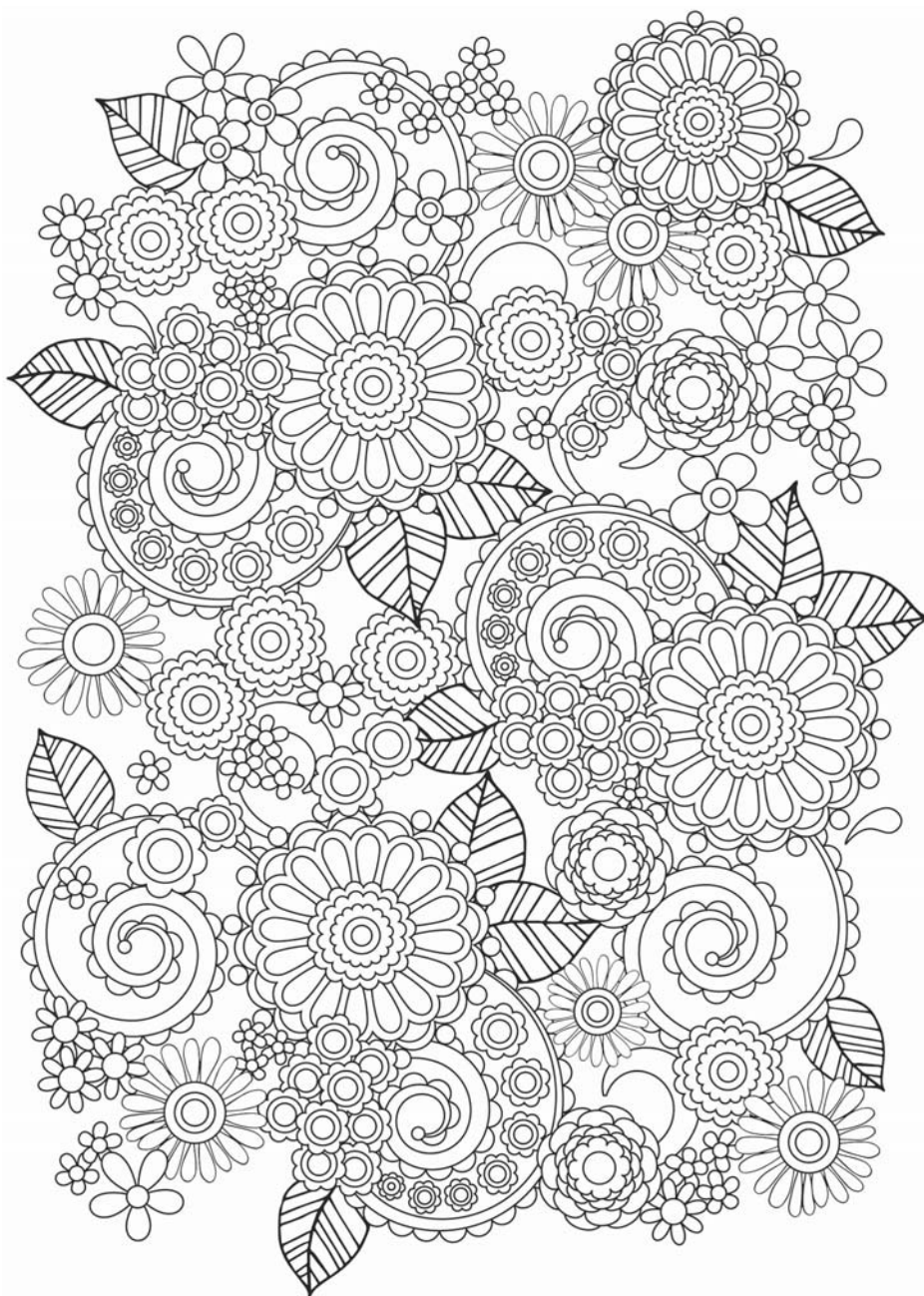
Якщо навіть крізь заплющені повіки сонячне світло здається вам сліпуче-яскравим, викликаючи неприємні відчуття або біль, встаньте у тінь, наприклад під дерево.

Тривалість соляризації очей визначаєте самі виходячи з самопочуття і потреби. Спочатку досить 30 секунд, потім тривалість вправи можна збільшити 5 хвилин. Не забувайте дотримуватися найголовнішої вимоги: робити цю вправу можна тільки з заплющеними очима!

Соляризацію завжди закінчуйте пальмінгом (див. розділ «Осінь радість»). Зробивши вправу, часто поморгайте, солодко потягніться всім тілом. із задоволенням позіхніть. Сполосніть обличчя холодною водою, це підбадьорить і освіжить вас [За матеріалами: 14].



**«Розмальовка для душі»**



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко Н.В., Ульянова М.В. Гимнастика для восстановления нервных клеток. – М., 2013. – 41 с.
2. Базарный В.Ф. Зрительные тренажёры. Технологии здоровой жизни [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://bazarny.ru>
3. Богосвятська А.І. Здоров'язбережні та здоров'ятворчі технології навчання / Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми педагогіки та психології». – Львів, 2011. – Ч. II. – С. 37-40.
4. Богосвятська А.І. Здоров'язбережувальні та здоров'ятворчі технології на уроках світової літератури // Зарубіжна література в школах України. – 2012. – № 6. – С. 14-16.
5. Богосвятська А.І. Ранок і вечір уроку як гармонійна зміна природних психофізіологічних фазових станів дитини // Зарубіжна література в школах України. – 2016. – № 10. – С.10-18.
6. Богосвятська А.І. Сучасні педагогічні технології у практиці вчителя світової літератури // Зарубіжна література в школах України. – 2013. – № 1. – С. 34-41.
7. Від співпраці до примирення: посібник для лідерів громадянського суспільства / Під заг. редакцією Смірнова О.К. – К.: Золоті Ворота, 2015. – 207 с.
8. Вековая мудрость: ореховый массаж [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://fotostrana.ru/public/post/231907/1405233780/>
9. Вправи для спини [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/9-uprazhnenij-dlya-krasivoj-i-zdorovoj-spiny-844910/>
10. Вправи для шиї [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/7-uprazhnenij-dlya-shei-kotorye-mozhno-sdelat-priamo-sejchas-851910/>
11. Ибадов Я. Прописи для гармонизации обоих полушарий мозга. Практическое пособие для педагогов, родителей и детей. – Симферополь: Изд-во «Тарпан», 2013. – 44 с.
12. Кіба М.В. Система валеохвилинок на уроках / Обличчя і душа сучасного уроку літератури. Методичні матеріали учасників творчої лабораторії кафедри гуманітарної освіти ЛОІППО. Випуск 2. – Львів: КЗ ЛОР «ЛОІППО», 2017. – С. 29-36.
13. Руханки – вправи на зняття м'язового напруження [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://zdorovyekonst.ucoz.ru/index/rukhanki/0-64>
14. Шнайдер Д. Эффективные методы улучшения зрения. Для работающих на компьютере [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://nkozlov.ru/library/other/d4596/?resultpage=4#.WWPkdfnyjIU>
15. Які вітаміни приймати навесні [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://hollydolly.com.ua>



## ЗМІСТ

Здоровий урок – позитивний урок! . . . . .	4
Осінь радість. . . . .	7
Зимові чари. . . . .	25
Весняний настрій. . . . .	38
Нарешті літо, ура! . . . . .	52
Список використаних джерел. . . . .	64



А.І. Богосвятська, М.В. Кіба

## **ДАВАЙТЕ ВІДПОЧИНЕМО!**

Острівець здоров'я, усмішок і позитиву на уроці

*Посібник для вчителя-практика*

**Випуск перший**

**«Сезонні валеохвилинки»**


Верстка – Дмитро Лебедь

Підписано до друку 30.08.2017. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Друк офсетний. Умовно-друк. арк. 8  
Наклад 2000 прим. Зам. 17-81

ТОВ "Задруга"  
Київ. Вул. Фрунзе, 86.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої  
справи до державного реєстру видавців  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
Серія ДК №2000 від 03.11.2004 р.





## **Автори-укладачі**

**Богосвятська Анна-Марія Іванівна,**  
кандидат філологічних наук, доцент  
кафедри гуманітарної освіти Львівського  
обласного інституту післядипломної педаго-  
гічної освіти, член-кореспондент Ноосферної  
академії науки та освіти, Лицар Гуманної  
Педагогіки.

**Кіба Марія Володимирівна,**  
учитель зарубіжної літератури,  
англійської мови ЗОШ № 8  
м. Дрогобича  
Львівської обл.