

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ  
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ЗАКЛАД «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І СТУПЕНЯ №5  
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»

---

---

**ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ З КУРСУ  
«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»**

---

---

**номінація «Навчально-методичний посібник»**

Лузихіна Людмила Олегівна  
вчитель початкових класів  
«спеціаліст вищої категорії»  
тел. (096)26-14-075

Майська Людмила Іванівна  
вчитель початкових класів  
«спеціаліст вищої категорії»  
тел. (067) 94-73-297

м. Вінниця

2021

Автори - укладачі: **Лузихіна Людмила Олегівна**, вчитель початкових класів  
**Майська Людмила Іванівна**, вчитель початкових класів

**Лузихіна Л.О., Майська Л.І.** Засоби формування здоров'язберезувальної компетентності в молодших школярів на уроках з курсу «Основи здоров'я»  
**Навчально - методичний посібник / Л.О. Лузихіна, Л.І.Майська. – Вінниця: ММК, 2021. с.**

Рецензенти:

Кучма Н.А., директор комунального закладу «Загальноосвітня школа І ступеня № 5 ВМР»;

Сокольвак О.К., вчитель початкових класів, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, вчитель-методист, заступник директора з навчально-виховної роботи.

Рекомендовано методичною радою комунального закладу «Загальноосвітня школа І ступеня № 5 ВМР»  
(Протокол № 3 від 05.01.2021 р.)

У посібнику зібрана багата скарбничка хвилинок здоров'я на уроці: пальчикова та дихальна гімнастики, вправи для зору, зміцнення м'язів рук, правильної постави і відпочинку хребта, музикотерапія, фітотерапія, аромотерапія, вправи на гармонізацію роботи півкуль головного мозку, тощо. Видання рекомендоване для вчителів початкової школи, вихователів, батьків, а також для всіх, хто цікавиться питаннями здоров'язбереження дітей.

## Зміст

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	6
РОЗДІЛ 2. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .....	13
2.1. Пальчикова гімнастика.....	14
2.2. Дихальна гімнастика.....	20
2.3. Гімнастика для очей.....	25
2.4. Музикотерапія.....	30
2.5. Вправи для красивої і здорової спини.....	32
2.6. Вправи для гармонізації роботи півкуль головного мозку.....	34
2.7. Рухливі ігри на свіжому повітрі.....	36
2.8. Ароматерапія .....	39
2.9. Кольоротерапія .....	40
ВИСНОВКИ.....	42
ДОДАТКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

## ВСТУП

### **«Щоб зробити дитину розумною і розважливою, слід зробити її міцною і здоровою» Ж.-Ж. Руссо**

Вивчення проблем здоров'я дітей у наш бурхливий час набуває особливої актуальності. Про це свідчить статистика стану здоров'я школярів, яка сьогодні є досить тривожною. З різних причин кількість хворих дітей в Україні зростає. Велике значення в цьому відіграє погіршення та нестабільність соціально-економічної, екологічної ситуації в державі, незадовільні умови життя частини населення, що знижує адаптивні можливості дитячого організму та його опірності до дії різних шкідливих факторів. Це призводить до того, що частина дітей закінчують школу умовно здоровими, інші, переходячи в середню школу, мають хронічні захворювання, погіршуються показники фізичного та розумового розвитку.

Результати сучасних досліджень у медицині, психології та педагогіці показують, що кожна третя дитина, зарахована до першого класу, має ті чи інші відхилення у своєму здоров'ї. Разом з тим, значна інтенсифікація навчального процесу спричиняє збільшення навантаження на функціональні можливості організму дітей. За час навчання в школі значно зменшується кількість здорових дітей.

У зв'язку з вищезазначеними факторами збереження та зміцнення здоров'я дітей є одним із головних завдань соціально-освітніх програм нашої держави.

Відповідно до Конвенції ООН про права дитини, Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), Конституції України прийнято значну кількість законів, нормативно-правових документів, які визначають здоров'язбережувальну стратегію держави в системі освіти.

У Законі України «Про загальну середню освіту» в ст. 5 зазначено, що завданнями загальної середньої освіти є: виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування

гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців).

А в ст. 22 говориться про те, що загальноосвітній навчальний заклад повинен забезпечувати безпечні та нешкідливі умови навчання, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формувати гігієнічні навички та засади здорового способу життя учнів (вихованців). І що відповідальність за організацію харчування учнів покладається на керівників цих навчальних закладів.

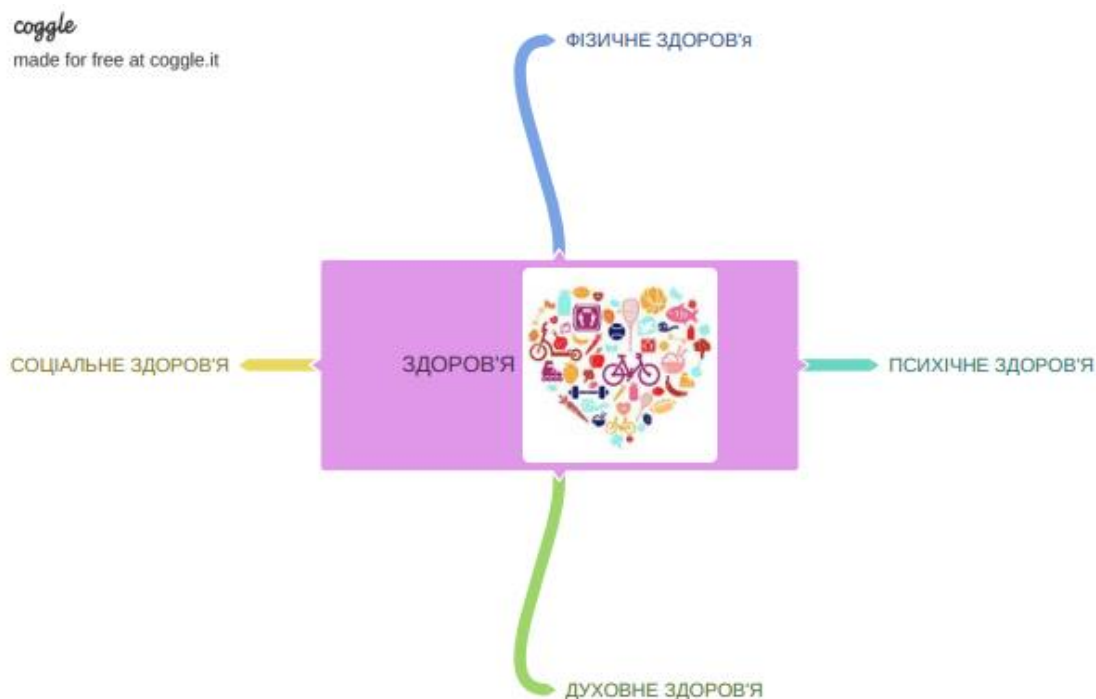
Національна доктрина розвитку середньої освіти України в XXI столітті передбачає вирішення таких проблем: виховання морально та фізично здорової людини; формування в учнів наукового світогляду, уявлення і розуміння наукової картини світу живої природи на основі усвідомлення понять і закономірностей взаємозв'язку безпечної поведінки людини, здорового способу життя, цінування свого життя та інших. Пріоритетним завдання системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

Мета написання посібника полягає у теоретичному обґрунтуванні важливості формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, розкритті технологій, користуючись якими педагоги зможуть цікаво організувати навчальний процес на уроках та формувати здоров'язбережувальну компетентність школярів, яку включено до 10 ключових компетентностей Нової Української Школи.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Згідно визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних вад».

У початковій школі здоров'язберезувальна компетентність охоплює компетенції щодо фізичного, соціального, психічного і духовного складників здоров'я, і визначається як уміння учнів застосовувати в практичній формі знання про здоров'я, здоровий і безпечний спосіб життя. (Рис.1)



**Рис. 1.1. Модель здоров'я**

**Фізичне здоров'я** складає організм людини як біологічну систему: органи і системи життєзабезпечення, їхні функції та здоровий стан, фізична діяльність і біохімічні процеси, гігієна тіла, рухова активність, здорове харчування, генетичне і репродуктивне здоров'я, профілактика хвороб, фізичний розвиток.

**Психічне здоров'я** утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

**Духовне здоров'я** – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

**Соціальне здоров'я** - соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров'я нації, формування потреби вести здоровий спосіб життя.

У результаті численних досліджень вчені встановили, що серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, яка проживає у цивілізованій країні в умовах миру, за відсутності природних катаклізмів, приблизно 20-22% припадає на екологічні та соціальні чинники, 20-22% - на спадковість і генетичні порушення, 8-10% - на розвиток медицини і якість медичного обслуговування та охорони здоров'я, а близько 50% припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного здоров'я. (Рис.2)



**Рис. 1.2. Чинники, від яких залежить здоров'я людини**

Ось чому тема створення у школі здоров'язбережувального середовища є такою актуальною.

Ключовими компетентностями, що сприяють здоров'ю, якими повинні володіти учні для успішної соціалізації, є наступні:

- навички раціонального харчування;
- навички рухової активності та загартування;
- санітарно-гігієнічні навички;
- навички організації режиму праці та відпочинку;
- навички самоконтролю;
- навички мотивації успіху та тренування волі;
- навички управління стресами;
- навички ефективного спілкування;
- навички попередження конфліктів;
- навички співчуття (емпатії);
- навички поведінки в умовах тиску;
- навички співробітництва;
- навички самоусвідомлення та самооцінки;
- визначення життєвих цілей і програм;
- аналіз проблем прийняття рішень.

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

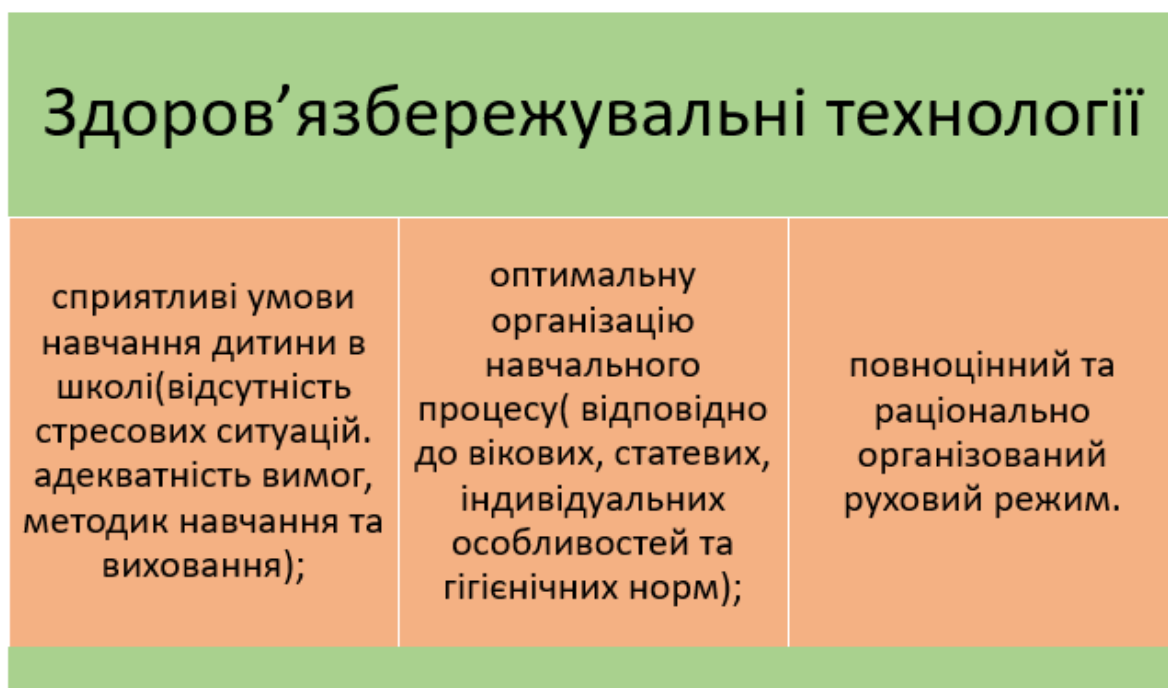


Навчальний заклад сьогодні має створити оптимальні умови для збереження та зміцнення здоров'я учасників навчально-виховного процесу.

Стрижнем усієї педагогічної роботи у цьому напрямку вважаємо особисте ставлення вчителя до збереження та зміцнення здоров'я у школярів і формування у них позитивної мотивації щодо здорового способу життя. Від вчителя залежить, чи впаде зерно турботи про своє здоров'я у душу дитини. І як зробити так, щоб це зерно проросло та в майбутньому дало щедрий врожай.

Діяльність загальноосвітнього закладу щодо збереження й зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною й ефективною, якщо в повній мірі професійно й творчо в єдиній системі реалізуються здоров'язбережувальні технології.

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені (Ващенко О., Свириденко С.) пропонують розуміти (Рис.3):



**Рис. 1.3. Модель здоров'язбережувальних технологій**

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі їх типи:

- **здоров'язбережувальні** – технології, що створюють безпечні умови для

перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини);

- **оздоровчі** - технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я : фізична підготовка, фізіотерапія , аромотерапія ,загартування , гімнастика, масаж, фітотерапія , музична терапія;
- **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.
- **виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистих якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я, як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Знання, володіння і застосування здоров'язберезувальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога.

З огляду на все вищезазначене можна зробити висновок: щоб усунути негативні фактори та покращити стан здоров'я учнів треба в системі і одночасно впроваджувати в навчально-виховний процес *здоров'язберезувальні, оздоровчі технології та технології виховання культури здоров'я*.

Саме тому пропонуємо систему впровадження здоров'язберезувальних технологій у процес навчання молодших школярів, яка вже апробована і здатна покращити сьогоденні результати стану здоров'я дітей. У цьому полягає сутність і новизна досвіду.

Ця система представляє собою взаємозв'язок трьох підсистем, які доповнюючи одна одну, сприяють створенню необхідних умов для формування особистості учня, його фізичного та психічного розвитку, тим самим позитивно впливаючи на здоров'я. (Рис.4)



**Рис. 1.4. Модель впровадження здоров'язбережувальних технологій**  
**Впровадження першої складової здоров'язбережувального навчання -**  
**здоров'язбережувальних освітніх технологій**

Під здоров'язбережувальними освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно вважати всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів, створюють їм безпечні умови для перебування, навчання й праці в школі, а також забезпечують:

- сприятливі умови для навчання дитини (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання й виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм);
- повноцінний і раціонально організований режим навчання.

Перед тим як впроваджувати педагогічні технології, спочатку треба їх вивчити, проаналізувати та апробувати. Проведена робота дозволила визначити роль педагогічних технологій як відносно функції здоров'язбереження, так і відносно самого процесу навчання.

### **Впровадження другої складової здоров'язберігаючого навчання - оздоровчих технологій**

Найважливішим та основним формуючим чинником здорового способу життя є оптимальний руховий режим. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективні вирішальні завдання зміцнення і збереження здоров'я, розвитку фізичних можливостей молоді та підвищення її працездатності.

Шкільні заняття поєднують в собі психічне, статичне, динамічне навантаження на окремі органи та системи й на весь організм дитини в цілому. Статичне навантаження вступає у протиріччя з фізичним розвитком дитини. Як наслідок – розвиток перевтоми. У дитини знижується працездатність, проявляються негативні емоції, погіршується самопочуття. З метою профілактики стомлення, порушення постави, зору учнів необхідно проводити на уроках фізкультхвилинки, гімнастики для очей при навчанні письму, читанню, математики та ін. )

### **Впровадження третьої складової здоров'язбережувального навчання - технологій навчання здоров'ю та виховання культури здоров'я.**

Подекуди дуже важко, а то й просто неможливо, прилучити дитину до здорового способу життя тільки через навчальний курс «Основи здоров'я». Тому існує кілька напрямків роботи: залучення сім'ї, позаурочні заходи по збереженню здоров'я, інтеграція здоров'язбережувальних технологій в зміст інших навчальних предметів.

## **РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Ми вважаємо, що одним із показників характеристики професіоналізму педагога є здоров'язбережувальна компетентність. Творчий підхід вчителя до планування уроку реалізується не тільки в виборі навчального матеріалу, але й у продумуванні хвилинок відпочинку. До того ж зміст хвилинок здоров'я може органічно поєднуватися з програмним змістом уроку.

Метою спільної роботи на уроці вчителя та учнів є створення комфортної атмосфери, зняття розумового перевантаження, психічної напруги, відновлення позитивного енергетичного тону. Хвилинки здоров'я вводяться для того, щоб учні мали 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 можна заохотити школярів працювати активніше та успішніше.

Хвилинку здоров'я бажано 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.

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

Вчителі початкових класів нашого закладу використовують в навчально-виховному процесі здоров'язбережувальні форми роботи:

- пальчикова гімнастика;

- дихальна гімнастика;
- гімнастика для очей;
- музикотерапія;
- етно- та рухливі перерви;
- рухливі ігри на свіжому повітрі;
- арттерапія, казкотерапія,
- кольоротерапія;
- ароматерапія

### 2.1. Пальчикова гімнастика

Пальчикові ігри сприяють зміцненню м'язів рук та вдосконаленню дрібної моторики, що прискорює розвиток мовлення та інших психічних процесів. Розвиток мовлення дитини залежить від сформованості тонких рухів пальців рук, які стимулюють дозрівання нервової системи й повноцінний інтелектуальний розвиток дитини. Як стверджував німецький філософ Іммануїл Кант, рука є головним мозком, який нібито вийшов на поверхню. Продовжуючи цю аналогію, можна зробити висновок, що саме дрібні м'язи руки подібні вищим відділам кори мозку, які забезпечують роботу думки і функції мовлення.

#### Вправи підготовки руки дитини до письма

Зустрілись пальчики:

великий, вказівний, середній,  
безіменний і мізинець.

Вони театр всі створили

І всі до праці приступили.(Рис.2.1)



Рис. 2.1

#### Вправа 1

Лисеня-першокласник хоче дізнатися, чи вмієте ви малювати, писати букви або слова. Але перш ніж розпочати роботу,

давайте виконаємо пальчикову гімнастику, підготуємо руки до малювання й письма.

Так ми будемо робити і надалі. (Рис. 2.2)



Рис.2.2

## Вправа 2

Учитель показує вправу та декламує:

Олівець в руці катаю,  
Поміж пальчиків кручу.  
Неодмінно кожен палець  
Будь слухняним я навчу. (Рис. 2.3)



Рис. 2.3

- Покласти олівець між вказівним, середнім і безіменним пальцями. Крутити олівець, передавати його з одного пальця на інший. (Рис. 2.4)



Рис.2.4

## Вправа 3

Перед тим, як виконувати графічні вправи, розімнемо пальчики.

Учитель декламує віршик і показує: долоню, а потім по черзі з'єднує з великим пальцем усі інші, починаючи зі вказівного.

Пальчику, пальчику,  
Де ти бував?  
Я з цим братом вліс ходив,  
А з цим братом борщ варив,  
З цим я кашки скуштував,  
А з найменшим заспівав. (Рис. 2.5)

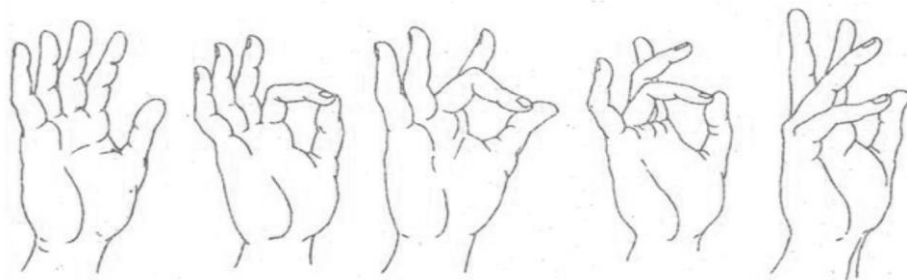


Рис. 2.5

Вправу виконувати два-три рази

#### Вправа 4

Руки перехрещені тильним боком долонею до себе. Спочатку пальці обох рук стиснуті в кулаки, потім пальці-промінці розкриваються, руки повертаються вправо-вліво. (Рис. 2.6)

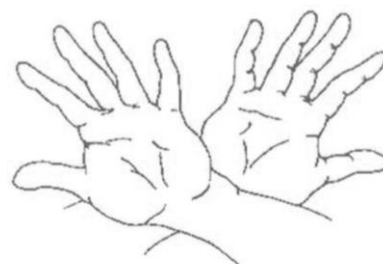


Рис. 2.6

У кінці віршика діти плескають у долоні.

Ясне сонечко в кімнату  
Дивиться в віконечко,  
Дуже раді всі малята,  
Плескають в долонечки. (Рис. 2.7)

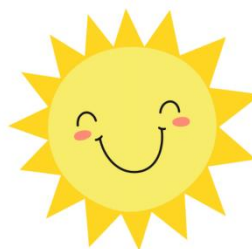


Рис.2.7

#### Вправа5

Долоні трохи зігнуті, кінчики пальців торкаються (дах), середній палець правої руки піднято вертикально вгору (димар), кінчики мізинчиків торкаються один одного, створюючи пряму лінію (балкон). (Рис. 2.8)

#### Рідний дім

Хай живе наш рідний дім —  
Тепло й затишно у нім.

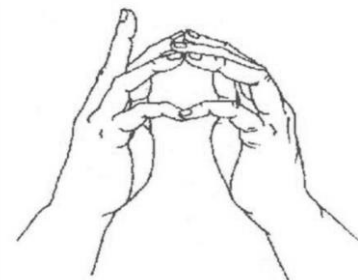


Рис. 2.8

#### Вправа 6



— А чи є у нас в річці риба? Може, ми дарма сидимо на березі та дивимося на поплавок?

Голова риби — початок долоні, хвостик — пальчики, верхній плавець — великий палець.

Долоня й пальці розслаблені, вони гнучко звиваються.

Краснопірки та йоржі,

і колючі окуні

так і грають в глибині. (Рис. 2.10)

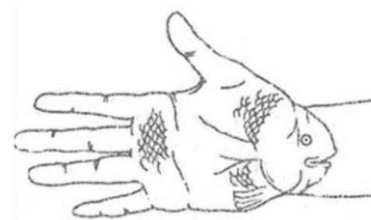


Рис. 2.9



Рис. 2.10

### Вправа 7

Учитель дістає з гілочки перший горішок.

— Білочка просить нас приготувати для горішків незвичайний кошик,

Його треба зобразити пальцями рук.



Рис. 2.11

### Кошик

В руки кошик я беру,

І горішок туди кладу. (Рис. 2.11)

Долоні повернені на себе, пальці сплетені, лікті розведені в сторону. Долоні нібито роз'їжджаються, і між пальцями утворюються зазори. Великі пальці зображують ручку кошика. (Рис. 2.12)

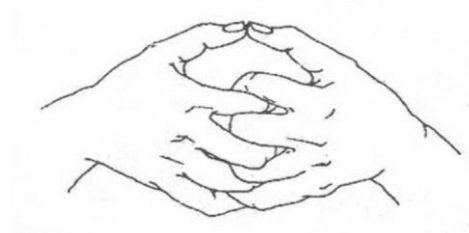


Рис. 2.12

### Вправа 8

**Жук**

Жук у жолудя питав:

— Де ти шапочку придбав?



От якби мені таку –

Був би красень я в ліску. (Рис. 2.13)

Рис. 2.13

Пальці в кулачок. Вказівний та мізинчик розведені в сторони,  
дитина рухає ними, просуваючи руку по парті вперед. (Рис.  
2.14)

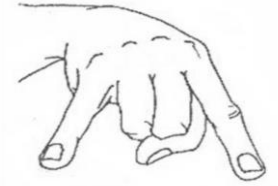


Рис. 2.14

**Вправа 9****Акварель**

Намалювати можна нею

Будинки, хмари і поля.

Зелену затишну алею,

Високі гори і моря. (Рис. 2.15)



Рис. 2.15

Рука — це пензлик, пальці — волосинки.

Плавними рухами «розфарбовуйте» знизу  
догори, справа вліво. Пальці мають бути  
м'якими й пружними.



Уявіть собі, що ви малюєте будинки, хмари,  
поля, алею, гори і моря, про які говориться у віршику. (Рис. 2.16)

**Вправа 10**

Ати-бати —

йшли солдати,

Ати-бати — на базар,

Ати-бати, що купили?

Ати-бати —самовар. (Рис. 2.17)



Рис. 2.17

Дітям пропонується «перетворити» долоню на солдата: намалювати на тильному боці очі й рот. Пальцями учні показують, як солдати марширують. (Рис. 2.18)



Рис. 2.18

### **Медіаресурси «Пальчикова гімнастика»**

[https://www.youtube.com/watch?v=zV6Ln0F7U0k&ab\\_channel=Plekalnya](https://www.youtube.com/watch?v=zV6Ln0F7U0k&ab_channel=Plekalnya)

<https://youtu.be/EqCCzCWK7JE>

<https://youtu.be/E30tSqnTZjs>

<https://youtu.be/5-F5X5jOly8>

<https://youtu.be/EQcXu2suqU8>

## 2.2. Дихальні вправи

Всім відомо, що найкраще лікування хвороби - це її профілактика. На допомогу приходить дихальна гімнастика. Дихальні вправи допомагають навчити дитину правильно дихати. При більш глибокому диханні відбувається вентиляція легенів, очищення їх від бактерій та мікробів, які і спричинюють швидкий розвиток хвороби.

Усі вправи на дихання потрібно починати з видиху. Дихання має бути спокійним, безшумним, плавним. Таке дихання називають реберно-діафрагматичним. Залежно від характеру, від складності, дихальні вправи виконуються протягом трьох-п'яти хвилин.

Під час виконання таких вправ діти мають перебувати в спокійному стані, не напружуватись. Заняття слід проводити в провітреній кімнаті. Не рекомендується працювати над вправами після прийняття їжі.

Для отримання позитивного результату дихальні вправи проводяться щодня, із поступовим збільшенням рахунку для вдиху і видиху.

### Орієнтовні вправи для розвитку правильного мовного дихання

**Вправа 1.** Секундний видих. Вдих носом, видих через рот. Вправу виконуємо повільно, повторюємо 3 – 4 рази.

**Вправа 2.** Секундний видих. Вдих носом, затримка дихання, повільний видих. Повторюємо вправу 3 – 4 рази.

**Вправа 3.** Секундний видих. Піднятися на носки, руки вгору — вдих, опускаючись — видих. Підняти руки над головою — вдих, опускаючи — видих. Розвести руки в сторони — вдих, опустити — видих. Витягнути руки вперед перед собою — вдих, опустити — видих. Руки на поясі. Відвести лікті назад — вдих, поставити руки у вихідне положення — видих;

**Вправа 4.** „Задми свічку”. Уявіть, що перед вами свічка. Секундний видих. Зробіть глибокий вдих і постарайтесь задути свічку, видихнувши повітря (глибокий вдих і видих). Повторюємо вправу 3 рази.

**Вправа 5.** „Задми 2, 3, 5 свічок”. Уявіть, що перед вами свічка. Секундний видих. Зробіть глибокий вдих і постарайтеся задути свічку, видихнувши повітря. Тепер

уявіть, що перед вами дві свічки. Зробивши глибокий вдих, спробуйте загасити їх, видихаючи повітря порціями два рази. Вправу повторюємо, уявляючи, що перед нами 3 свічки (глибокий вдих і видих порціями за кількістю свічок).

**Вправа 6.** „Задми свічки”. Уявіть, що перед вами іменинний торт. На ньому багато маленьких свічок. Секундний видих. Зробіть глибокий вдих і постарайтесь задути якомога більше свічок, роблячи при цьому максимальну кількість коротких видихів (за кількістю свічок).

**Вправа 7.** „Сніговик”. Ліпимо сніговика, а потім гріємо руки, дихаючи на них.

**Вправа 8.** „Вогнище”. Уявіть, що потрібно роздути вогнище, що згасає. Для цього діти сідають навпочіпки навколо «вогнища» і дмухають. (Секундний видих. Набрати повітря через ніс, повільно видихати ротом, надуваючи щоки).

**Вправа 9.** „Святкові кульки”. До свята потрібно підготувати повітряні кульки. Секундний видих. Надуємо кулі. Робимо глибокий вдих через ніс і плавно видихаємо повітря через рот, надуваючи щоки.

**Вправа 10.** „Ріжемо дрова”. Діти стають парами, перехрещують руки та імітують різання дров. Секундний видих. Руки на себе — вдих, руки від себе — видих.

**Вправа 11.** Стати рівно. Кисті рук лежать на нижніх ребрах грудної клітини – великий палець спереду, чотири пальця – на спині. Зробити видих. Потім вдих носом, на одну секунду затримати грудну клітину в розширеному стані (стан вдиху), потім видихнути. Повторити вправу три рази. При виконанні вправи не нагинатися вперед, вдих робити максимальний.

**Вправа 12.** Стати рівно, розправити плечі, покласти ліву руку на лівий бік вище пояса (усі чотири пальці – наперед), а праву – на діафрагму (верхню частину живота). На „і” зробити невеликий видих, на рахунок „один-три” – спокійний вдих через ніс, на рахунок “один” затримати повітря (пауза) і, голосно рахуючи: **один, два, три** – видихнути повітря. Виконати вправу **5-6** разів.

**Вправа 13.** Сісти рівно. Зробити видих. Потім швидкий вдих носом, пауза і швидкий видих на предмет, що близько висить. М’язи живота працюють з хорошою активністю. Вправу повторити 3 – 5 разів.

**Вправа 14.** Стати рівно, ноги на ширині плечей. Секундний видих. Уявити, що перед вами кущ бузку і ви вдихаєте його запах. Після вдиху невелика зупинка, а потім повільний видих. Вправу повторити 3 – 4 рази.

**Вправа 15.** Секундний видих. Щоб привчити дітей до контролю над взаємозв'язком довільного вдиху і видиху, підпорядкуємо їх рахунку. Тривалість вдиху на рахунок „три”, а видиху – на рахунок „шість”. Щоб зафіксувати стан м'язів після вдиху, в момент підготовки їх до видиху, даємо паузу на рахунок „один”. Уся вправа буде проходити в такій послідовності: вдих – три одиниці, пауза – одна одиниця, видих – шість одиниць. Вдих робиться носом, а видих – ротом. Вправа повторюється 3 – 4 рази.

**Вправа 16.** Секундний видих. Повний вдих береться на рахунок до трьох, із зупинками після кожної цифри, таким чином, вдих відбувається в декілька прийомів. Під час зупинки зберігається те положення дихальних м'язів, на якому їх застає зупинка. Вдих робимо носом, видих – через вузьку щілину губ. Рахунок до 10 – 12. Послідовність вправи: вдих – одна зупинка – вдих одна зупинка – вдих – одна зупинка – видих рахунок 10 – 12.

**Вправа 17.** Секундний видих. Глибоко вдихнути носом повітря. Плавно, на одному видиху вимовити кілька звуків: *ааааа; аааааооооооо; ааааауууууу.*

**Вправа 18.** Для контролю глибокого, але короткого дихання при коротких словах чи складах: секундний видих – вдих на рахунок “раз” – пауза, на рахунок “два” – видих при вимовленні звукосполучень чи складів: *ба, бо, бу; ми, мо, му; че-ре-па-ха.*

**Вправа 19.** Секундний видих. Глибоко вдихнути носом повітря. Плавно, на одному видиху вимовити звукосполучення: *ти — ди — ти — ди; те — де — те — де; та — да — та — да; то — до — то — до; ту — ду — ту — ду.*

**Вправа 20.** „Урок співів”. Секундний видих. Глибоко вдихнути носом повітря і почати „спів” на видиху: АО, УИ, ІЕ, ЕАУ, УОА та інші.

**Вправа 21.** Секундний видих. Зробити глибокий вдих носом, і на одному видиху вимовити кілька разів підряд звук „П”. Грудну клітину не стискувати, активно працювати губами. Вправу повторюємо 2 – 3 рази.

**Вправа 22.** Секундний видих. Зробити глибокий вдих носом, і на одному плавному видиху, який розрахований на 12 одиниць, вимовити звуки **Ф, С, Ш** *и* **Х** (на один звук припадає три одиниці рахунку). Вправу повторюємо 3 – 4 рази.

**Вправа 23.** Секундний видих. Зробити глибокий вдих носом, і на одному плавному видиху провести рахунок до 3 – 5 (один, два, три, ...). Поступово доводимо рахунок до 10 – 15. можна провести рахунок у зворотному напрямі (десять, дев'ять, вісім, ...).

**Вправа 24.** Секундний видих. Зробити глибокий вдих носом, і на одному плавному видиху перерахувати дні тижня.

**Вправа 25.** Секундний видих. Зробити глибокий вдих носом, і на одному плавному видиху перерахувати назви місяців.

**Вправа 26.** Секундний видих. Після паузи вдих носом – прочитати на видих першу частину загадки чи прислів'я; знову пауза – вдих, і на новому видиху читати другу частину: “Уночі літає (вдих), вогнем миготить, (вдих) а диму немає (зірка)”.

**Вправа 27.** Секундний видих. Зробити глибокий вдих носом. Прочитати цілу фразу на одному видиху.

Журавлі – журавлики

Крила натомили (вдих)

Бо довго над морем

З вирію летіли (вдих)

**Вправа. 28.** Прочитати прислів'я на одному мовному видиху:

Малі тілом, та великі духом.

Не спіши язиком, квапся ділом.

Про добре діло говори сміло.

**Вправа 29.** Секундний видих. Після паузи вдих – прочитати на видих першу частину скоромовки; знову пауза – вдих, і на новому видиху читати другу частину:

*Біля гірки на пригорбку жили тридцять три Єгорки (вдих):*

*раз Єгорка, два Єгорка, три Єгорка ...*

Цікаво, скільки Єгорок вийде на одному видиху?

**Вправа 30.** Прочитати рядок вірша на одному видиху. Після секундної паузи набрати повітря і читати рядок, далі вдихнути повітря і читати другий рядок. Після двох рядків зробити більшу паузу, повніший вдих і прочитати всю строфу



### 2.3. Гімнастика для очей

Зір – один з головних органів чуттів людини, тому його слід берегти з молодю. У наше століття сучасних технологій у людей все частіше виникають проблеми із зором, причому вони проявляються і у дітей шкільного віку. Найпоширенішими причинами порушення зору у школярів та раннього розвитку у них таких захворювань, як міопія, астигматизм, косоокість, є зловживання комп'ютерними іграми і переглядом мультфільмів по телевізору. Замість прогулянок на свіжому повітрі, активного відпочинку та дозованого читання діти проводять весь свій вільний час перед монітором, що не може не позначатися на їх органах зору. Негативний вплив комп'ютера на зір школярів полягає в тому, що м'язи очей, ще не зміцнілі, дуже втомлюються від довгого напруження. Якщо це відбувається регулярно, то зір починає стрімко падати.

Однак цього можна уникнути, ввівши обмеження на комп'ютер і телевізор, чергуючи напружену роботу очей (виконання домашніх завдань, читання) з відпочинком. Також лікарі-офтальмологи настійно рекомендують проводити для школярів гімнастику для очей, як вдома, так і в школі. Під час виконання цих занять м'язи очей розслабляються і відпочивають, і наступна за цим навантаження на очі сприймається набагато легше. (Рис. 2.19)



Рис. 2.19

Міцно примружте очі на 3-5 секунд. Відкрийте очі. Повторіть 6-8 разів.



Рис. 2.20

З'єднайте вказівний, середній і підмізний пальці на обох руках, закрийте очі, доторкніться з'єднаними трьома пальцями лівої руки – до лівого ока, правої – до правого ока, потім легенько притискайте очні яблука через повіки протягом 1-3 секунд. Повторіть 3-4 рази.( Рис. 2.20)



Рис. 2.21

Повільно водить поглядом у різних напрямках: з підлоги на стелю, праворуч і ліворуч, потім у зворотному порядку, не змінюючи при цьому положення голови. Повторіть 8-12 разів. (Рис. 2.21)



Рис. 2.22

Витягніть уперед вказівний палець правої руки. Протягом 3-5 секунд подивіться двома очима на кінчик пальця, потім закрийте праве око й дивіться лише лівим оком

ще 3-5 секунд; далі змінюємо порядок – 3-5 секунд дивіться на палець двома очима, потім закрийте ліве око й дивіться лише правим оком ще 3-5 секунд. (Рис. 2.22)



Рис. 2.23

Покладіть кінчики вказівних пальців на скроні, злегка стисніть їх. 10 разів швидко покліпайте очима, не закриваючи їх. Потім закрийте очі й розслабте повіки, зробіть 2-3 глибоких вдихи. Повторіть тричі. (Рис. 2.23)



Рис. 2.24

Після виконання кожної вправи слід закрити очі й розслабляти їх протягом 1 хвилини. (Рис. 2.24)



Рис. 2.25

Швидко та легко кліпайте очима протягом 2 хвилин. Ця вправа сприяє кращому кровообігу ока. (Рис. 2.25)



Рис. 2.26

Міцно примружте очі на 3-5 секунд, далі потримайте очі відкритими 3-5 секунд. Повторіть 7 разів. Ця вправа укріплює м'язи повік, покращує кровообіг, допомагає розслабити м'язи ока. (Рис. 2.26)



Рис. 2.27

Переміщуйте погляд у різних напрямках: по колу – за годинниковою стрілкою, потім у зворотному напрямку – проти годинникової стрілки; праворуч-ліворуч, вгору-вниз, вісімкаю. Очі при цьому можуть бути як відкриті, так і закриті – спробуйте, як буде зручніше. Якщо очі відкриті, під час руху намагайтеся роздивлятися предмети навколо вас. Ця вправа добре укріплює м'язи ока. (Рис. 2.27)



Рис. 2.28

З'єднайте вказівний, середній і підмізинний пальці на обох руках, закрийте очі, доторкніться одночасно трьома пальцями лівої руки – до лівої повіки, правої руки – до правої, легенько притискайте верхні повіки протягом 1-2 секунд. Повторіть 3 рази. Вправа покращує мікроциркуляцію внутрішньоочної рідини. (Рис. 2.28)

**Медіаресурси «Фізкультхвилинка для очей»**

<https://youtu.be/T9-CnfdD340>

<https://youtu.be/8G87kg9s1HM>

<https://youtu.be/03KO95sdvoU>

<https://youtu.be/9znAKmoG9tg>

<https://youtu.be/ZkRrvrrNhw8>

## 2.4. Музикотерапія

*“...в руках педагога є могутній засіб попередження грубості, безсердечності, морального безкультур'я – це лікування музикою”.*

***В. Сухомлинський***

В музиці, як відомо, знаходиться величезний здоров'я зміцнюючий потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Звук - це енергія. Залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, звук впливає на людину. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви.

Сучасний учень постійно шукає можливості послухати свою улюблену музику. Дослідження американських психологів говорять про те, що середній учень з 4 по 12 клас витрачає приблизно 10 500 годин на прослуховування музики. Це в два рази більше шкільного часу! По цим результатам можливо зробити висновок, що музика впливає на підлітків навіть сильніше телебачення.

А дослідження серед учнів 3-4 класів вказують на те, що будь-які дії, приклади, розповіді під музичний супровід залишаються у пам'яті дитини набагато довше. Крім того, учень, випадково знов почувши цю музику, згадує про цікавий урок.

Існує безліч різних стилів та напрямків музики. Але дуже важливо правильно підібрати композицію для роботи на уроці. Тобто знайти музику, яка б сподобалася дітям. Якщо сьогодні ви вирішите використовувати чисто класичну музику, це скоріш за все викликає роздратування серед учнів. Тому що різниця між «їхньою» та «вашою» музикою досить суттєва. І одним кроком здолати цю музичну відстань просто неможливо. Що ж тоді робити? Існує безліч нейтральної музики, звуки живої природи, або сучасне оформлення класичної музики. Також вам допоможуть фонограми досить відомих сучасних композицій.

До вашої уваги «Музична аптека»

Знімають стреси та оказують терапевтичний вплив:

- Балада групи «Іглз» - «Готель Каліфорнія» <https://youtu.be/kUJVOiWS9Jc>

- Класична музика для дітей <https://youtu.be/tqOrRfeWZSo>
- Моцерт для дітей <https://youtu.be/fxk00Cvb3Go>
- Евгений Дога – Вальс <https://youtu.be/ftpL1YAO1v4?list=RDII6Wz87xg8w>

Тонізують та підвищують рівень працездатності:

- *Музика Брайна Адамса*
- *Музика Тіни Тернер*
- *Музика з балад Бон Джові*
- *Музичні композиції Рікардо Фольї*
- *Гітарні композиції Допоможуть розслабитися:*
- *Музика Моцарта*
- *Музика Альбіноні*
- *Естрадні обробки «Місячної сонати»*
- *«До Елізи» Бетховен*

Довго підтримувати рівень працездатності та самоконтролю допоможе:

- Музика в стилі лаунж (медитативна музика) <https://youtu.be/EsJpKA8HZ-g>
- Етнічна музика у сучасній обробці <https://youtu.be/svAOKJ8WD7I>

Особливо посилює активність мозку:

- «Соната для двох фортепіано» Моцарт <https://youtu.be/9iePyP2HOr8>

## 2.5. Вправи для красивої і здорової спини

Хребет – основа нашого організму. Завдяки йому людина тримає своє вертикальне положення. Від його стану залежить здоров'я людини в цілому. Гарна рівна спина, розгорнуті груди, піднята голова – це гарантія того, що з ним усе в порядку. На жаль, зараз таких дітей та навіть дорослих людей стає все менше. За статистикою практично кожна третя дитина має порушення постави.

Але надзвичайно важливо попередити виникнення цих порушень. Насамперед, дитина повинна рухатися від самого малого віку. Нестача фізичної активності перешкоджає розвитку м'язового корсету. Для його зміцнення обов'язковим є систематичне виконання фізичних вправ.

### **«Королівська постава»**

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

Важливо! Руки прямі.

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. Тримавши 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 поверніть- ся 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].

## 2.6. 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 рухайтеся 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 лівестегно. Плесніть по колінах. Поміняйте руки.

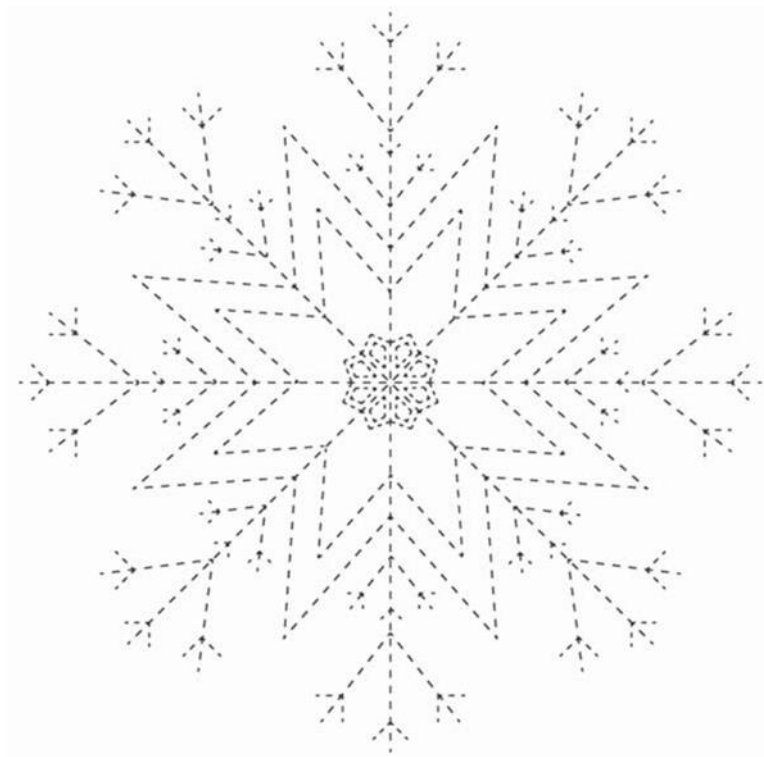
### «Риба і змія»

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.

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



Електронні картки «Тренінг для мозку комплекс вправ у ритмах природи»

<https://cutt.ly/7zRRieH>

Гімнастика для мозку у журналі «Джміль»

<https://jmil.com.ua/2017-10/psych>

<https://jmil.com.ua/2017-11/psych>

<https://jmil.com.ua/2017-12/psych>

Відео вправи на розвиток міжпівкульної взаємодії

[https://youtu.be/gbZXVu\\_KBfl](https://youtu.be/gbZXVu_KBfl)

## 2.7. Рухливі ігри на свіжому повітрі

Гру традиційно зв'язують з дитинством. Переступаючи шкільний поріг, дитина починає процес навчання. Але ігрова діяльність продовжується, хоча змінюється її характер. Тапер гра допомагає розв'язати задачі різної важкості, формувати нові необхідні вміння та навички.

Роль гри у молодшому шкільному віці велика ще тому, що у процесі ігрової діяльності наряду з розумовим розвитком здійснюється й фізичне, естетичне, моральне виховання. Виконуючи правила гри, учні привчаються зосереджуватися, контролювати свою поведінку, в результаті чого виховується воля, формуються дисциплінованість, вміння робити за планом, приходити на допомогу один одному.

Чим цікавіші ігрові події, які вчитель використовує на уроках, тим непомітніше але ефективніше учні закріплюють, узагальнюють, систематизують отримані знання.

Займаючись рухливими іграми діти удосконалюють будову тіла: зміцнюються м'язи спини, верхніх та нижніх кінцівок; корегують поставу, ходу.

### **Гра "Хто швидше?"**

Клас ділиться на дві команди; дівчаток та хлопчиків, які шикуються по росту в одну шеренгу. За сигналом вчителя "Розійдись!" діти рухаються в різні сторони по майдану. За командою "В шеренгу шикуйсь!" діти повинні стати в одну шеренгу по росту, як перед початком уроку. А вчитель відмічає, хто швидше пошикувався, дівчатка чи хлопчики.

### **Гра "Мисливець і лисиці"**

Один з гравців – "мисливець", а всі інші – "лисиці". Мисливець стає на середину майданчика і 3 рази підкидає м'яч угору. В цей час лисиці розбігаються подалі від мисливця, але не перебігають меж майданчика. Спіймавши м'яч після 3-го кидка, мисливець, не сходячи з місця, намагається попасти м'ячем в одну з лисиць. Якщо він промахнеться, то піднімає м'яч і знову кидає його в будь-кого з гравців. Гравець, в якого мисливець попав м'ячем, стає його помічником. Помічник піднімає м'яч,

кидає його мисливцю. Якщо мисливець кине м'яч помічникові, той сам кидає м'яч в лисиць. Гра закінчується, коли залишається незачепленою одна лисиця.

### **Гра "Група, струнко!"**

Діти шикуються в одну шеренгу. Учитель, стоячи обличчям до гравців, подає команди. Діти повинні їх виконувати лише в тому випадку, якщо перед командою буде вимовлено слово "група". Якщо його не буде, то реагувати на команду не треба. Той, хто допустив помилку, робить крок уперед і продовжує гру. Перемагають діти, які були найбільш уважні і дякуючи цьому залишилися на своєму місці.

### **Гра "Запам'ятай своє місце"**

Учитель шикуює гравців у певному порядку. Діти повинні запам'ятати свої місця. Потім вони розходяться. За сигналом вчителя кожен гравець повинен зайняти своє місце.

### **Гра "Біг в обручах"**

Команди шикуються в колони по одному за загальною лінією старту. У ведучих гравців в руках гімнастичні обручі. Проти кожної команди на відстані 10 м ставиться поворотна стійка. За сигналом викладача, ведучий кожної команди, надіває на себе обруч, біжить до стійки, оббігає її і вертається назад, де за лінією старту до кожного з них приєднується наступний гравець його команди. Він також пролазить в обруч, і вони удвох пробігають той же шлях. Після цього обруч передається наступним гравцям і вони у такому ж порядку (спочатку один, а потім парами), пробігають дистанцію, поки не пройдуть всі останні діти. Перемагає команда, яка перша виконала завдання.

### **Гра "Вудочка"**

Діти стоять по колу, учитель – в центрі кола. Він держить в руках шнур (на кінці якого прив'язаний мішечок з піском) або скакалку. Учитель круте мотузку по колу над самою землею, а діти підстрибують уверх, щоб мішечок не зачепив їхніх ніг.

### **Гра "Вода, земля, повітря"**

Гравці розташовуються в середині майданчика, утворюючи 2-3 групи кіл ("землю"). На одній стороні майданчика (за лінією) позначається "вода", за іншою – "повітря". Вибирають двох ведучих, які стають за межею майданчика, на довгих її сторонах один проти одного. Учитель час від часу називає одне з живих істот, мешкаючих у воді, на землі або у повітрі. Почувши вимовлене учителем слово, діти швидко перебігають до потрібного місця, а ведучі їх ловлять. Якщо названа тварина мешкає в середовищі, де в даний момент знаходяться гравці, то всі присідають і чекають наступного моменту. Після кількох перебігів ведучі замінюються тими, хто вибув із гри. Гравці, які були спіймані, або не правильно діяли по сигналу, із гри вибувають, поки не залишаться 1-2 переможці.

## 2.8. Ароматерапія

Ця наука являється майже мистецтвом, яке допоможе відчутти в продовж дня вам і дітям гармонію тіла і духа, яка спрямована на профілактику грипу і простудних захворювань. Вона ефективна в комбінації із правильним способом життя і позитивним світоглядом. Люди завжди запам'ятовують особливий аромат приміщення (якщо він є). Тому ви в змозі зробити свій кабінет неповторним саме таким чином. Заняття принесе подвійний ефект, якщо обраний вами аромат буде відповідати вимогам учбової діяльності, тобто стимулювати мозкову активність, цікавість до навчання, концентрацію уваги.

Впродовж уроків учні часто бувають розгублені. В такому випадку допоможуть стимулюючі та тонізуючі ефірні масла, які покращать пам'ять та увагу. Наприклад: грейпфрут, розмарин, лимон.

В кабінеті психолога завжди повинна бути атмосфера спокою та довіри. Тому зняти зайву дитячу тривожність вам допоможуть масла бергамоту, лаванди та м'яти. Зняти почуття напруги та нервозності, особливо на початку учбового року в шкільних приміщеннях допоможуть аромати герані, лаванди або іланг-ілангу.

Суміш масел сосни, м'яти та лаванди вбиває плетінь, мікроби та стафілококи. В кожному кубічному метрі учбового приміщення приблизно 9000000 мікробів (в той час, як у лісі їх 5, а у міській кімнаті 20 000) Тому розпилення таких сумішей, (розчинених водою) допоможе майже повністю відновляти мікрофлору приміщення впродовж дня.

Випалення ефірних масел також знижує концентрацію патогенних речовин та мікроорганізмів а також допомагає осіданню пилі. При вдиханні ефірні масла діють антівірусно, зупиняють збільшення та множення багатьох бактерій.

**Стаття «Ароматерапія в закладі загальної середньої освіти»**

<https://naurok.com.ua/stattya-aromaterapiya-v-zakladi-zagalno-seredno-osviti-132229.html>

## 2.9. Кольоротерапія

Все життя нас супроводжує колір. Ще в утробі матері ми сприймаємо червоно-рожеве свічення, в якому знаходимося. З самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини об'єктивний, безпосередній вплив, налаштовуючи його в унісон з оточуючим світом.

Колір значно впливає на нас: притягує нас і до нас, змушує робити покупки та викликає різноманітні емоції. Зумовлює раптові почуття і навіть фізіологічні реакції, від припливу крові до почуття холоду. Вплив кольору однаковий для всіх, незалежно від статусу, віку та рівня інтелекту. Але в той же час відношення до певного кольору може залежати від культурно-історичних традицій та обрядів, а також ефект від впливу певного кольору залежить від значення цього кольору і того, з чим він асоціюється у даної конкретної людини.

Діти рано починають відчувати колір та підбирати його для зображення у свого настрою. Доктор Макс Люшер, психолог та дослідник в області кольору прийшов до висновку, що вибір кольору дуже тісно зв'язаний із психологічними особливостями людини, із станом її здоров'я.

Діти використовують в основному 5-6 кольорів. В цьому випадку можна розмовляти про нормальний середній емоційний розвиток школяра. Більш широка палітра кольору говорить про натуру чуттєву, багату емоціями. Якщо дитина використовує тільки 1 -2 олівця, це скоріш за все вказує на негативний стан у цю хвилину: тривога(синій), агресія (красний), депресія (чорний). Використання простого олівця іноді трактується як «відсутність» кольору, таким чином дитина повідомляє про те, що у його житті не вистачає яскравих красок та добрих емоцій. Найбільш значимі фігури дитина завжди виділяє більшою кількістю кольорів. А відкрито несприймаємих персонажів малює чорним, або темно-коричневим кольором. Також колір може передавати риси характеру та стан:

- **Темно-синій** - концентрація на внутрішніх проблемах, потреба в спокої, самоаналіз.
- **Зелений** - рівновага, незалежність, впевненість, прагнення до безпеки.



- **Червоний** - сила волі, ексцентричність, направленість у зовнішній світ, агресія (якщо червоного забагато), підвищена збудженість, активність.
- **Жовтий** - добрі емоції, безпосередність, цікавість, оптимізм.
- **Фіолетовий** - фантазія, інтуїція, емоційна та інтелектуальна зрілість.
- **Коричневий** - відчуття, фізичний дискомфорт, незручність, часто неприємні емоції.
- **Чорний** - пригніченість, протест, справжня потреба в змінах.
- **Сірий** - відсутність кольору, апатія, бажання піти, не помічати нічого, що тривожить.

**Кольоротерапія. Червоний колір** <https://youtu.be/BxYMMpgivjU>

**Жовтий колір**

[https://www.youtube.com/watch?v=ZJjLupTCPxw&ab\\_channel=MegaPanasenko](https://www.youtube.com/watch?v=ZJjLupTCPxw&ab_channel=MegaPanasenko)

**Синій колір** <https://youtu.be/1uDR5nKA44E>

**Зелений колір** <https://youtu.be/EsDzqoXSnYw>

**Фіолетовий колір** [https://youtu.be/NCeX0CHu\\_ak](https://youtu.be/NCeX0CHu_ak)

**Білий колір** <https://youtu.be/E0hugKCyjo8>

## ВИСНОВКИ

Враховуючи вищезазначене, завдання кожного вчителя початкової школи – повноцінно підготувати кожну дитину до самостійного життя. Але без здоров'я цього досягти неможливо. Саме тому, зберігаючи здоров'я школярів, формуючи в кожного з них здоров'язбережувальні компетентності, школа закладає фундамент благополуччя майбутніх поколінь. Реалізація цієї стратегії, що втілюється кожним вчителем щоденно на уроках, дозволить вирішити два найважливіших завдання: формування здоров'язбережувальних компетенцій в молодших школярів та збереження здоров'я педагогів. Цього можна досягти лише за допомогою впровадження в навчально-виховний процес кожного загальноосвітнього закладу здоров'язбережувальних освітніх технологій, а саме:

- ✓ пальчикової та дихальної гімнастики;
- ✓ вправ для зору, зміцнення м'язів рук;
- ✓ вправ для правильної постави і відпочинку хребта,
- ✓ музикотерапії,
- ✓ фітотерапії,
- ✓ аромотерапії,
- ✓ вправ на гармонізацію роботи півкуль головного мозку тощо.

Знання, володіння і застосування здоров'язбережувальних технологій є важливою складовою професійної компетентності вчителя Нової Української Школи.

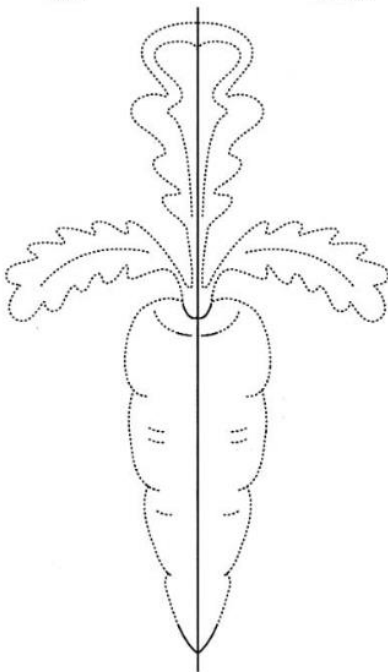
Вважаємо, що уроки у початковій школі мають бути здоров'язберігаючими, здоров'яформуючими, здоров'язміцнюючими, спрямованими на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

## ДОДАТОК

Вправи для синхронізації півкуль головного мозку

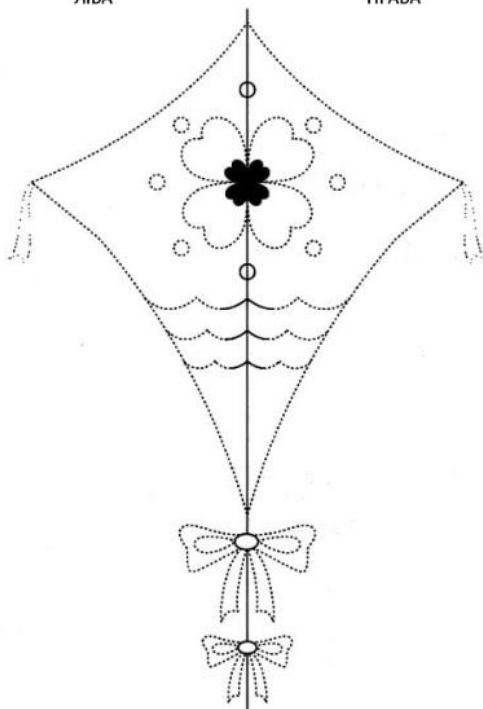
ЛІВА

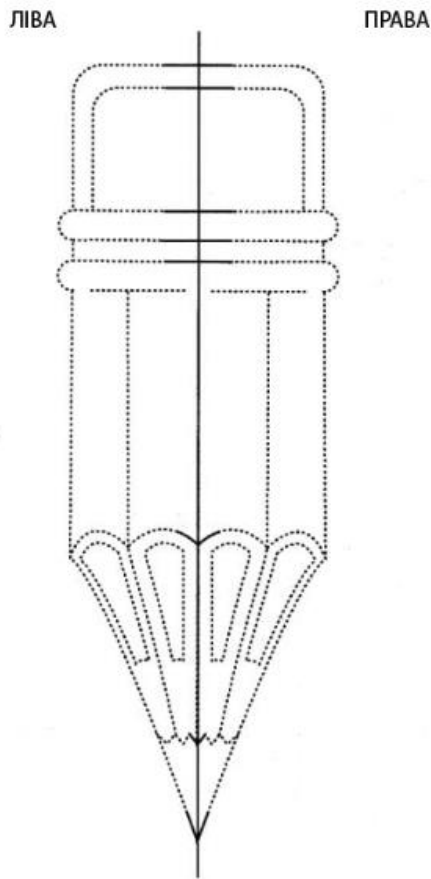
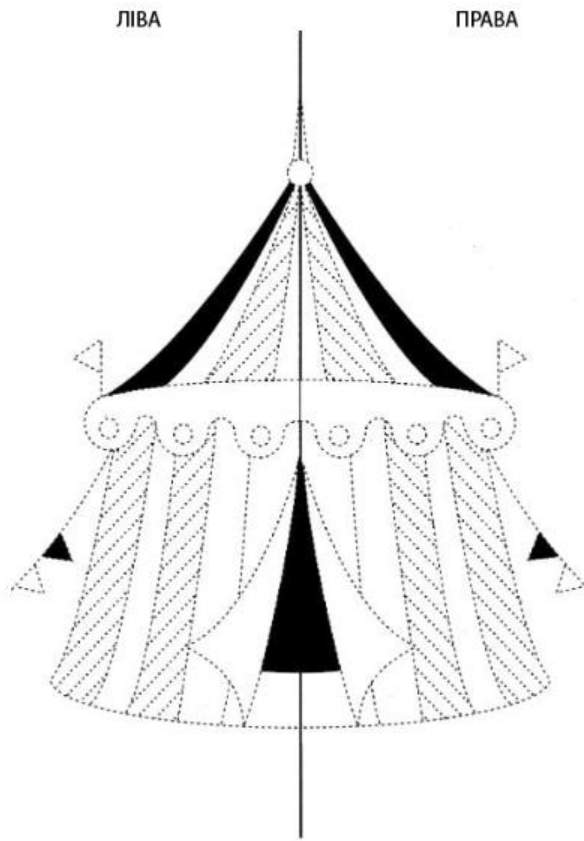
ПРАВА

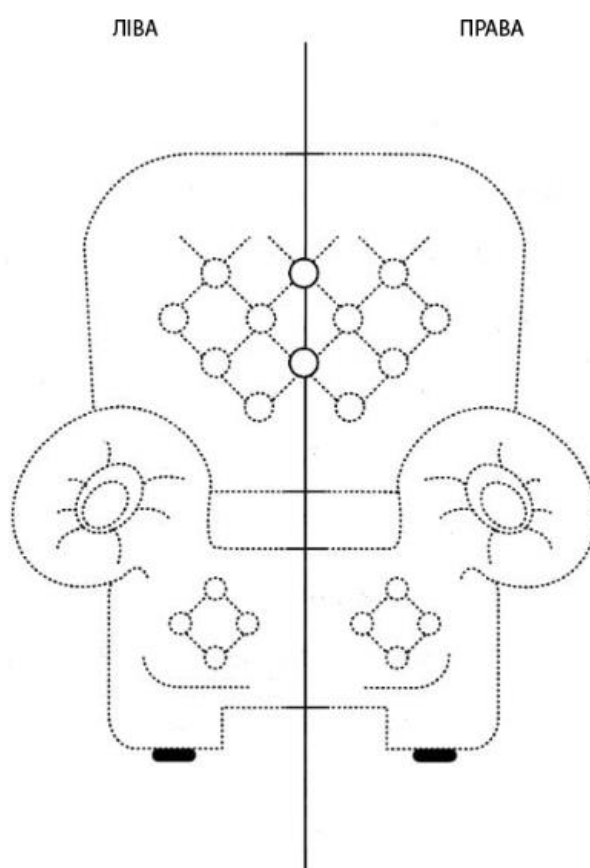


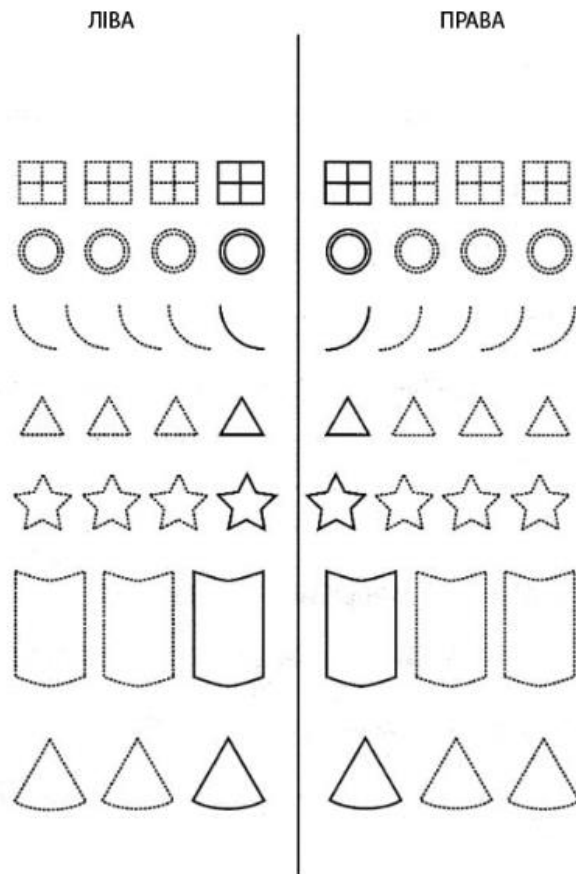
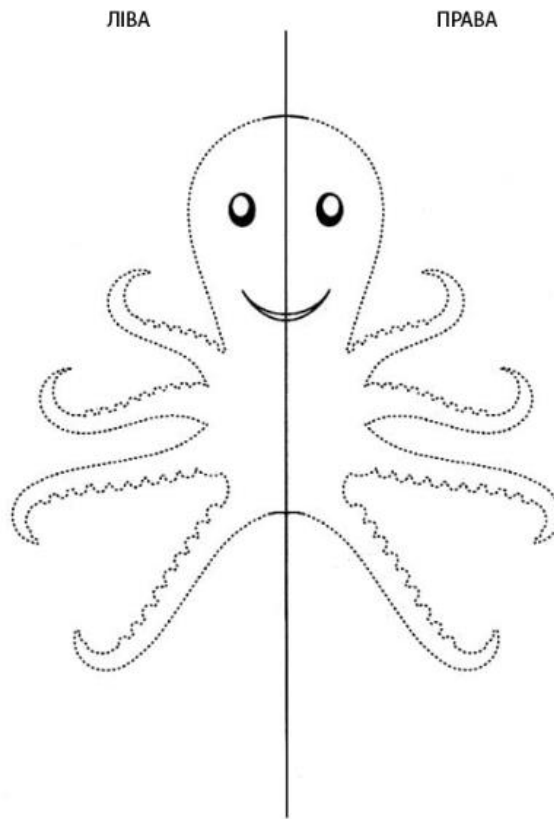
ЛІВА

ПРАВА



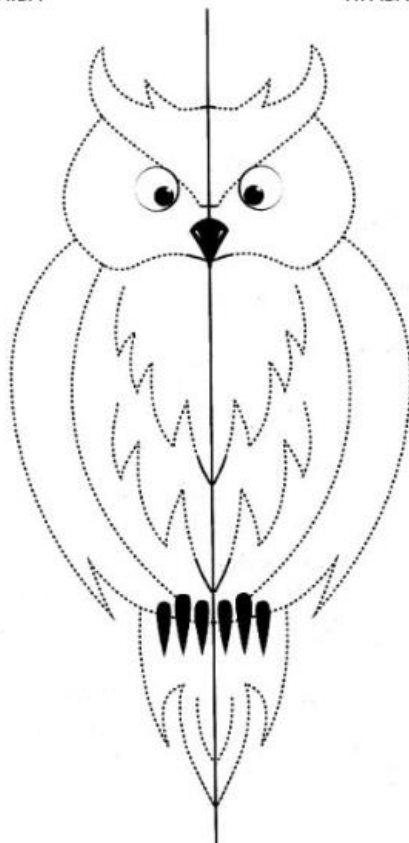






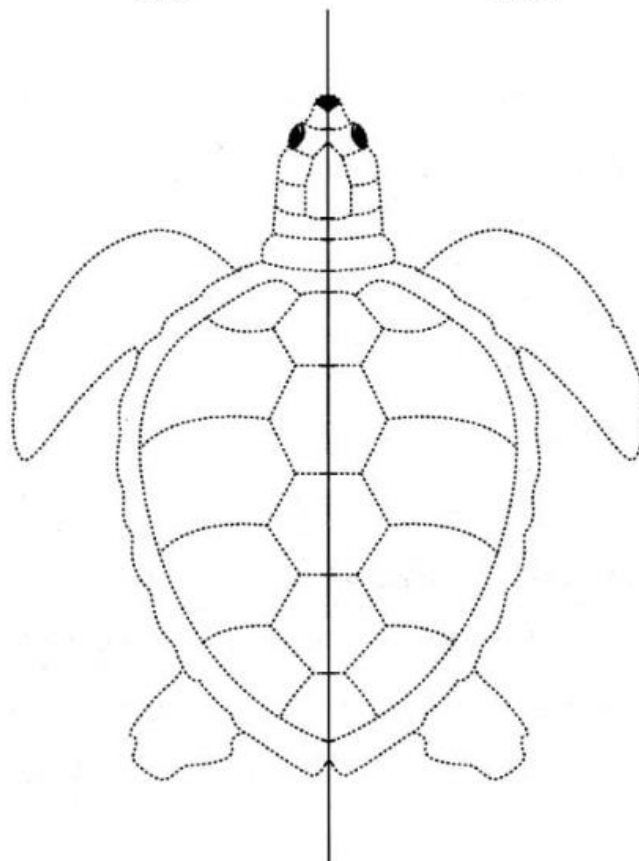
ЛІВА

ПРАВА



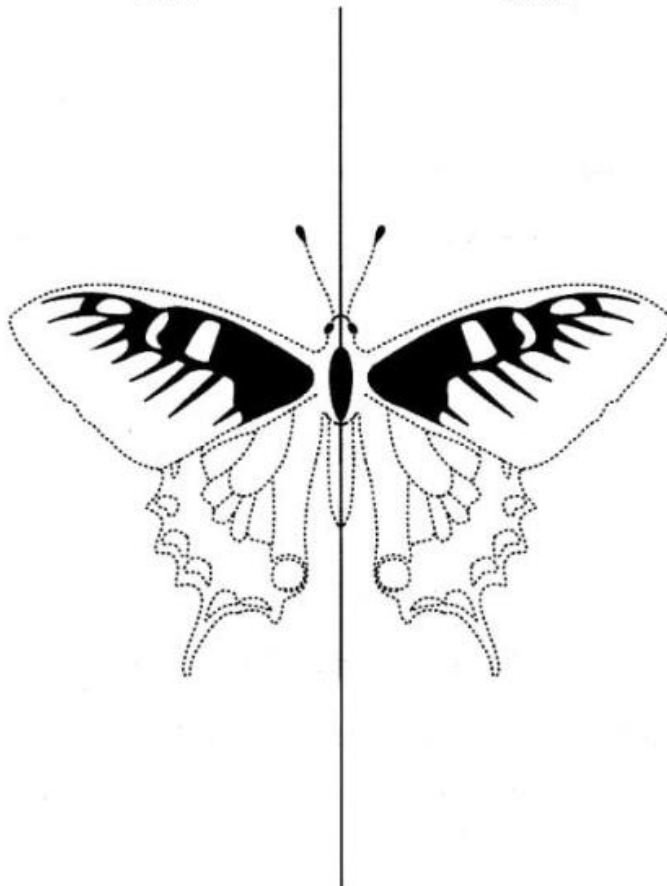
ЛІВА

ПРАВА



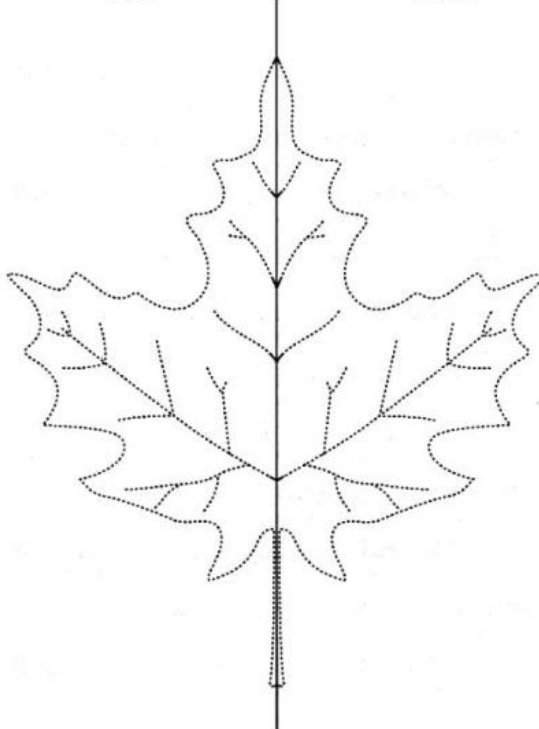
ЛІВА

ПРАВА



ЛІВА

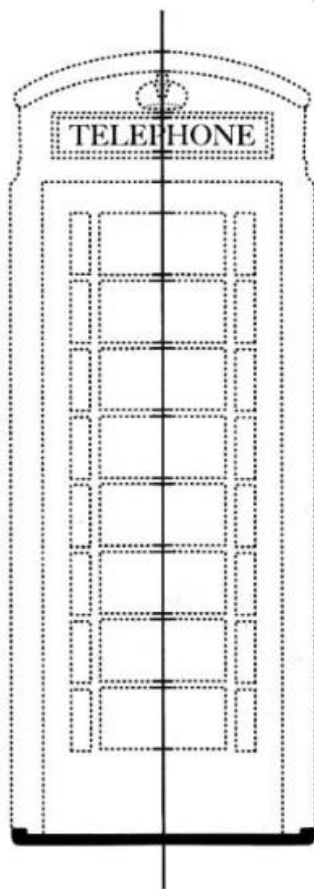
ПРАВА





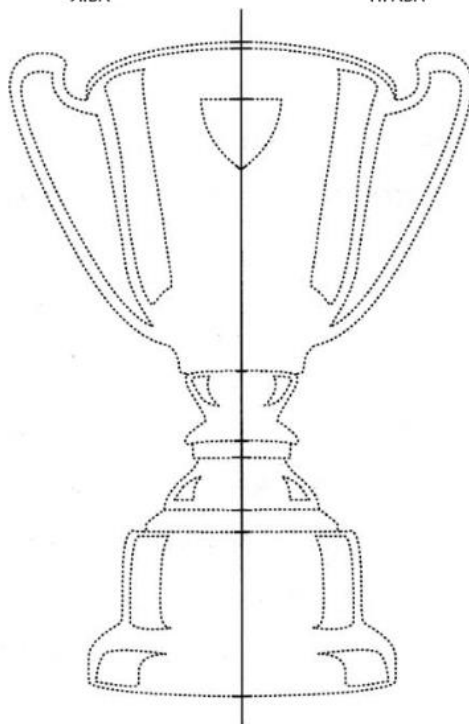
ЛІВА

ПРАВА



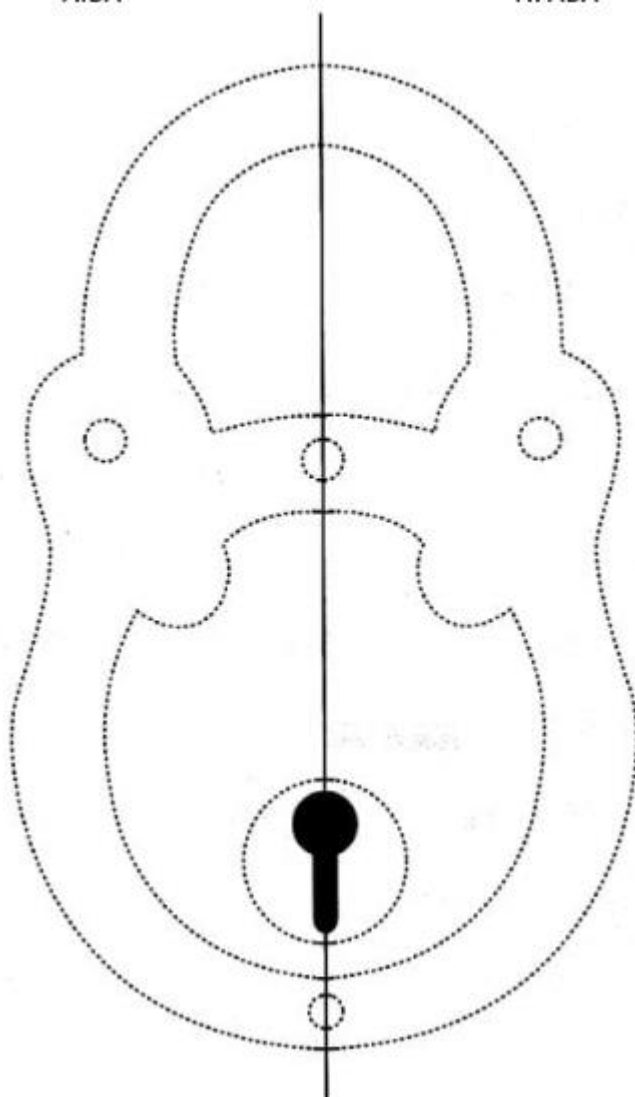
ЛІВА

ПРАВА



ЛІВА

ПРАВА



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1-4.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
3. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посіб. авт. – укл.: О. Пометун, Л. Пироженко. – К.: А.П.Н.; 2002. – 136 с.
4. Освітні технології: Навчально-методичний посібник / О.М. Пехота, А.З. Кіктенко, О.М. Любарська та ін.; За заг. ред. О.М. Пехоти. – К.: А.С.К., 2001. – 256 с.
5. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. – К.: А.С.К., 2004. – 192 с.
6. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М.: Народное образование, 1998.
7. Словник основних термінів і понять з превентивного виховання/ Під заг. ред. доктора пед. наук, професора Оржеховської В.М. / ТзОВ “Терно-граф, Тернопіль. – 2007, – 200 с. – С 177-179.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
9. Вправи для спини [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/9-uprazhnenij-dlya-kra-sivoj-i-zdorovoj-spiny-844910/10>. Стаття з журналу, наукових видань університетів
11. Ареф'єв В.Г. та ін. Концепція національної системи фізичного виховання учнів, учнівської і студентської молоді України // Початкова школа. -1994. -№8. - С.50-54
12. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Робочий зошит вчителя фізичної культури.5-12 класи. -Х.: Ранок,-2009. -С.51-54,-С.88-89
13. Киричук О.В. Концепція виховання підростаючого покоління суверенної України // Рідна школа. -1995. -№5

14. Шеремет І. Індивідуальна антиалкогольна виховна робота в діяльності вчителя фізичної культури // Фізичне виховання в школі. -2005. -№6. -С.46-48

Матеріали із газети:

15. Кравченко Л. Вплив різнобічного фізичного виховання на розвиток фізичних і моральних якостей учнів // Здоров'я та фізична культура. -2009. -№9 (141). -С.1-6  
Рябченко С. Фізичне виховання школярів // Здоров'я та фізична культура. -2007. -№26 (86). -С.10-20

Монографія:

16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. -Тернопіль: Навчальна книга "Богдан",-2001. -Ч.1. -272 с.

17. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. -Тернопіль: Навчальна книга "Богдан",-2001. -Ч.2. -248 с.

Стандарти:

18. Затверджено Міністерством освіти і науки України: Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів.1-11 класи. -К.: Початкова школа. -2001. -112 с.

Відомості з Інтернету:

19. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" // <[http // dnor.com.ua](http://dnor.com.ua)>