



**Олександр ОСИПЕНКО,**  
старший учитель спеціалізованої школи № 13  
м. Шостки Сумської обл.

## *Активізація навчальної діяльності засобами фізичних вправ*

На сторінках нашого шанованого журналу "Початкова школа", я хочу поділитися зі своїми колегами фізкультурними вправами, які охоче сприймають і виконують мої вихованці. Помітив: у дітей підвищується життєвий тонус, зростає бажання опанувати шкільні предмети. Вони долучаються до спорту, до здорового способу життя. Це надзвичайно важливо для майбутнього нинішньої малечі. Адже, як відомо, 9/10 людського щастя залежить від здоров'я, а ще одна десята — від того, як ми ставимося до нього.

### **I. Гімнастичні вправи перед уроками.**

1. Вправа на потягування.
2. Повороти тулуба праворуч, ліворуч, руки на поясі.
3. Нахили праворуч, ліворуч, вперед, назад. Руки на поясі.

### **II. Вправи для фізкультхвилинок.**

1. Вправи для очей.

Повороти очима по колу, ліворуч, праворуч, угору, вниз. Заплющити, розплющити очі.

Дивитися на кінчик пальців. Палець віддаляйте та наближайте до носа.

2. Повороти головою праворуч, ліворуч, вниз, назад по колу.

3. Повороти тулуба праворуч, ліворуч, сидячи за партою.

### **III. Вправи для фізкультпауз.**

1. Згинання та розгинання пальців. Руки випростані перед собою.

2. Стоячи повороти тулуба праворуч, ліворуч. Руки за головою.

3. Вправи для ніг: руки зігнуті у ліктях, долоні вниз. Дістати правим коліном до лівої долоні і навпаки.

Присідання. Руки на поясі. 