



**Валентина ВОЛОШАНЮК,**  
вчителька Курячелозівської ЗОШ І–ІІІ ст.  
Кривоозерського р-ну Миколаївської обл.

## Формування здоров'язбережувальних технологій у початкових класах

Діти молодшого шкільного віку відчувають велику потребу в русі. Та з приходом до школи їхня загальна рухова активність падає майже на половину.

Школярам не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, а й тривалий час підтримувати незручну для них позу, сидячи за партою. Недостатня рухливість відбивається на роботі багатьох систем організму дитини. Через тривале сидіння дихання стає менш глибоким, знижується обмін речовин, відбувається застій крові в нижніх кінцівках. Це веде до зниження працездатності всього дитячого організму і особливо мозку: послаблюється увага, пам'ять, погіршується координація рухів.

Щоб нейтралізувати негативні явища, що розвиваються у школярів під час тривалої розумової праці, доцільно чергувати її з активною фізичною діяльністю. На практиці це не завжди вдається, оскільки можливості шкільних приміщень досить обмежені.

Одним із виявів піклування про здоров'я і фізичну досконалість учнів початкових класів є введення в режим навчальних занять фізичних пауз, фізкультхвилинок, хвилинок відпочинку.

Молодший шкільний вік – важливий період фізичного виховання дітей, коли виробляється їхня постава, розвиваються основні фізичні якості (сила, витримка, спритність, гнучкість), формуються і вдосконалюються рухові вміння й навички.

Під час уроку, коли діти дуже стомлюються, пропоную їм і руханки, і дихальні вправи, і офтальмологічні паузи (вправи для очей). Дуже подобаються дітям танцювальні рухи під музику. Вони спрямовані на розвиток і підтримку тону м'язів та органів дихання.

### Масаж точок акупунктури

1. Точка діє на очі, мозок. Парна, розташована на передньому краї кожної брови.

2. Точка непарна. Пов'язана з очима, розташована в центрі між бровами на початку перенісся. Діє при нежиті.

3. Точки парні, розташовані нижче куточків губ, посередині підборіддя. Натискаються при лікуванні нежиті.

4. Парні точки. Натискають біля крил носа при алергії, захворюванні бронхів, легень.

### Масаж пальців

Масаж кожного пальця (розтирання). Пальці правої руки – лівою рукою і навпаки (можна під музику). Спочатку з'єднуємо по черзі мізинці, безіменні пальці та інші і промовляємо: "1, 2, 3, 4, 5, вийшли пальці погулять" (сплескуємо долонями). А потім почерговий масаж пальців від основи нігтя із зовнішнього боку. Після цього енергійно розтерти кисти, струснути ними.

### Пальчикова гімнастика

М е т а. Розвивати дрібну моторику.

1. Рухаючись лісовою стежиною, ми йдемо до річки. Спробуємо показати, що там відбувається.

Ось рука і ось рука (*розводять ліву руку ліворуч, праву – праворуч*).

На долоні є ріка (*вказівним пальцем правої руки – кругові рухи на долоні лівої*).

А на річці плавав гусак (*обидві руки з'єднують у кулак*),  
Гусак великий, молодий (*відставляють великі пальці*),  
Вказівний його зловив (*великі пальці з'єднують із вказівним на обох руках*),

А середній обшипав (*середні пальці виконують щипальні рухи, торкаючись великого*).

Підмізинний суп зварив (*підмізинні пальці погладжують великі*),

А мізинчик піч топив (*з'єднують великий палець із мізинчиком*).

Полетів гусак у ротик (*рухи обома руками в напрямку рота*),

А із ротика в животик (*погладжують обома руками живіт*).

От тобі – на (*сплеск у долоні*)!

А гусака – нема (*розводять руки в сторони*)!

2. Ми писали, ми трудилися  
Наші пальчики втомилися.  
Втому з пальчиків струсили,  
Стисли в кулачок шошили.  
Знов писати будуть сили.

3. Прокидаються квітки –  
Відкривають пелюстки.  
Вітерець дихнув тихенько,  
Пелюстки гойднув легенько.  
Сутеніє, і квітки  
Затуляють пелюстки.  
Тихо – тихо засинають  
І голівками хитають.

4. Ладусі – ладусі (*дитина плескає в долоні*),  
– Де були?

– В бабусі (*руки розвести в сторони*).

Пригоща старенька (*погладити то одну, то другу руку*)  
Онучат маленьких.

Всіх гарнесенько зустріла (*праву руку прикладають до грудей*)

І в кімнаті посадила (*потім обидві розводять у сторони*).  
Степанко сів на стільчик (*почергово згинають пальчики у кулачок*),

Андрійко – на ослінчик (*великий*),  
Іванчик – на диванчик (*вказівний*),  
Василечко – на крісечко (*середній*),

А малу Оришку  
Поклали на ліжко (*мізинець*).

Бабця довго не чекала,

Всіх по черзі пригощала.  
Дуже раді онучата (*плескають в долоні*),  
Що у них сьогодні свято.

5. Ми капусту покришили (*ребром долоні по парті*),  
Морквочку потерли (*стисли кулаки і різко розчепірили пальці*),  
Згори сіллю потрусили (*пальцями імітувати, ніби солимо*),  
І у бочку склали (*стиснути і розпрямити пальці рук*).  
Кулачками потовкли (*кулачками робити рухи вниз, ніби товкти капусту*).
6. Сів метелик на травичку (*покласти руки на парту*),  
Та й задумавсь про дрібничку (*поставити руки на лікті*).  
Порахую: раз, два, три (*рахуємо пальчики*),  
Ти, метелику, лети (*імітують рухи крил*).

### Фізкультхвилинка

- Раз, два! Всі присіли,  
Потім вгору піднялись,  
Три, чотири! Нахилились,  
Із струмочка гарно вмились.  
П'ять, шість! Вудки взяли.  
Сім, вісім! Рибку спіймали.
- Раз – підняли руки вгору,  
Два – нагнулися додолу.  
Не згинайте діти, ноги,  
Як торкнетеся підлоги.  
Три, чотири – прямо стати –  
Час за парти нам сідати.
- Зупиняємо урок –  
Робимо зарядку:  
Руки вгору. Руки вниз –  
Все в нас по порядку.  
Руки в боки – нахилийся,  
Наче маятник хитайся.  
За хвилину відпочили  
І за парти тихо сіли.
- По секрету вам скажу:  
З фізкультурою дружу!  
Вмію гарно підтягатись,  
Низько-низько нахилитись.  
Вліво – вправо повернуся,  
Знов присяду, нахилюся.  
Розім'ятись я не проти...  
І скоріше до роботи.
- Станем струнко! Руки в боки.  
Пострибаєм, як сороки,  
Як сороки-білобоки.  
Стрибу-стрибу! Скоки-скоки!  
А тепер нам час сідати,  
Будем далі працювати.
- Почалася в класі гра:  
Вліво, вправо нахилились.  
Низько до землі вклонились...  
Присідай і випрямляйся,  
Разом з нами дружно грайся.  
Раз, два! Відпочили?  
До роботи – дружно сіли.
- Тришки ми попрацювали,  
Сили наші підупали.  
Треба б нам і відпочити –  
Свої сили відновити.  
Руки вгору, руки в боки,  
Іще декілька підскоків.

Руки вгору, руки вниз.  
До роботи знов берись.

8. Раз, два, три, чотири! Три, чотири, раз, два!  
Розболілась голова.  
Треба трохи відпочити, щоб нового ще навчитись.  
Потягнулися, присіли, пострибали, знову сіли.  
Вийшла пауза мала – до роботи нам пора.

### Комплекс фізичних вправ на уроках письма

№ п/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні рекомендації
1	Вправа для покращення мозкового кровообігу: в. п. – сидячи, руки на поясі; 1 – поворот голови праворуч; 2 – в. п. 3 – поворот ліворуч; 4 – в. п.; 5 – плавно нахилити голову назад; 6 – в. п.; 7 – голову нахилити вперед	4–6 разів	Темп повільний
2	Вправа для зняття втоми дрібних м'язів кисті: в. п. – сидячи, руки підняти вгору; 1 – стиснути пальці в кулак; 2 – розтиснути пальці	6–8 разів	Темп середній, після виконання вправи розслаблені руки опустити вниз і потрясти кистями
3	Вправи для зняття втоми м'язів тулуба: в. п. – стійка, ноги нарізно, руки за голову; 1 – різко повернути таз ліворуч; 2 – різко повернути таз праворуч	4–6 разів	Темп середній. Під час поворотів плечовий пояс має бути нерухомим
4	Вправи для мобілізації уваги: в. п. – стоячи, руки вздовж тулуба; 1 – праву руку на пояс; 2 – ліву – на пояс; 3 – праву на плече; 4 – ліву на плече; 5 – праву – вгору; 6 – ліву – вгору; 7, 8 – поплескали руками над головою; 9 – опустили ліву руку на плече; 10 – праву на плече; 11 – ліву – на пояс; 12 – праву – на пояс; 13, 14 – поплескати руками по стегнах	4–6 разів	Темп – 1-й раз повільний; 2–3-й рази – середній; 4–5-й – швидкий; 6-й – повільний. Вправу виконувати під лічбу вчителя

### Комплекс гімнастичних вправ для очей

№ п/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні рекомендації
1	Швидко покліпати очима	4–5 разів	Після виконання вправи заплющити очі і посидіти спокійно, повільно рахуючи до п'яти
2	Міцно заплющити очі, полічити до трьох, розплющити очі та подивитись вдалечінь, рахуючи до п'яти	4–5 разів	
3	Витягнути праву руку вперед. Стежачи очима за рухами вказівного пальця, пересувати витягнуту руку ліворуч і праворуч, угору і вниз	4–5 разів	Темп повільний, голови не повертати
4	На рахунок 1–4 подивитись на вказівний палець витягнутої руки; на рахунок 1–6 перевести погляд вдалечінь	4–5 разів	Темп повільний
5	Виконати колові рухи очима в правий бік, потім – у лівий бік	3–4 рази	Темп повільний
6	Розслабивши м'язи очей, на рахунок 1–6 подивитись вдалечінь	1–2 рази	Темп середній

## Офтальмологічні паузи

1. Подивились вправо, вліво, вгору, вниз, собі на ніс!  
Знову вправо, знову вліво і покліпали очима.
2. Кажуть очі, що втомились, в монітор вони дивились  
Я очам допоможу, вліво, вправо поводжу,  
Потім проведу по колу –  
Будуть очі вже здорові!
3. Поглянемо вправо, поглянемо вліво,  
І вгору, додола, і навкруги,  
Від праці очі нехай відпочинуть,  
Зарядку для них я зроблю разів три!
4. Раз, два, три! Очі догори!  
На чотири, п'ять і шість  
Треба міцно їх стулить.  
Знову очі догори, рахуємо: раз, два, три!

## Руханки

1. Встану до схід сонечка,  
Поки є роса (*потягуються*).  
Юрієва, цілюща, чарівна  
(*ручки догори і показують, яка чарівна*).  
Вмию личко, щоб було біленьке (*миють личко*).  
Вмию очка, щоб були ясненькі (*миють очка*).  
Вушка вмию, щоби добре чули (*миють вушка*).  
І нічого не забули (*руки в боки, підняли гордо голівку*).
2. До кринички підбігаю (*біжимо на місці*),  
І водички набираю. (*Імітуємо начерпування води, нагинаємось*).  
Вмий, водичко, моє личко:  
Очка, носик, чоло, щічки  
(*миємо все по порядку*).  
Щоб здорові були діти  
(*плескаємо в долоні*).  
Сильні й гарні, як ті квіти  
(*показуємо, які сильні і гарні*).
3. На вербі листочок захитався  
(*піднесли руки догори, "гойдаються"*),

Під вербою зайчик заховався  
(*присідають, затуляються руками*).  
А лисичка з лісу вибігає (*біжать на місці*).  
Пишним хвостиком сліди замітає  
(*імітують рух, ніби "замітають"*).

4. Біжить вітер, скаче (*біжать, скачуть*).  
Білочка в тривозі плаче (*труть очка*).  
Що ж ти, вітре, наробив?  
Ти моє гніздечко змів (*показують, як змів*).  
Дятел каже: "Не плач, не журися"  
(*кивають пальчиком*).  
Встав я раненько, вистукав дупло гладеньке  
(*стукають або плещуть в долоні*).  
Буде тобі гарна хатка,  
І тобі і білченяткам  
(*руки на пояс і пританцьовують*).

## Дихальна гімнастика

1. "Півень і кури". Встати прямо, ноги нарізно, руки опустити. Відвести руки в сторони – вдих, плескати ними по стегнах – видих. Вдихаючи, казати "ку-ку-рі-ку, куд-ку-дах, куд-ку-дах". Повторити 3–4 рази.
2. "Трубач". Сидячи, стиснути кисті рук, скласти їх у трубочку. Притуливши "трубочку" до губ і трохи піднявши вгору, повільно вдихаючи, голосно проказувати "п-ф-ф-ф". Повторити 3–5 разів.
3. "Годинник". Стати прямо, руки опустити, ноги трохи розставити. Розмахуючи прямими руками назад і вперед (вдих – видих), проказувати такі слова: "тік-так". Повторити вправу 8–12 разів.
4. "Насос". Стати прямо, руки опущені, ноги разом. Зробити вдих, руки ковзають вздовж тулуба вверх – вдих, вниз – видих, при цьому голосно казати: "с-с-с-с". Повторити 6–8 разів.

## Використана література

1. Лабашук О. В. Фізкультхвилинки у початковій школі / О.В.Лабашук. – Тернопіль : "Мандрівець". – 2001. – 20 с.
2. Білецька О. Л. Інформатика. Посібник / О.Л. Білецька. – Харків : Основа. – 2013. – 78 с. 