

*Щоденник
вихователя
ГПД*

Режимні моменти

1. Структура навчального року

I семестр - з _____ по _____

II семестр - з _____ по _____

2. Канікули

Осінні - з _____ по _____

Зимові - з _____ по _____

Весняні - з _____ по _____

3. Розклад дзвінків

Урок	Початок	Закінчення	Перерва
1			
2			
3			
4			
5			
6			

4. Номери телефонів класних керівників

Клас	ПІБ класного керівника	Номер телефону

Дні народження учнів ГПД

Вересень	
Дата	Прізвище, ім'я учня/учениці

Жовтень	
Дата	Прізвище, ім'я учня/учениці

Листопад	
Дата	Прізвище, ім'я учня/учениці

**Календар державних,
професійних
та релігійних свят
України**

Січень

Дата	Назва
1 січня	Новорічне свято. Всесвітній день миру
6 січня	Святвечір. Багата кутя
7 січня	Різдво Христове
13 січня	Щедра кутя
14 січня	Новий рік за старим стилем
18 січня	Святвечір водохресний. Голодна кутя
19 січня	Хрещення Господнє
22 січня	День Соборності та Свободи України
25 січня	День Тетяни. День студента
27 січня	Міжнародний день пам'яті жертв Голокосту
28 січня	День мобілізації зусиль проти загрози ядерної війни
29 січня	День працівників пожежної охорони

Лютий

Дата	Назва
2 лютого	День бабака
11 лютого	Міжнародний день жінок і дівчаток у науці
12 лютого	Європейський день безпечного інтернету
13 лютого	День народження М. Вербицького - українського письменника, педагога, громадського діяча
14 лютого	День святого Валентина
15 лютого	Стрітення Господнє
21 лютого	Міжнародний день рідної мови
25 лютого	День народження Лесі Українки — видатної української поетеси, драматурга, громадської діячки

Березень

Дата	Назва
1 березня	Всесвітній день цивільної оборони
3 березня	Всесвітній день письменника
8 березня	Міжнародний жіночий день
9 березня	День народження Тараса Григоровича Шевченка
10 березня	День Гімну України
20 березня	Всесвітній День Землі
20-21 березня	День весняного рівнодення
22 березня	Сорок Святих
25 березня	День Служби безпеки України
27 березня	Міжнародний день театру

Квітень

Дата	Назва
1 квітня	День сміху
2 квітня	Міжнародний день дитячої книги
4 квітня	Міжнародний день бродячих тварин
6 квітня	Всесвітній день мультфільму
7 квітня	Благовіщення Пресвятої Богородиці
12 квітня	Всесвітній день авіації та космонавтики
26 квітня	Міжнародний день пам'яті Чорнобиля
28 квітня	Всесвітній день охорони праці
29 квітня	Міжнародний день танцю

Травень

Дата	Назва
1 травня	День праці
3 травня	Всесвітній день Сонця
7 травня	День радіо
8 травня	День пам'яті та примирення, присвячені пам'яті жертв Другої світової війни
9 травня	День Перемоги
Друга неділя травня	День Матері
15 травня	Міжнародний день родини
18 травня	Міжнародний день музеїв
31 травня	Всесвітній день культури

Червень

Дата	Назва
1 червня	Міжнародний день захисту дітей
6 червня	День журналіста
22 червня	День скорботи і вшанування пам'яті жертв війни в Україні
24 червня	День молоді
28 червня	День Конституції України
29 червня	День народження Олени Пчілки — української письменниці, етнографа, громадської діячки

Липень

Дата	Назва
1 липня	День архітектури України
7 липня	Свято Івана Купала
8 липня	День родини
12 липня	Святих апостолів Петра і Павла
14 липня	День рибалки
15 липня	День українських миротворців
16 липня	Річниця прийняття Декларації про державний суверенітет України
20 липня	Міжнародний день шахів

Серпень

Дата	Назва
1 серпня	День військово-морських сил України
2 серпня	День десантних військ України
4 серпня	День Повітряних та Збройних сил України
6 серпня	Всесвітній день боротьби за заборону ядерної зброї
19 серпня	Преображення Господнє. Яблуневий Спас
23 серпня	День Державного Прапора України
24 серпня	День Незалежності України
28 серпня	Успіння Пресвятої Богородиці. Перша Пречиста

Вересень

Дата	Назва
1 вересня	День знань
2 вересня	День закінчення Другої світової війни
8 вересня	Міжнародний день писемності
14 вересня	День українського кіно
17 вересня	День рятувника
19 вересня	День народження смайла
21 вересня	Різдво Пресвятої Богородиці. Друга Пречиста
29 вересня	День народження Михайла Грушевського
30 вересня	Всеукраїнський день бібліотек. Віри, Надії, Любові та їхньої матері Софії

Жовтень

Дата	Назва
1 жовтня	Міжнародний день людей похилого віку
4 жовтня	Всесвітній день захисту тварин
5 жовтня	Всесвітній день вчителів
6 жовтня	День працівника освіти
11 жовтня	День народження Пилипа Орлика — гетьмана України, автора першої української Конституції
13 жовтня	День художника
14 жовтня	Покрова Пресвятої Богородиці. День українського козацтва
28 жовтня	День визволення України від фашистських загарбників

Листопад

Дата	Назва
1 листопада	День усіх святих
4 листопада	День залізничника
9 листопада	День української писемності та мови
10 листопада	Всесвітній день науки
16 листопада	Міжнародний день толерантності
17 листопада	Міжнародний день студентів
20 листопада	Всесвітній день дитини
23 листопада	День пам'яті жертв голодоморів в Україні

Грудень

Дата	Назва
1 грудня	Всесвітній день боротьби зі СНІДом
4 грудня	Введення в храм Пресвятої Богородиці. Третя Пречиста
6 грудня	День Збройних сил України
10 грудня	Міжнародний день прав людини
13 грудня	Апостола Андрія Первозванного
14 грудня	День вшанування учасників ліквідації наслідків аварії на ЧАЕС
19 грудня	День святого Миколая-Чудотворця
26 грудня	День подарунків
28 грудня	День календаря

Ігротека вихователя

ГПД

1. Музично-дидактичні ігри
2. Дихальні ігрові вправи
3. Гімнастика для очей
4. Пальчикова гімнастика
5. Ігри низької інтенсивності
6. Ігри середньої інтенсивності
7. Зимові ігри
8. Українські народні ігри
9. Ігри за мотивами українських народних казок
10. Лічилки
11. Фізкультхвилинки

1. Музично-дидактичні ігри

ТРОЄ КЛОУНІВ

Мета: визначити рівень уявлень дітей про різний характер музики (весела, сумна), уміння визначати її темп (швидка чи повільна) та динаміку (голосна чи тиха).

Якщо звучить сумна музика, діти підіймають картки із зображенням сумного клоуна. Під час виконання спокійної музики показують картки із зображенням спокійного клоуна. Під час слухання веселої музики піднімають картки із зображенням веселого клоуна. Педагог запитує: «Який настрій музичного твору?», «Який композитор написав цей твір?», «Хто може пригадати його назву?».

ВІДГАДАЙ

Троє дітей беруть музичні іграшки-інструменти (наприклад, металофон, гуслі, бандура) і сідають за ширмою, решта сідають на стільчики на відстані 4–5 м від ширми. Звучить іграшка. На запитання ведучого: «Яка це іграшка?» діти відповідають. У кого більше правильних відповідей, той стає ведучим. Цей варіант гри рекомендується для дітей 6–7 років.

ЗВУКОВЕ ЛЮСТЕРКО

Люстерко повторює за нами будь-які наші рухи. Ми до цього звикли. А чи може це відтворити «звукове люстерко»? Обираємо «люстерко» серед гравців і пропонуємо йому повторити за ведучим музичні звуки, ритми, трактування зі співом, диригентські схеми.

А ще можна повторити терміни нотної грамоти, прізвища композиторів. Адже слова теж складаються зі звуків. А найцікавішим завданням для «люстерка» буде дублювання фраз віршів, скоромовок із заданими інтонаціями.

ВПІЗНАЙ ТА ЗАСПІВАЙ ПІСЕНЬКУ

Мета: перевірити вміння дітей упізнавати знайомі пісеньки та передавати у співах мелодію.

Педагог пропонує дитині прослухати по черзі декілька знайомих мелодій пісень.

Дитині необхідно згадати назву музичного твору або якусь фразу з пісні.

ПІСЕННИЙ ГОДИННИК

Мета: перевірити рівень розвитку музичної пам'яті (правильно впізнавати пісню за вступом або фрагментом мелодії).

Обладнання: годинник, по краях якого закріплені картинки із зображенням персонажів, явищ, предметів на тему знайомих дітям пісень.

Педагог пропонує дитині прослухати вступ або фрагмент мелодії знайомої пісні, назвати її або сказати, про що або про кого пісенька, а потім на пісенному годиннику стрілочкою вказати на відповідну картинку.

ХТО У ГОСТІ ЗАВІТАВ

Мета: перевірити вміння дітей співати знайомі пісні у діапазоні «ре-сі» (а наступного разу — «ре-ля») з музичним супроводом та без нього; виявити рівень вокальних навичок — співати без напруження, протяжно, виразно та правильно вимовляти слова, передавати у співах мелодію пісні.

Обладнання: іграшки, які відповідають музичному образу.

Педагог запрошує дітей подивитися, хто завітав до них у гості.

Коли діти вітаються із гостем, звучить мелодія пісеньки, яку діти потім будуть співати.

Педагог пропонує дитині проспівати знайому пісню або поспівку за музичними фразами, із супроводом, а потім — без нього.

ДЯТЕЛ

Мета: визначити навички дітей розрізняти та відтворювати ритм музичної мелодії.

Педагог виконує пісню «Дятел», діти уважно слухають. Потім ще раз проспівує, як «стукав» дятел, а діти індивідуально за ним повторюють оплесками чи постукуванням, передаючи ритмічний рисунок мелодії. Потім педагог ускладнює завдання: пропонує відтворити за зразком та іншою мелодією інші ритми оплесками чи постукуванням, ніби дятел.

ВПРАВА ЗІ ДЗВОНИКАМИ

Мета: виявити навички дітей відображати в рухах динамічні зміни у музиці (гучно, тихо).

Обладнання: дзвоники за кількістю дітей.

Діти утворюють коло обличчям до центра, у правій руці — дзвоник. Педагог пропонує дітям уважно послухати музику. На першу частину музики (тиху) діти легко дзвонять у дзвоник у такт музиці, на другу частину (голосну) піднімають дзвоник високо над головою, гучно дзвонять.

ВПІЗНАЙ ТА ЗАСПІВАЙ ПІСЕНЬКУ

Мета: перевірити вміння дітей упізнавати знайомі пісеньки та передавати у співах мелодію.

Педагог пропонує дитині прослухати по черзі декілька знайомих мелодій пісень. Дитині необхідно згадати назву музичного твору або якусь фразу з пісні.

РУХАТИСЬ І ВІДПОЧИВАТИ

Мета: виявити вміння дітей рухатися відповідно до контрастних змін у музичному супроводі (марширування, біг, підстрибування).

Педагог пропонує дітям уважно послухати музику та відповідно до її характеру виконувати рухи. Звучить музичний фрагмент маршу — діти енергійно крокують, на спокійну музику — присідають навпочіпки й підкладають долоні під щічку, відпочивають.

Коли звучить весела, легка музика, діти весело, легко біжать на носочках один за одним. Знову звучить спокійна музика — діти відпочивають. Потім лунає грайлива музика — діти підстрибують на місці. Гру повторюють декілька разів.

ТІНЬ

Вихователь каже дітям, що він — людина, яка вирушила до лісу, а діти — то його тінь. Отже, вони будуть під музику відтворювати показані рухи.

ПТАШКИ ЛІТАЮТЬ

Мета: виявити вміння дітей відчувати початок та кінець музики, відобразити це в рухах; бігати невеличкими групами в різних напрямках та зазначеному напрямку під легку, жваву музику.

Обладнання: два обручі-«хатинки», емблеми або шапочки пташок.

Діти-«пташки» розміщуються у двох «хатинках». Педагог нагадує дітям про те, що пташки літають легко, нечутно: «додому» слід бігти навшпиньки, легко піднімаючи та опускаючи руки («пташки змахують крилами»). Щойно залунала музика, діти вибігають зі своєї «хатинки» та вільно рухаються залою. Коли музика перестає звучати, діти присідають. Знову лунає музика — діти вільно рухаються залою. Музика завершується — діти біжать до своїх «хатинок».

МУЗИЧНИЙ ГОДИННИК

Мета: виявити знання дітей про жанри музики (пісня, пісня-колисанка, танок, марш) та рівень музичної пам'яті (впізнавання знайомих музичних творів за мелодією).

Обладнання: «годинник» квадратної форми з однією стрілкою. По периметру годинника розташовані прозорі кишені, у які вкладаються картки із зображеннями — символами різних жанрів музики.

Лунає музика. Дитина згадує, як називається цей музичний твір, потім визначає, який це твір за жанром, та повертає стрілку до відповідної картинки.

ЧАРІВНА МУЗИЧНА КВІТОЧКА

Мета: перевірити вміння дітей визначати характер, темп та динаміку музичного твору, використовувати у мовленні музичні терміни.

Обладнання: квітка із прозорими кишенями на пелюстках, у які вкладають предметні картинки із зображеннями сонечка, хмарки, дощу, маленьких та великих дзвоників, метелика, літака, ракети тощо.

Музичний керівник пропонує дитині уважно послухати музику та знайти картинку, що відповідає характеру музики. Дитина, прослухавши музику, обирає картинку, вкладає в кишеню на пелюстці чарівної квіточки та розповідає про характер та засоби виразності музичного твору.

МУЗИЧНІ КРУГИ

Мета: виявити рівень розвитку ритмічного слуху, вміння відтворювати ритмічний малюнок різними засобами.

Обладнання: різнокольорові круги (поділений навпіл; на три рівні частини; поділений навпіл, одна з половин поділена на дві рівні частини).

Педагог показує дітям один із кругів. Відповідно до малюнка діти повинні поплескати, проспівати чи протупати ритм. Наприклад, якщо на малюнку три рівних частини, слід зробити три рівних за довжиною оплески.

УПІЗНАЙ, ХТО ЦЕ?

Мета: перевірити здатність дітей створювати музично-ігрові образи.

Обладнання: картки із зображеннями різних казкових героїв.

6–8 дітей стоять по колу. Педагог пропонує одній дитині взяти картку із зображенням казкових героїв та показати її музичному керівникові (інші діти картку не бачать). Музичний керівник добирає мелодію відповідно до характеру персонажа з народної, класичної або сучасної музики, програє її. Дитина спочатку рухами передає ігровий образ так, щоб інші діти могли впізнати героя, який був зображений на картинці, а потім придумує під музику танок для героя. Вправу виконують усі діти по черзі.

ВІДГАДАЙ, НА ЧОМУ ГРАЮ

Мета: виявити здібності дітей у розрізненні на слух за тембром звучання музичних інструментів (цимбали, металофон, ксилофон, бубон, барабан, трикутник, маракас, ложки).

Обладнання: магнітофон, аудіозапис звучання музичних інструментів.

Педагог за ширмою грає на інструменті. Після програвання дитина називає інструмент, на якому грав дорослий.

Потім педагог вмикає запис звучання різних інструментів, а дитині необхідно відгадати, на якому музичному інструменті грає музикант.

СЛУХАЙ ОПЛЕСКИ

(на розвиток пам'яті, слуху)

Варіант 1. Діти утворюють коло. Ведуча пояснює правила й умову гри: якщо буде команда «журавель», діти мають плеснути

1 раз, «жабка» — 2 рази, «колобок» — 3 рази. Команди можна чергувати у будь-якому порядку.

Варіант 2. Діти рухаються по колу звичайним кроком. Ведучий плескає 1 раз, діти стають на одну ногу, як журавель, 2 рази — підстрибують, як жабки, коли ж плесне 3 рази, діти продовжують йти.

Чергування сигналів-плескань таке: 3–2–3–2–3.

ПРОТИЛЕЖНИЙ РУХ

Діти вишикувані шеренгами. Ведучий вказує напрямок руху (вгору-вниз, вперед-назад, сіли-встали, праворуч-ліворуч), а діти відтворюють його. Чергування команд різне.

СТІЙ!

Діти довільно рухаються залом. Музика то звучить, то замовкає, та діти припиняють свої дії лише на команду: «Стій!». Так можна не лише бігати, ходити, стрибати, а й збирати гриби, квіти, горіхи...

ДИРИГЕНТ

Під час виконання пісні обирають «диригента», який керує співом. Він слухає спів дітей та оцінює його. Діти у свою чергу оцінюють майстерність «диригента». Різновид гри — «диригент» керує оркестром дитячих музичних інструментів. Музичний керівник, вихователь — учасники оркестру.

Можливість хоча б недовго виконувати роль педагога цінна: окрім здійснення навчальних завдань (розвиток слухового сприймання і швидкості реакції), це сприяє вихованню сміливості, відповідальності за доручений етап заняття.

Можна також проводити музичні ігри, в яких діти «обирають» роль інших дорослих людей, представників різних музичних професій.

МУЗИЧНИЙ ОГЛЯДАЧ

Щотижня комусь із дітей пропонують уважно слухати вдома музичні радіо- і телепередачі, а потім у групі розповідати про них.

Звісно, розповіді невеликі, але дитина вчиться чітко й виразно говорити про музику. Учитель і діти дякують «оглядачеві».

МУЗИЧНЕ ІНТЕРВ'Ю

Після прослухування музики на занятті комусь одному пропонують «взяти інтерв'ю» у своїх однолітків. Доцільність гри в тому, що діти вчать не тільки відповідати на запитання, але й ставити їх, що сприяє розвитку мислення й мовлення. Ставити запитання на заняттях незвично для дітей, до цього їх спонукає ігрова ситуація.

Учасники діалогу дякують одне одному.

МУЗИКАНТ-ГАСТРОЛЕР

У ході заняття музкерівникові допомагає приїжджий «гастролер» — дитина, яка навчається грі на музичному інструменті (фортепіано, скрипці) чи займається хореографією. Вона виконує підготовлений номер і стисло розповідає про нього. Потім можна провести бесіду про музику. Виконавець учиться поводитися на уявній концертній сцені (виходити, вклонятися тощо). Цю гру використовують на закріплення низки тем музичних занять.

КРУГЛИЙ СТІЛ

Цю гру можна провести безпосередньо після гри «Музикант-гастролер». Діти за власним бажанням висловлюють свої думки про почуту музику. У невимушеній обстановці дітям легше подолати боязкість, скутість. Вихователь, спостерігаючи за ними, ненав'язливо спрямовує хід дискусії.

КОНКУРС ЮНИХ МУЗИКАНТІВ-ВИКОНАВЦІВ

Такий захід може складатися з конкурсу «співаків, танцюристів, інструменталістів». З групи обирають «журі» на чолі з «головою», що оцінює виконання, коментує. Присутні нагороджують виконавців оплесками. Переможці отримують призи: дитячі книжки про музику, інші музичні ігри.

ЯКЕ ДЗЕРКАЛЬЦЕ КРАЩЕ?

Мета: розвивати зосередженість та швидкість реакції; формувати здатність до емоційної ідентифікації.

Серед дітей обирають ведучого за допомогою лічилки, наприклад:

Нещодавно — ви не чули? —

Суперечка вийшла в нас.

Хто затіяв, вже забули,

Але вогник дружби згас.

Може, гра у добрий час

Знов здружити зможе нас?

Ведучий під музику виконує ритмічні (танцювальні) рухи, намагаючись показати мімікою відповідні емоції, решта уважно дивиться на нього та «віддзеркалює» його рухи. Цю гру супроводжують такі музичні твори: український народний танець «Козачок», «Полька» М. Глінки, «Веселий музикант» А. Філіпенка. Ведучий, у свою чергу, дивиться у «дзеркальця», потім дякує всім. Тому, хто найбільше йому сподобався, він співає «вдячну пісеньку».

ЛІСОВА ШКОЛА

Мета: розвивати слухову увагу, почуття ритму, здатність точно реагувати на музику; поліпшити психологічний клімат у групі.

Педагог попонує дітям під звуки маршу вирушити у подорож до «лісової школи». На шляху до неї на них чекають незвичайні пригоди. Вони мають перевіритися у тих тварин чи пташок, музичні позивні яких грає музичний керівник, та виконувати відповідні рухи: «зайчики» — стрибати, «конячки» — «бити копитами», «раки» — несміливо посуватися назад, «пташки» — «літати» та «цвірінькати», «лелеки» — стояти на одній нозі. Хто неуважно слухав музику, той «запізнився у лісову школу» і разом з іншими дітьми виконуватиме улюблену пісню чи танок.

ВЕСЕЛІ ЗВІРЯТА

Мета: формувати вміння сприймати музику, зокрема динамічні відтінки; розвивати довільну увагу, уяву, творчі здібності; виховувати доброзичливе ставлення до однолітків.

Діти надягають маски зайчиків, ведмедиків та інших звірят.

Учитель пояснює правила гри: якщо музика звучить у нижньому регістрі, повільно й голосно, «ведмедики» крокують, важко перевалюючись у різні боки. Коли музика лунає в середньому регістрі, голосно й весело, «зайчики» починають радісно стрибати. Якщо музика звучить тихо, нешвидко, «кошенята» лагідно муркочуть, лащатся одне до одного. Усі разом вирушають в уявний ліс, де зустрічають різних лісових «звірят», які мають привітати одне одного. Інсценізацію бажано доповнити співом нескладних мелодій. Зустрівшись у лісі, звірята радіють і співають «Пісню зустрічі» (педагог допомагає зімпровізувати мелодію):

У день такий чудовий

Зустрілися ми знову.

— Я радий, що знов вас зустрів,—

Радіє весь наш дружний колектив.

У день такий чудовий

Зустрілися ми знову.

Бажаємо всім успіхів

І гарного здоров'я!

Орієнтовні музичні твори: «Народний танець» М. Дремлюги,

«А я — рак-неборак» А. Коломійця, «Гумореску» В. Косенка, «Коломийки» О. Лазаренка тощо.

ЗАСТИГЛА МУЗИКА

Мета: розвивати увагу, почуття ритму, швидкість реакції, творчі здібності; виховувати сміливість та взаємоповагу.

Діти уявляють, що потрапили на королівський бал, і під музику виконують танцювальні рухи. Раптом за знаком короля (вибраної заздалегідь дитини) музика припиняється, і діти повинні «застигнути» в тій позі, що виникла перед зупинкою музики. Тих, хто після зупинки музики продовжував танцювати або зупинився передчасно, «король» доброзичливим жестом запрошує сісти та відпочити. Гра триває доти, доки залишиться тільки один гравець, який і стає переможцем. Від «короля» він отримує «титул», право обирати собі друга та замовити до кінця заняття улюблений музичний твір.

2. Дихальні ігрові вправи

1. «Гармошка»

У положенні стоячи трохи розведіть ноги в сторони. Покладіть руки на пояс і нахиліться вліво. Правий бік розтягується, як гармошка, і відбувається видих. Потім випряміться й зробіть вдих.

Після цього нахиліться праворуч. Тепер лівий бік розтягнувся, як гармошка. Випряміться й зробіть глибокий видих.

2. «У Туреччині роблять так...»

Сядьте, схрестивши ноги по-турецьки, покладіть руки на потилицю, розправте груди. Відкиньте голову назад і зробіть глибокий вдих, потім нахиліть верхню частину тулуба вперед і зробіть видих.

Покладіть руки на потилицю й нахиліться праворуч.

Випряміться й зробіть вдих. Потім нахиліться ліворуч й знову випряміться.

3. «Вітрище»

Учень різко видихає повітря на долоню.

4. «Лагідний вітерець»

Учень повертає до себе долоню й лагідно видихає повітря.

5. «Надми повітряну кульку»

Долоні обох рук притиснуті одна до одної, торкаючись кінчиками пальців. Дитина дує на пальці й вони набувають форму кульки.

6. «Погаси свічку»

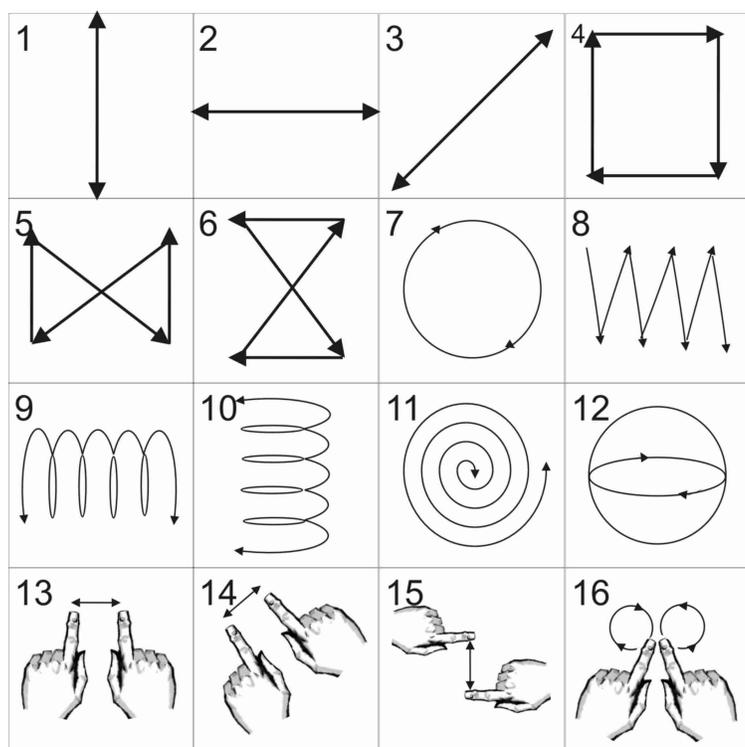
Дитина повільно вдихає повітря і різко потім видихає його.

7. «Спусти повітряну кульку»

Учень набирає багато повітря в груди. Потім повільно його випускає.

3. Гімнастика для очей

Вправи для очей — це рух яблука ока у різних напрямках. Під час проведення гімнастики для очей можна використовувати саморобні таблиці (порадившись з лікарем-офтальмологом).



Стрілочками і крапочками позначений початок «руху» ока.

Послідовність проведення гімнастики для очей така. Учні обирають вільну позу сидіння, розслабляються, руки кладуть на коліна, заплющують очі. Вихователь вмикає спокійну мелодію. Через 30 с розпочинається офтальмотренаж. Вихователь указкою водить по таблиці — показує рух ока.

Вправи для очей можна проводити і без використання таблиць. Наприклад:

1. «Крила метелика»

Учень виконує самостійно часті кліпання без напруження очей 10–15 разів. Вправу повторюють 4–5 разів.

2. «Ніс Буратіно»

На дошці прикріплений малюнок Буратіно. Учень дивиться спочатку на ніс Буратіно, потім на свій ніс. Вправу повторюють 9–10 разів.

3. «Сова»

Учень на рахунок 1–4 заплющує очі та тримає їх так. На рахунок 5–10 широко розплющує їх. Повторити 4–5 р.

4. Пальчикова гімнастика

1. «Вправні пальці»

Школяр пересуває пальці по ручці зверху вниз чи знизу вгору шляхом хапання пальцями, що беруть участь під час письма. Дитина намагається втримати ручку від падіння.

2. «Дятел»

Учень великим та вказівним пальцем спочатку в повільному темпі, а потім — у швидкому — тихенько стукає по кришці парти.

3. «Знайома Лисичка»

Вихователь промовляє текст віршика, діти виконують рухи, зазначені в дужках. У знайомої Лисички чудернацька, друзі, звичка: (кисті рук рухаються зліва направо, справа наліво) хоче їсти (виконують дії вправи «Пташеня відкриває ротика»), хоче спати (кисті рук з'єднуються), хоче вранці танцювати (пальці рук імітують швидкі кроки).

4. «Лисичка»

Лисичка у лісі гуляла:
(пальці рук імітують швидкі кроки),
до столу мишей полювала
(руки декілька разів швидко стискають у кулаки).

5. «Місимо тісто»

Дитина по черзі стискає пальці рук у кулаки. Після цього качає ручку між долонями.

6. «Піаніст»

Вихователь вмикає запис фортепіанної музики. Учень імітує гру на піаніно.

7. «Пташеня відкриває ротика»

Школяр вказівним пальцем торкається великого пальця. Решта пальців стиснуто в кулак.

8. «Сніжинки»

Біленькі сніжинки кружляють (дитина робить обертання кистями обох рук), тихенько на землю лягають (кладе долоні на парту).

9. «Фізарядка»

Учень тримає ручку трьома пальцями (великим, вказівним, середнім) посередині стержня ручки та нахиляє його праворуч-ліворуч лівою рукою, ліворуч — праворуч — правою.

10. «Восьминіг»

Учень ставить кисть на парті зап'ястям догори. Виконує рух кожним пальцем окремо. Вправу виконують протягом 15–20 с кожною рукою окремо, потім — одночасно двома руками (бімануальні рухи).

11. «Знайомство»

Дитина по черзі торкається великого пальця рештою пальців. Можна робити декілька торкань, а також збільшувати темп вправи.

12. «Кінь»

Учень виконує короткі удари пальцями рук, по чергово торкаючись парті подушечками пальців. Вправу виконують 10–15 с, змінюючи темп та інтенсивність удару.

13. «Погляд»

Пальці руки міцно стиснуті в кулак. Школяр із напруженням розводить пальці якомога ширше. Потім знову стискає пальці в кулак. Вправу виконують протягом 15–20 с кожною рукою окремо, потім — одночасно двома руками.

14. «Рибка»

Дитина ставить долоню ребром на парту і робить хвилеподібні рухи долонею, яку переміщує у всіх напрямках (праворуч — ліворуч, вперед — назад, вгору — вниз) на довжину витягнутої руки. Вправу виконують протягом 15–20 с.

5. Ігри низької інтенсивності

(за Н. Андрощук, А. Леськів, С. Механошиним)

ЗНАЙДИ ПРЕДМЕТ

Завдання гри: розвивати уважність, зосередженість. Один із гравців виходить з кімнати, решта залишаються. У певному місці ховають якийсь предмет. Гравець, який вийшов, повертається. Учні тихо співають. Якщо гравець наближається до схованого предмета, пісня стає голоснішою, і навпаки. Пісню можна замінити плесканням у долоні.

ДЗВОНИК НА УРОК

Завдання гри: розвивати швидкість бігу, уважність. Лініями позначають два «класи». У «класах» креслять прямокутники, яких на 2–3 менше, ніж гравців. Учні рухаються — ходять, як зазвичай, роблять танцювальні кроки, біжать підстрибуючи — і вигукують: «Перерва, перерва». Бігають доти, доки не почують сигналу «на урок». За сигналом учні рухаються по колу.

Після слів: «Швидше, друзі, у клас!» — займають «класи». Кожний квадрат може займати тільки один учень.

ДЯТЕЛ

Завдання гри: розвивати кмітливість, швидкість реакції. Учні збираються на майданчику, обирають «дятла». Усі стають у пари й утворюють коло, «дятел» стає посередині. Гравці ходять по колу і хором говорять:

— Ходить дятел біля житниці, шукає зерно пшениці.

«Дятел» відповідає:

— Мені сумно одному, кого хочу, того візьму.

Із цими словами він хапає за руку одного з гравців і стає з ним у коло. Учень, який залишився без пари, стає в середину кола, він тепер «дятел».

КАРЛИКИ І ВЕЛЕТНІ

Завдання гри: розвивати увагу, швидкість реакції, орієнтацію в просторі. За командою ведучого «Велетні!» учні стають навшпиньки й піднімають руки через сторони вгору, а за командою «Карлики!» всі мають присісти навпочіпки й покласти руки на коліна. Ведучий у цей час може робити навмисно помилкові рухи. Хто помилився, стає ведучим. Учні повинні виконувати те, що чують, а не те, що бачать.

КІТ І МИША

Завдання гри: розвивати спритність, навички орієнтування в просторі. Учні утворюють спільне коле. Один із гравців зображує kota, а другий — мишу. «Миша» втікає від «кота», «кіт» її доганяє. Учні, які стоять у колі, вільно пропускають «мишу» під з'єднаними руками й заважають пробігати «коту». Коли «кіт» спіймає «мишу» або не може її спіймати, призначають другу пару. Щоб «кіт» швидше спіймав «мишу», у колі роблять кілька «воріт», крізь які він може вільно вбігати й вибігати з кола. «Кіт» не має права переступати чи перестрибувати через руки гравців. Гравці, які стоять у колі, не повинні роз'єднувати руки.

КОЛОВІ ЖМУРКИ

Завдання гри: розвивати пам'ять, кмітливість. Учні утворюють коло й обирають «жмурку». Він виходить на середину, йому зав'язують очі, дають до рук паперову трубочку й тричі обертають його навколо себе. Гравці в цей час беруться за руки і обходять навколо «жмурки», щоб він не знав, де хто стоїть. Коли всі зупиняються, «жмурка» робить кілька кроків до гравців і торкається їх трубочкою, запитуючи: «Хто?» Йому відповідають: «Му-у!», «Ку-ку-рі-ку!». «Жмурка» повинен відгадати голос. Той, чий голос упізнано, стає «жмуркою». Під час гри заборонені будь-які підказування. Говорити слід чітко й голосно.

ПАЛИЦЯ, ЩО ПАДАЄ

Завдання гри: розвивати увагу, швидкість реакції, навички орієнтування в просторі. Усі гравці утворюють коло й розподіляються за порядком номерів. Гравець під першим номером стає ведучим. Він ставить гімнастичну палицю на підлогу й підтримує її за кінець у вертикальному положенні. Ведучий голосно викликає якийсь номер і відпускає палицю. Викликаний гравець повинен підбігти й схопити палицю, поки вона не впала на підлогу. Якщо це йому вдалося, він повертається на місце, а ведучий водить далі. Якщо гравець не впіймає палицю, він з ведучим міняються місцями. Ведучий не має права відпустити кінець палиці раніше, ніж викличе якийсь номер. Гравці не повинні заважати одне одному.

ПЕнь

Завдання гри: розвивати точність рухів, вміння виконати кидок. Усі утворюють півколо на відстані 3 м одне від одного. Кожен гравець креслить навколо себе коло. Гравці розподіляються за порядком номерів і пишуть у колах і на палицях свої номери. На відстані 20–25 м від гравців ведучий ставить пень. Діти по черзі кидають палиці, намагаючись влучити в пень. Якщо хтось збив пень — усі гравці біжать по свої палиці. Ведучий швидко ставить пень і займає чиєсь місце в колі. Хто залишився без місця, стає ведучим. Кидаючи палицю, слід дотримувати правил безпеки.

РУКИ СУСІДА

Завдання гри: розвивати уважність, швидкість реакції. Вихователь ходить усередині кола. Зупинившись біля якогось гравця, каже: «Руки». Гравець, до якого звертаються, стоїть спокійно. Гравець, який стоїть праворуч від нього, підіймає праву руку, а той, хто стоїть ліворуч,— ліву руку. Якщо хтось із трьох припустився помилки, він залишає гру. Гра триває доти, доки залишаться тільки троє гравців. Вони оголошуються переможцями.

ПУЗИР

Завдання гри: розвивати узгодженість дій, кмітливість. Учні ходять по колу, промовляючи:

Роздувайся, пузире,
Роздувайся великий,
Залишайся такий
Та не лопайся.

За сигналом учителя: «Пузир луснув!» учні присідають, плескаючи в долоні, і промовляють: «Лусь», після цього зразу піднімаються. Далі вихователь каже: «З пузиря виходить повітря». Учні сходяться до центра, промовляючи: «Т-с-с». Якщо хтось із гравців відпустить руки раніше, ніж почує команду вчителя, він залишає гру.

СЛУХАЙ СИГНАЛ

Завдання гри: розвивати спритність, уважність, кмітливість. Учні шикуються у колоні одне за одним. Вихователь зненацька дає сигнал (свистить, плескає в долоні). Всі повинні одразу зупинитися. Якщо вихователь плесне двічі, учні йдуть далі, якщо — тричі, то біжать у колоні по одному і т. ін. Той, хто припускається помилки, стає позаду колони. Під час гри не можна штовхатися. Йти слід одне за одним, не виходячи з колони.

СОВОНЬКА

Завдання гри: розвивати кмітливість. Після слів «День настає, все оживає» учні бігають майданчиком. За сигналом «Ніч настає, все завмирає» вони зупиняються в такому положенні, у якому їх застав цей сигнал. «Совонька» вилітає з гнізда на полювання й стежить за гравцями. Їм заборонено ворухнутися. Якщо хтось ворухнеться, вона забирає його до себе в «гніздо». За спиною «совоньки» учні можуть змінювати позу, робити різні рухи, але так, щоб вона цього не помічала. Той, хто попався, не бере участі у грі до призначення нової «совоньки».

ПАН І СЛУГА

Завдання гри: розвивати навички орієнтування в просторі. Гравці утворюють коло, тримаючись за руки й стоячи обличчям до середини. Двоє із зав'язаними очима ходять у колі. Один — «пан», другий — «слуга». «Пан» шукає «слугу» й кличе: «Петре, де ти?». Отримавши відповідь: «Я тут!», «пан» поспішає на голос. Але «слуга» змінює своє місце, щоб уникнути «пана». Коли «пан» упіймає «слугу», гру продовжують інші гравці.

ЗЕМЛЯ, ВОДА, ВОГОНЬ, ПОВІТРЯ

Завдання гри: розвивати уважність, кмітливість. Ведучий кидає м'яч одному з гравців і вигукує одне з 4-х слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо він скаже «земля», той, хто зловить м'яча, має назвати свійську чи дику тварину, «вода» — рибу, «повітря» — птаха, «вогонь» — усі учасники гри махають руками й швидко повертаються кругом. При вигукуванні слова «вогонь» м'яча ловити не можна. Ведучий сам має його підняти. Неуважні виходять із кола.

6. Ігри середньої інтенсивності

БІЛІ ВЕДМЕДІ

Завдання гри: удосконалювати вміння бігти в парі; розвивати швидкість і спритність. Обирають двоє ведучих — «білих ведмедів». З одного боку майданчика креслять коло. Це «крига», на яку стають «ведмеді». Решта учнів — «моржі» або «тюлені» — бігають майданчиком. За сигналом учителя «ведмеді» йдуть на полювання, тримаючись за руки. Спійманого гравця відводять на «крижину». Потім ловлять ще одного гравця. Кожна спіймана пара стає «ведмедами». Гра завершується, коли спіймано всіх «моржів». Під час гри «ведмедам» не можна хапати гравців за одяг.

БІГ ХИТАЮЧИСЬ

Завдання гри: розвивати швидкість бігу, спритність, уважність. За лінією старту стоять дві команди. За 10–15 м від старту проти кожної команди лежить по м'ячу. За сигналом перші номери біжать до м'ячів і, спираючись на них однією рукою, оббігають 3–4 рази. Потім повертаються й передають естафету наступному гравцеві дотиком руки. Перемагає команда, яка швидше завершила вправу. Під час бігу навколо м'яча не можна відривати від нього руку.

УДАРЯНКИ

Завдання гри: розвивати рухливість. Учні утворюють коло й обирають ведучого. Він виходить у центр кола, називає ім'я одного з гравців і кидає м'яч у землю так, щоб він відскочив у потрібному напрямку. Той, кого було названо, ловить м'яч і відбиває його не більше п'яти разів. Після відбивання м'яча гравець перекидає його ведучому. Гра завершується, коли хтось із гравців не зловить м'яча. Під час гри необхідно кидати м'яч у потрібному напрямку та відбивати його певну кількість разів.

УХИЛЯЙСЯ ВІД М'ЯЧА

Завдання гри: розвивати спритність, уважність. Гравці об'єднуються у три однакові за кількістю осіб команди. Кожна з команд розміщується на своїй ділянці. Один із гравців команди, який знаходиться між двома іншими командами, бере волейбольний м'яч. За сигналом гравці команди, яка займає середню ділянку, намагаються влучити м'ячем у гравців, які стоять на крайніх полях, а ті, у свою чергу, намагаються якомога більше влучити в гравців, які знаходяться на середній ділянці. Після завершення встановленого терміну гра переривається й команди міняються сторонами поля (за годинниковою стрілкою). Гра повторюється тричі, причому команди щоразу грають на нових сторонах. Під час гри підраховують влучення. Команда, яка отримала найбільшу кількість очок, посідає перше місце і т. ін. Гравці під час гри не мають права переступати межі своїх ділянок. Між тими, хто перебуває на крайніх ділянках, допускається передача м'яча. Кожний гравець не повинен довго затримувати в себе м'яча. Гравці, в яких влучили, гру не залишають.

ВИМПЕЛ

Завдання гри: розвивати спритність, швидкість. Кожна з команд «ланцюжком» рухається за командиром (який тримає в руці вимпел). Він укріплює його на верхівці гімнастичної стінки й спускається вниз. Кожен гравець повинен торкнутися вимпела, а останній — зняти. Друга команда робить те саме. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання й отримає менше штрафних очок. Пересуваючись гімнастичною стінкою, гравці повинні наступати на кожну рейку.

ВОРОТА У КОЛІ

Завдання гри: розвивати уважність, спритність. Гравці стоять у колі обличчям до його центра, розставивши ноги. Посередині знаходиться гравець із м'ячем. Він намагається кинути м'яч між ногами одного з гравців. Той, до кого був спрямований м'яч, в останній момент стрибком з'єднує ноги так, щоб м'яч відбився від ніг і не влучив у «ворота». Якщо гравець пропустив м'яч між ногами, він стає в центр кола. Той, хто був у центрі, займає своє місце серед інших гравців. Гра триває. Під час гри той, хто знаходиться всередині, може рухатися з м'ячем по колу.

ГІЛКА

Завдання гри: розвивати спостережливість, спритність. На одному кінці майданчика креслять колову лінію, на другому кінці — гральну. Два гравці — подавальник і відбивальник — стають за гральну лінію. Подавальник гількою подає надувний м'яч відбивальникові, а той гравцям. Той, хто впустиє м'яч, стає подавальником. Під час гри м'яч слід передавати гількою між гравцями, не впускаючи його на землю. Відбивати м'яч потрібно обережно.

ВУДОЧКА

Завдання гри: розвивати увагу, спритність; удосконалювати навички метання та володіння м'ячем.

Гравці утворюють коло й розподіляються на перші й другі номери (перші номери — одна команда, другі — друга). У центрі — волейбольний м'яч. Ведучий стоїть у центрі й крутить «вудочку» — шнур з мішечком — під ногами гравців. Якщо хтось зачепить шнур, він швидко бере м'яч і намагається влучити ним у гравців іншої команди, які тим часом розбігаються. Якщо гравець влучив у когось з іншої команди, вона отримує штрафне очко. Якщо не влучив — штрафне очко отримує команда, гравця якої зачепила вудочка. Після кидка м'яча команда повертається на місце, і гра триває. Виграє команда, у якої менше штрафних очок.

Примітка: гравців однієї з команд слід позначити нарукавними пов'язками. Під час гри необхідно кидати м'яч тільки з центра кола. Якщо гравець влучив м'ячем у гравця своєї команди, команді нараховують два штрафних очка.

ГОЛКИ

Завдання гри: розвивати швидкість, кмітливість. У грі беруть участь до 10 учасників. Перший ведучий — «власник голок», а другий — «сусід». «Сусід» приходиться до «власника» позичити голку. Той пропонує останню в ряду. Почувши це, «голка» біжить, щоб сховатися за спиною свого «власника», а «сусід» ловить її.

Якщо «сусід» зловив «голку», то він стає «власником», а «голка» — «сусідом». Ведучий займає останнє місце в колоні.

Переможцем вважається той, хто жодного разу не був «сусідом». Під час гри «голка» може бігти у будь-якому напрямку. Якщо «голка» сховалася за спиною «власника», вона стає першою в колоні.

ГОРІШКИ

Завдання гри: розвивати швидкість, спритність, кмітливість. Креслять коло посередині майданчика — «садок». За «садком» — «хатка» для господаря. За сигналом учні біжать до «садка», імітують зривання та збирання горіхів, співаючи:

Рвемо, рвемо горішечки,

Не боїмось тебе, панцю, нітрішечки.

Пан за горою, а ми за другою.

Дзень, дзень! Нема пана цілий день.

Зненацька з'являється «господар», який починає ловити учнів.

Гра триває доти, доки «господар» не впіймає всіх, крім одного найспритнішого.

ГОРОБЦІ

Завдання гри: розвивати уважність, спритність. Посередині майданчика креслять «поле» — квадрат (5 5 м).

У квадрат кладуть непарну кількість паличок — «комахи». Обабіч поля на однаковій відстані креслять два кола — «гнізда». Гравці — «горобці» — об'єднуються у дві команди. За першим сигналом учителя «горобці» виходять з гнізд та імітують політ птахів, за другим — починають збирати «комахи» з поля й переносять їх по одній у «гнізда» своїх команд. Виграє команда, яка зібрала більше «комахи». За правилами гри, до другого сигналу «горобці» не мають права заходити в поле й брати звідти «комахи». Ті, хто порушує це правило, залишає гру. З поля в «гніздо» можна переносити не більше однієї «комахи» одночасно.

ГОРИДУБ

Завдання гри: розвивати швидкість реакції, уважність. Гравці шикуються парами й стають одне за одним. Обирають «горидуба». Він стає попереду пар і промовляє такі слова:

Гори, гори ясно, щоби не погасло.

Раз, два, три, остання паро, біжи!

Гравці останньої пари розбігаються на два боки й намагаються з'єднатися попереду всіх пар, торкнувшись одне одного руками. «Горидуб» намагається когось із них упіймати. Спійманий стає на його місце, а «горидуб» — у пару попереду колони. Гра триває. Остання пара розбігається в обидва боки колони тільки після слова «Біжи!».

ДВА МОРОЗИ

Завдання гри: розвивати спритність, швидкість, навички орієнтування у просторі.

Двоє ведучих — «морози» — звертаються до гравців:

Ми два брати молоді,

Два морози дуже злі.

Я мороз — Червоний ніс,

Я мороз — Синій ніс.

Кого з вас мороз не лякає,

Хто у путь-дорогу рушає?

Учні відповідають: «Не боїмося ми погроз і не страшний нам мороз». І перебігають на протилежний бік майданчика. «Морози» по дорозі «заморожують» учнів, торкнувшись їх. За правилами гри, «заморожений» гравець залишається на місці доти, доки хто-небудь із гравців не «розморозить» його під час наступної перебіжки. Нові «морози» призначаються після 2–3 перебіжок. «Морозам» не можна хапати гравців за одяг, руки і т. ін.

ДІЙ ОБЕРЕЖНО

Завдання гри: розвивати спритність, швидкість, уважність. Одні гравці стоять за позначеною лінією, а інші — навпроти них у шаховому порядку. Подається команда: для тих, хто стоїть за лінією в середині зали, — «Заплющити очі», для інших гравців — «Рушай!». Виходячи з «дому», вони повинні тихо пробратися повз гравців, які стоять у середині зали. Гравці із заплющеними очима ловлять їх, не сходячи з місць. Дозволені деякі рухи: відводити руки в сторони, присідати. Заквацані гравці повинні негайно залишити гру. Зрештою квацані стають на місце тих, хто їх квацав.

Гра повторюється кілька разів. За правилами, гра відбувається у повній тиші. Гравці йдуть мовчки, не торкаючись тих, хто стоїть у середині майданчика. Ті, хто стоять у середині, розплющують очі тільки за командою вчителя.

ДОЖЕНИ М'ЯЧ

Завдання гри: розвивати спритність, уважність.

Гравці об'єднуються у групи по 8–10 осіб; кожна група має грати самостійно. Один із гравців бере великий м'яч і стає позаду шеренги. Несподівано він командує: «Марш!» і кидає м'яч через голови інших учасників гри вперед і вгору. Гравці намагаються піймати м'яч раніше, ніж він упаде на землю, або після першого відскоку від землі. Кому це вдається, той стає «подаючим», і гра триває. За правилами, гравці не можуть ловити м'яч після 2-х і більше відскоків від землі.

ЕСТАФЕТА З ВЕДЕННЯМ М'ЯЧА

Завдання гри: удосконалювати навички ведення м'яча; розвивати спритність і швидкість.

Проти кожної команди на відстані 8–10 м від старту ставлять кеглі. За командою вчителя капітани біжать уперед і ведуть м'яч.

Вони оббігають кеглю й повертаються назад. Наступний гравець робить те саме і т. ін. Перемагає команда, яка швидше завершила гру. За правилами гри, з м'ячем бігти не можна, його необхідно вести однією рукою. Закінчивши естафету, гравець стає в кінець своєї колони.

ЕСТАФЕТА З ЕЛЕМЕНТАМИ РІВНОВАГИ

Завдання гри: розвивати координацію рухів, чуття рівноваги; виховувати уважність, впевненість у собі. 3–4 команди по 8–10 осіб шикуються в колони по одному. Попереду кожної ставиться по одній гімнастичній лавці (рейкою догори).

За сигналом гравці біжать по рейці, добігають до стіни і, торкнувшись її рукою, повертаються назад. Виграє команда, яка швидше завершить естафету. Другий гравець вибігає вперед тоді, коли попередній торкнувся його рукою. Той, хто виконав завдання, стає в кінець колони.

ЕСТАФЕТА ПАРАМИ

Завдання гри: удосконалювати навички бігу в парі; розвивати швидкість і спритність.

Перед колоною ставлять у ряд 6–8 кеглів на відстані 1–1,5 м.

За командою «Раз, два, три — біжи!» пари, які стоять першими, тримаючись за руки, біжать між кеглями «змійкою», намагаючись не збивати їх, і повертаються. Потім біжить наступна пара і т. ін.

Виграє та команда, яка раніше виконала завдання. За правилами гри, слід триматися за руки. Гравець, який збив кеглю, повинен сам її поставити, і потім пара біжить далі. Наступна пара вибігає лише після передачі естафети попередньою парою дотиком руки.

НАЗДОЖЕНИ

Завдання гри: розвивати кмітливість.

Гравці утворюють коло один біля одного, ставлять руки долонями назад. Позаду тих, хто стоїть, ходить «посівач», у руках якого «скрутень» — хустинка, зав'язана на вузлик. «Посівач» ходить поза колом і каже: «Не оглядайтеся, гостя сподівайтесь». Він намагається непомітно покласти комусь хустинку й іде далі. Той, кому поклали до рук «скрутень», б'є ним свого сусіда праворуч. Сусід уникає ударів, утікаючи від гравця з хустинкою по колу й намагаючись якнайшвидше зайняти своє місце. Якщо учасник гри з хустинкою наздогнав сусіда, той стає «посівачем». Якщо ні — обирають нового «посівача». За правилами, гравців, які стоять у колі, зачіпати не можна.

ЗЛОВИ КОМАРА

Завдання гри: розвивати уважність і спритність. Учні стоять у колі обличчям до центра.

У центрі — ведучий, у якого на вудочці прив'язаний м'ячик — «комар». Гравці повинні зловити «комара», якого ведучий піднімає вище голови. Виграє той, хто торкнувся «комара». Гра триває доти, доки «комара» не зловлять кілька учнів. За правилами, ловити «комара» можна тільки обома руками, підстрибуючи на обох ногах на місці. Коло учасників гри не повинно звужуватися.

ІЗ КОЛА В КОЛО

Завдання гри: розвивати увагу, швидкість, спритність. На майданчику розкладають 8–10 обручів. 25–30 учнів стають у центрі майданчика. Вони, утворюючи коло, тримають на рівні пояса зв'язану мотузку. За сигналом усі одночасно переміщаються ліворуч (праворуч) по колу — спочатку повільно, а потім дедалі швидше. За сигналом учні кидають мотузку й біжать до найближчих обручів. Той, кому забракло місця в обручі, стає в центр мотузяного кола й пропускає одну гру. Після кількох ігор визначаються гравці, які меншу кількість разів були в центрі мотузяного кола. Під час гри в кожен обруч можуть забігати тільки двоє гравців.

Після кожного циклу гри з майданчика забирають 2–3 обручі. У наступних циклах гри її учасники беруться за мотузку другою рукою.

КАРУСЕЛЬ

Завдання гри: розвивати спритність, узгодженість дій.

Гравці однією рукою тримають мотузку, рухаються по колу й промовляють:

Карусель спочатку тихо

Завертілась нам на втіху.

Потім все пішло кругом —

І бігом, бігом, бігом.

Після цих слів гравці біжать. За сигналом «Кругом!» беруть мотузку другою рукою і біжать в протилежний бік. Після слів:

Тихше, тихше, не спішіть,

Карусель не зупиніть.

Раз, два, раз і два

От і скінчилася гра, —

гравці кладуть мотузку на землю і розбігаються.

За сигналом учителя гравці «сідають» на «карусель», тобто гра починається спочатку. Займати місця на «каруселі» дозволяється лише до третього сигналу.

Той, хто запізнився, залишає гру. Виграють ті, хто залишився у грі після 5–6 повторень. Під час гри не можна відпускати мотузку. Займати місце на «каруселі» можна лише після сигналу вчителя.

КВАЧ — НОГИ ВІД ЗЕМЛІ

Завдання гри: розвивати спритність, швидкість, уважність. Обирають ведучого. Гравці вільно бігають залом. За сигналом учителя ведучий намагається наздогнати когось із гравців та заквацати його. Гравці рятуються від ведучого, займаючи таке положення, щоб ноги не торкалися підлоги (сідають на стілець, лаву).

Щойно гравець бачить, що «загроза минула», він одразу має стати на підлогу. Заквацаний гравець стає ведучим. Виграють гравці, які не були заквацані, а також ведучі, які найкоротший час перебували в цій ролі. За правилами гри, бігати дозволяється лише в межах зали. Гравці без потреби не повинні відривати ноги від підлоги. Заквацаний гравець має піднести руку вгору й сказати: «Я — квач». Навмисне піддаватися квачу заборонено.

КВІТКИ І ВІТЕР

Завдання гри: розвивати кмітливість, уважність, швидкість, спритність.

Учні об'єднуються у дві команди: «квітки» і «вітер». «Квітки» тихо називають себе. «Вітер» намагається відгадати назву «квітки».

Якщо відгадає, «квітки» втікають до своєї «хатки», а «вітер» ловить їх. Кого зловить, той переходить у полон до «вітру». Якщо «вітер» не вгадує (може назвати три квітки), гра починається спочатку.

Через деякий час учасники гри міняються ролями. За правилами гри, «вітер» не може ловити «квіток» у їхній хатинці. Гравцям не можна виходити за межі поля.

КУТИКИ

Завдання гри: розвивати швидкість, кмітливість. Для цієї гри потрібно намалювати чотирикутник. У грі беруть участь п'ятеро гравців, один із них — ведучий, а четверо займають кути. Ведучий підходить до одного з гравців і говорить: «Кумонько, дай ключі!». Той, хто стоїть у куті, відповідає: «Йди там постукай». У цей час решта гравців перебігають з кута в кут. Якщо ведучий встигне зайняти кут, то на його місце стає гравець, який залишився без кута. За правилами, гри гравець не повинен стояти довго на одному куті.

КЕНГУРУ

Завдання гри: розвивати пружність м'язів, швидкість; зміцнювати м'язи ніг.

Команди шикуються в колони за стартовою лінією. Перші номери затискують колінними м'язами. За сигналом учні пересуваються стрибками до позначки, повертаються назад, передають м'язам другим номерам і т. ін. Перемагає команда, яка виконає завдання першою. За правилами гри, гравці не повинні виходити за стартову лінію передчасно. Закінчивши естафету, гравець стає в кінець колони.

КОЛЕСО

Завдання гри: розвивати спритність, увагу.

Колони стоять обличчям до центра кола, як спиці колеса. За командою вчителя ведучий біжить по колу, зупинившись біля якоїсь «спиці», торкається плеча останнього гравця. Той передає до першого (до центру). Перший гравець, одержавши передачу, говорить: «Хоп» — і біжить праворуч (ліворуч), оббігаючи з зовнішнього боку всі «спиці колеса». Усі гравці цієї «спиці» й ведучий біжать за ним, обганяючи одне одного. Важливо не залишатися останнім, коли «спиця» буде на місці. Останній стає ведучим. За правилами гри, останнім гравцям заборонено заважати перебіганню. Направляючий не може змінювати напрямку бігу. Обов'язково слід голосно вигукнути слово «Хоп».

ЛИСИЦЯ І КУРЧАТА

Завдання гри: розвивати спритність, кмітливість, спостережливість, швидкість реакції.

На одному боці майданчика — «курник». На протилежному боці — «нора» для «лисиці». «Подвір'я» — середина майданчика.

Один учасник гри — «лисиця», інші — «курчата». На слова вчителя: «Лисиця!» «курчата» тікають до «курника» і стають на лаву. «Лисиця» ловить «курчат».

Гра повторюється кілька разів.

За правилами гри, «курчата» тікають лише після сигналу вчителя.

«Лисиця» за лінією «курчат» не ловить.

КОЛОВИЙ ОБСТРІЛ

Завдання гри: розвивати спритність, кмітливість, уміння володіти м'ячем.

Після жеребкування м'яч передається одній з команд, її гравці можуть перекидатися між собою (в колі й за його межами). Вибираючи момент, гравці за колом намагаються влучити в суперника в колі, а він намагається зловити м'яч.

Коли це йому вдається, він передає м'яч партнерам. Якщо після влучання в ціль м'яч відскочив до гравця команди, яка кидала, той залишає гру. Гра завершується, коли в колі не залишається гравців. Потім гравці міняються ролями й грають ще раз. За правилами гри, заборонено гравцям за колом бігти за м'ячем у зону сусіда. Якщо м'яч влучає в суперника, той залишає гру.

КОСМОНАВТИ

Завдання гри: удосконалювати навички орієнтування під час бігу зі зміною напрямку руху і вміння зберігати рівновагу після раптової зупинки; розвивати швидкість реакції, кмітливість, спритність.

На майданчику креслять 4–6 трикутників — «ракетодроми».

Усередині них позначають «ракети» — їх має бути на кілька менше, ніж гравців. Усі учасники гри утворюють коло, узявшись за руки.

За сигналом всі йдуть по колу, промовляючи:

Нас чекають швидкі ракети

Для прогулянок на планети.

На будь-яку ми полетимо!

Але в грі один секрет:

Хто спізнився — той без місця залишився.

Після цих слів всі діти біжать до «ракетодромів», займають місця в «ракетах».

Хто не встиг, стає в центр майданчика. Гра триває. За правилами, гру починають після слова «залишився». У ракеті не може бути двох «космонавтів».

ЛАБІРИНТ

Завдання гри: розвивати швидкість, спритність, уважність.

Гравці, крім двох, шикуються по 5–6 осіб у шеренгу й розмикаються, тримаючись за руки. За сигналом один з тих, хто залишився, намагається наздогнати другого. Той, хто тікає, пробігає «вулицями» (між шеренгами). Вихователь командує: «праворуч» або «ліворуч», гравці швидко опускають руки, повертаються й знову беруться за руки, при цьому напрям «вулиць» і шляхи втікача й того, хто доганяє, ментально змінюються. Коли втікача спіймали, призначають нову пару і гра повторюється. За правилами гри, на її початку втікач і той, хто доганяє, стають у різних кінцях лабіринту. Втікач і той, хто доганяє, можуть бігати тільки коридорами лабіринту. Прослизати під руками в тих, хто стоїть, і розривати їх зчеплені руки заборонено.

ЛОВИ — НЕ ЛОВИ

Завдання гри: розвивати спритність, увагу.

Гравці шикуються в шеренгу перед ведучим, який тримає в руках м'яч. Він кидає його будь-кому з гравців, називаючи якийсь предмет. Домовляються, що м'яч слід ловити лише тоді, коли буде названо щось їстівне: булку, цукор, сир і т. ін. Якщо ведучий назвав неїстівний предмет — м'яч, стіл тощо — і кинув м'яч гравцеві, тоді той не повинен його ловити. М'яч повертається ведучому. Якщо гравець помилково зловив м'яч, він робить крок уперед і продовжує грати. Якщо гравець помиляється вдруге, то залишає гру. Через 3 хв підбивають підсумки: з тих, хто жодного разу не помилився, вибирають нового ведучого. За правилами гри, кидати м'яч можна тільки після того, як буде назване слово. Після зміни ведучого всі, хто залишив гру, повертаються назад. Вони також можуть бути в ролі ведучого.

МЕТЕЛИКИ

Завдання гри: розвивати спритність, кмітливість, спостережливість.

Гравці — «метелики» — стоять за лінією в довільному порядку. На слова вчителя «Метелики, метелики в садок полетіли» діти розводять руки в сторони, бігають. На слова «На квіточки біленькі всі тихенько сіли» — присідають. За сигналом «У-у-у» «метелики» тікають із «садочка» на край майданчика й шикуються. Виграє той гравець, який першим прибіг за лінію й став струнко.

МЕРЕЖИВО

Завдання гри: розвивати спритність, швидкість.

Призначають двоє ведучих: один — «човник», другий — «ткач». Учні в парах беруться за руки й утворюють «ворота». «Човник» стає біля другої пари, а «ткач» — біля першої. За сигналом «ткача» «човник» починає бігати, «ткач» його доганяє.

Якщо «ткач» дожене «човника» швидше, ніж той добіжить до кінця півкола, то він стає «човником». Учасник гри, який був «човником», бере гравця з першої пари, гравець без пари стає «ткачем». Якщо «човник» добіжить до останніх воріт і не буде спійманий, то вони стають останніми, а перша пара починає гру. За правилами, «човник» починає гру тільки за сигналом «ткача». «Ткач» і «човник», пробігаючи під воротами, не повинні чіпати руками гравців, які стоять у парах.

МІСЯЦІ

Завдання гри: розвивати уважність, швидкість.

Гравець, який стоїть між лініями, вигукує назву одного з місяців року. Діти, які народилися в тому місяці, мають перебігти по колу між двома лініями, а ведучий їх ловить. Упійманий стає помічником ведучого. Гра триває доти, доки не залишається один гравець, який і стає переможцем. Під час гри не можна вибігати за межі кола.

7. Зимові ігри

СНІГОВИК

Для гри ліплять снігову бабу, на голову якої надягають шапку з картону. Гравці стають півколом обличчям до снігової баби на відстані 4 м від неї й по черзі сніжками намагаються влучити у шапку.

За кожне вдале влучення — очко. Гру повторюють кілька разів. Перемагає той, хто в сумі має більше влучень. Гру можна проводити і як командну.

СНІГОВІ КОЛА

Гравців об'єднують у дві команди. На двох щитах з фанери, прикріплених до стояків, креслять кола-мішені діаметром 50–60 см.

На відстані 3–4 м від мішені креслять лінію. Команди шикуються на лінії (кожна проти своєї мішені). За сигналом гравці команд кидають сніжки в свою мішень, намагаючись якнайшвидше заліпити свої кола. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання.

НЕ ЙДИ ДО ГОРИ

На початку гри діти ліплять снігову кулю (гору). Учасники гри стають навколо «гори», узявшись за руки. За сигналом вони тягнуть одне одного на «гору». Той, хто зіштовхне снігову кулю або наступить на неї, залишає гру.

ЛІПЛЕННЯ СНІГОВИХ КУЛЬ

Гравців об'єднують у кілька груп (по 5–10) та розводять майданчиком. За сигналом кожна група починає ліпити снігову кулю. За 10–15 хв подається другий сигнал, діти підкочують свої кулі до керівника. Перемагає та група, куля якої виявиться найбільшою.

ПЕРЕГони з шайбою

Кілька гравців отримують шайби та ключки й стають на лінію старту. Перед кожним гравцем на відстані 15–20 м ставлять прапорець. За сигналом гравці доводять ключками свої шайби до прапорців, обводять їх та повертаються. Виграє той, хто повернеться першим.

8. Українські народні ігри

РИБКИ

Ця гра вимагає мінімум обладнання — для неї потрібна лише одна мотузка, яку можна прив'язати до огорожі, дерева чи будь-якого іншого нерухомого предмета. Ця мотузка буде «вудкою», на яку ловлять «рибку». Одного з гравців обирають «приманкою», він повинен триматися за вільний край мотузки та ловити «рибку», тобто інших учасників. Решта гравців мають «клюнути на приманку», тобто торкнутися ведучого, але не дозволити йому піймати себе. Коли хтось із гравців упійманий, він стає «приманкою», а гра триває. Ця забава чудово підійде для будь-якої пори року та може проводитися як у приміщенні, так і на свіжому повітрі.

ПРИХОВАНІЙ ДЗВІНОЧОК

Ця гра також підходить для будь-якого часу та погоди, в неї можна грати і в приміщенні, і на вулиці. Для цієї гри потрібен невеликий дзвіночок, який учасники, стоячи в колі чи на лінії, передаватимуть одне одному. Важливо передати дзвіночок так, щоб він не задзвенів. Ведучий повинен визначити, у кого знаходиться дзвіночок. Відповідно, гравець, який викрив себе, змушений замінити учасника в колі. Ця цікава забава розвиває спостережливість та швидкість реакції.

ГОРОБЦІ-СТРИБУНЦІ

Ця весела та цікава гра найкраще підходить для вулиці. На асфальті слід накреслити коло близько 6–8 м діаметром. Учасники гри стають за ним, вони — «горобці». Ведучий розташовується в колі, його завдання — не дати «горобцям» зібрати «зернятка», тобто не дозволити їм увійти до кола. «Горобці», стрибаючи на одній нозі (можна також тримати зігнуту ногу рукою або грати парами), намагаються застрибнути в коло. Центральний гравець «клює» їх (торкається рукою), а учасник, якого торкнувся ведучий, залишає гру. Мета «горобців»: якомога довше перебувати в колі.

Учасника в колі можна змінювати, обираючи найшвидших і найспритніших із дітей.

ДЗВІН

Ця гра зручна тим, що в неї може грати ціла група гравців (20–30 осіб). Одного з учасників обирають «язичком» дзвону, решта утворюють сам дзвін: вони беруться за руки і утворюють коло. Діти в колі рухаються за або проти годинникової стрілки, а «язичок» повинен прорватися з кола, тобто роз'єднати руки гравців. Усього у нього є три спроби. Щойно ведучий виривається з кола, він повинен добігти до прапорця або іншої умовної позначки на відстані близько 50 м. Поки він біжить, решта учасників мають намагатися наздогнати його й торкнутися. Той, хто зробить це останнім, стає «язичком». Ця забава прекрасно замінить заняття фізкультурою. Вона чудово розвиває вміння працювати в команді (не випускати ведучого із кола), а також розвиває бажання перемоги.

ГІЛОЧКА

У цю оригінальну гру можна грати великими компаніями. Єдиним інвентарем, потрібним для цієї забави, є гілочка верби або іншого дерева. Учасники цієї гри утворюють нещільне коло, вони тримають руки за спиною й передають одне одному гілочку.

У центрі кола знаходиться ведучий. Його завдання: знайти гілочку й вихопити її. Коли гравцеві в колі вдається захопити гілочку, той, у кого він її забрав, стає в коло, і гра триває. За допомогою цієї гри можна виховати спостережливість, швидкість реакції й витримку.

9. Ігри за мотивами українських народних казок

РУКАВИЧКА

Серед дітей лічилкою обирають Собачку, решта — мешканці «рукавички». Вони стають гуртом, обв'язуються довгою мотузкою.

Це — «рукавичка». Діти рухаються залом зі словами:

Що за диво-рукавичка!

Зовні — зовсім невеличка,

А зсередини — мов хата,

На звірят різних багата.

Тут і мишка-шкряботушка,

Тут і жабка-скрекотушка,

Є і зайчик-побігайчик,

І лисичка — всім сестричка.

Тут і вовчик, і кабан,

І ведмідь-товстуган.

Всім живеться дружно в ній —

В рукавичці чарівній.

С о б а ч к а (з кінця зали)

Гав! Знайшов я рукавичку,

Що дідусь мій загубив.

Вибирайтесь, звірі, з неї,

Доки не переловив.

Після цих слів Собачка біжить до «рукавички», а діти швиденько вибираються з неї та втікають. Того, хто залишився, Собачка забирає з собою. Потім на роль Собачки призначають іншого.

КОЛОБОК

Діти утворюють коло. Лічилкою обирають ведучого — Колобка.

Колобок біжить по колу і співає:

Я — Колобок, Колобок,

По коробу метений,

На яйцях спечений —

Я від баби та від діда втік,

Я від зайця та від вовка втік,

Від ведмедя та від лисиці втік!

І від тебе втечу!

Він торкається рукою дитини, біля якої закінчив промовляти слова, і тікає від неї. Колобок біжить по колу, намагаючись зайняти місце дитини, яка ловить. Якщо йому це вдається, то він залишається Колобком. Якщо ж його наздоганяють, то Колобком стає інший. Коли тривалий час діти не можуть зловити Колобка, лічилкою обирають іншого ведучого.

ЦАП І БАРАН

Діти утворюють коло. Жеребкуванням вибирають Цапа та Барана. Решта дітей — «вовки». Діти, тримаючись за руки, йдуть по колу, а Цап та Баран стоять у центрі та промовляють:

Ми — Цап та Баран,

І вовки — не друзі нам.

Хоч вони і хижі звірі,

їх боятися — не діло.

Цап — сміливий,

Баран — дужий,

І обидва розумні дуже.

Допоможуть ще копита.

Ану, лови ворожбита!

Після цих слів Цап і Баран наздоганяють «вовків». Гра повторюється кілька разів зі зміною ролей.

КОЗА-ДЕРЕЗА

Діти утворюють коло, креслять навколо себе «хатинки». Одну дитину вибирають Козою-Дерезою. Вона підходить до першої-ліпшої «хатинки», стрибає туди й каже:

Я — Коза-Дереза,
За три копи куплена.
Напівбока луплена!
Тупу-тупу ногами,
Сколю тебе рогами.
Ніжками затопчу,
Хвостиком замету,
Тікай з хатинки!

А дитина у відповідь:

Ти, Козо, не дражни,
А спробуй мене обжени!

Після цих слів обоє на одній нозі намагаються щонайшвидше пострибати навкруг усіх інших «хатинок». Один скаче ліворуч, другий — праворуч. Хто повернеться до «хатинки» першим, залишається там за «господаря». А хто запізниться, стає Козою-Дерезою і стрибає в іншу «хатинку».

СОЛОМ'ЯНИЙ БИЧОК

Серед дітей вибирають двох-трьох «солом'яних бичків». Решта — звірі, які живуть у лісі (визначений майданчик). На сигнал «солом'яні бички» протягом 30 с мають «причепити» до свого хвоста (мотузки) якнайбільше звірів і привести їх до «хатинки». Перемагає той, хто зловить більше лісових мешканців.

КОТИГОРОШКО

Дітей об'єднують у дві команди: «Змія» та «Котигорошка». Виходять двоє дітей — по одному з кожної команди. Діти сідають одне навпроти одного, спираючись ступнями ніг об ступні суперника і тримаючись за одну палицю перед собою. За сигналом вони намагаються підняти суперника на ноги. Кому це вдасться — той переможець. Після цього виходить нова пара.

ЗАЄЦЬ-ХВАЛЬКО

Лічилкою обирають Зайця. Він стає посеред кола і говорить:

Я — Заєць-стрибунець!

У мене не вуса, а вусища,

Не зуби, а зубища,

Не лапи, а лапища.

Я нікого не боюсь.

Діти промовляють:

Слухай, Зайцю, не хвались,

Та втікай, не барись!

Заєць утікає, а діти наздоганяють. Хто першим його зловить, стає Зайцем-хвальком. Усі пересуваються, стрибаючи на одній нозі.

ТЕЛЕСИК

Серед дітей обирають Змію та її дочку Оленку, які живуть у глибокому «рові» (визначене місце). З решти обирають двоє гусенят, інші — Івасики-Телесики. Вони знаходяться на одному боці майданчика. На сигнал ведучого починається гра. Телесики звертаються до гусей:

Гуси, гуси, гусенята,

Візьміть ви нас на крилята,

Та понесіть до батенька.

А в батенька — їсти й пити,

Ще й хороше походити.

Після цих слів Телесики намагаються перебігти через рів, а «гусенята» їх захищають, не даючи змоги Змії та Оленці торкнутися до них. Спіймані Телесики стають Зміями. Гра триває доти, доки не переловлять усіх Телесиків.

ЯЙЦЕ-РАЙЦЕ

Визначають майданчик для гри. По обидва його боки кладуть по одному «яйцю-райцю». Це може бути м'яч чи інший предмет.

Діти об'єднуються у два гурти і починають гру. Кожен гурт має зберегти власне «яйце-райце» і відібрати «яйце-райце» у своїх суперників. Ставити «сторожу» біля них не можна. Забігати на чуже поле слід обачно, бо якщо хтось із чужого гурту на ньому впіймає суперника, то вже той мусить стояти на місці, поки набіжать свої та рятівним доторком «знімуть чари». Який гурт першим здобуде чуже «яйце-райце», той і виграв.

КОЛОСОК

Хтось із дітей — Півник. Він тримає колосок. Решта — «мишенята». Вони сплять. Півник кукурікає і каже:

Гей, ледачі мишенята!

Досить вже відпочивати!

Тільки й знаєте, що грати,

Розважатись і співати.

До роботи всі ставайте

Й колосочок відшукайте.

Хто знайде — обмолотіть

Й пиріжечків напечіть!

А сам Півник у цей час ховає колосок. Після його останніх слів «мишенята» прокидаються і шукають колосок. Хто першим знайде, стає Півником.

10. Лічилки

Десять, дев'ять,
Вісім, сім –
Замовкає в небі грім.
Линуть хмари де-не-де.
Далі цифра шість іде.
В лузі скошена трава –
П'ять, чотири, три і два.
Після двійки – одиниця.
От і йди тепер жмуриться!
С. Шаповалов

Тікав заєць через міст,
Довгі вуха, куций хвіст.
А ти далі не тікай,
Рахувати починай.
Раз, два, три – вийди ти.

Зайчик-зайчик-побігайчик
Виніс хліба нам окрайчик,
Виніс свіжої води.
Ой, виходь жмурися ти!

Котилася торба
З високого горба,
А в тій торбі
Хліб, паляниця.
Кому доведеться,
Тому і жмуриться.

Йшла Маринка по стежинці,
Загубила там корзинку.
А в корзинці паляниця,
Хто з'їв – тому жмуриться!

Сорока-ворона
На дубі сиділа,
Боярів лічила:
Калина-малина,
Суниця-чорниця,
В'яз.
Хто буде жмуриться,
Той буде князь.

Раз, два, три!
Раз, два, три!
Дули, дмухали вітри.
Дули, дмухали щосили
І горіхів натрусили.
Натрусили так багато,
Поспішаймо їх зібрати!
Раз, два, три!
Ловиш ти!

Біля річки, на лузі,
Першоцвіт розцвіта.
А хто останній, друзі, -
Той з кола виліта!

Сидить жабка під корчем,
Починає рити.
Хто до неї доторкнеться,
Той буде жмурити.

11. Фізкультхвилинки

1. Руки на парти, пальці в кулак,
Зробимо вправу ми,
дітоньки, так:
Пальці стискаємо
і розтискаємо,
Мов пластилін розминаємо.
Будемо вправу з вами кінчати,
Буде тепер нам легше писати.

2. Руки в боки.
Нахились вперед,
Нахились назад.
І направо, і наліво,
Щоб нічого не боліло.
Раз, два, три, чотири —
Набираємося сили.
Нахились, повернись,
До товариша всміхнись.

3. Раз — підняти руки вгору,
Два — нагнутися додолу.
Не згинайте, діти, ноги,
Як торкаєтесь підлоги.
Три-чотири — прямо стати,
Будем знову починати.

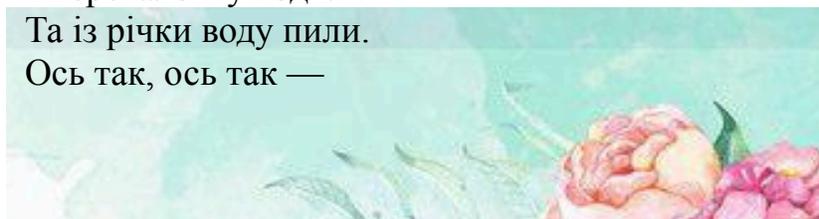
4. Всі піднесли руки — раз!
На носках стоїть весь клас,
Два — присіли, руки вниз,
На сусіда подивись.
Раз! — і вгору,
Два! — і вниз,
На сусіда не дивись.
Будем дружно ми вставати,
Щоб ногам роботу дати.

5. Хто ж, хто вже там стомився
І наліво нахилився?
Треба дружно всім нам встати,
Фізкультпаузу почати!

6. Раз, два — руки в боки,
Три, чотири — два підскоки,
П'ять, шість — нахились,
Сім, вісім — розпрямись,
Дев'ять, десять — всі присіли,
І за парти тихо сіли.

7. По долині ми гуляєм,
Фізкультхвилинку починаєм.
Справа — ліс, а зліва — поле,
Унизу іскриться море.
В небі сонечко сіяє
І з нами промовляє.
Раз, два, три, чотири, п'ять.
Будем дружними зростать.
Дуже добре будем вчитись,
Вдома, в школі не лінитись.

8. Ведмежата в лісі жили,
Головою вертіли.
Ось так, ось так —
головою вертіли.
Ведмежата мед шукали,
Дружно дерево гойдали,
Ось так, ось так —
дружно дерево гойдали.
Вперевалочку ходили
Та із річки воду пили.
Ось так, ось так —





та із річки воду пили.
Ну, а потім танцювали,
Вище лапи піднімали.
Ось так, ось так —
вище лапи піднімали.

9. Гра «Хто що промовляє?»

Вихователь починає, а діти продовжують:

Вихователь Учні

Зозуля кує: «Ку-ку, ку-ку!»

Півень кукурікає: «Ку-ку-рі-ку!»,

«Ку-ку-рі-ку!»

Голуб воркує: «Гу-гу, гу-гу, гу-гу!»

Сова кричить: «Угу, угу, угу!»

Риби мовчать, ні пари з вуст.

Після виконання цієї вправи-гри діти
займають місця за пар-
тами.

10. Гра «Цікавинка»

Пропонується розповідь, що містить
пізнавальний матеріал.

Наприклад:

Вихователь Учні

— Діти, чи знаєте ви,
хто як спить?

Так, знаємо.

— Як спить зайчик? Зайчик спить лежачи.

— Як спить курка? Курка спить сидячи.

— Як спить чапля? Чапля спить стоячи.

— А як спить кажан? Кажан спить, висячи
донизу
головою.

11. «Зайчик»

Я намалюю зайчика

для вас — раз.

Роблять колові рухи руками
над головою.

Це у нього, бачите, голова — два. Руки
кладуть на голову.

Це у нього вуха догори — три. Піднімають
руки вгору до вух.

Це стирчить у нього хвостик
сірий — чотири.

Повертають тулуб праворуч, ліворуч.

Це очиці весело говорять —
п'ять. Прикладають руки до очей.

Ротик, зубки — хай моркву їсть — шість.

Імітують жування моркви зайцем.

Шубка тепла хутряна на нім — сім.

Плещуть у долоні.

Ніжки довгі, щоб гасав він лісом — вісім.

Підстрибують на місці.

Ще навколо посаджу дерев я — дев'ять.

«Садять дерева», «притоптують ямки».

І хай сонце сяє з піднебесся — десять.

Піднімаються на носках, руки вгору.

12. Ми завзято працювали:

І читали, і писали.

То ж тепер ми відпочинем,

В казку мріями полинем.

Нахилились — ріпку рвем,

Дружно й весело живем.

Раз — устаньте, потягніться,

У віконце подивіться:

Чи на гусочці Івась

Не летить до нас у клас?

Два — пройдіть, немов качата,





Що спішать на став завзято.
А тепер біжімо так,
Як зайчисько та їжак.
Голова спочила й руки —
Час вже братись до науки.

13. Раз-два! Потягнутись,
І прогнутись, розігнутись.
Наші м'язи прокидаються,
Наші личка посміхаються.
Раз! Два! Всі присіли.
Потім вгору підлетіли,
Три! Чотири! Нахилились,
Із струмочка гарно вмились
П'ять! Шість! Усі веселі,
Летимо на каруселі.
Сім! Вісім! В потяг сіли,
Ніжками затупотіли.
Дев'ять! Десять! Відпочили
І за парти дружно сіли.

14. Станьмо, діти, чітко в ряд.
Вирушаємо у сад.
Руки вгору піднімаєм,
Назбираєм ягід багато,
Щоб узимку ласувати.
Ширше, діти, треба стати,
Будем дрова ми рубати.
Раз — підняли руки вгору,
Два — змахнули всі додолу,
І рубаємо завзято,
Хай тепло приходить в хату.

15. Чух-чух! Чух-чух!
А надворі дощик вщух.
До веселочки ручки здіймемо,
Танцювати хутчіш почнемо.
Чок-чок! Чок-чок!
То носок, то каблучок.
У долоньки плескати будемо,
Зразу втому ми забудемо.
Танцювали — відпочили,
Працювати захотіли.

16. Кличе сонечко малят:
— На зарядку станьте в ряд.
Руки вгору, руки вниз,
Крок на місці — зупинись.
Нахилийся, присідай
І сусіда не штовхай.
Руки в боки, нахились,
Вправо-вліво подивись,
Біг на місці починай,
Ну, а зараз пострибай,
Руки вгору, руки вниз,
Не лінуйся, добре вчись!





17. Раз! Два! Час вставати!
Будемо відпочивати.
Три! Чотири! Присідаймо,
Швидко втому проганяймо.
П'ять! Шість! Засміялись,
Трішечки понахилялись.
Зайчик сонячний до нас
Завітав у вільний час.
Будем бігати, стрибати,
Щоб нам зайчика впіймати.
Прудко зайчик утікає
І промінчиками грає.
Сім! Вісім! Час настав
Повернутися до справ.

18. Пальці пом'яли, руки в кулак.
А далі в боки взялися ось так.
Нахилилися вперед,
Нахилилися назад.
І направо, і наліво,
Щоб нічого не боліло,
Раз, два, три, чотири —
Набираємося сили,
Нахились, повернись,
До товариша всміхнись,
А тепер за парти знову
Посідаємо усі!

19. Добре те, що сонце світить!
Добре те, що віє вітер!
Добре те, що цей ось ліс,
Разом з нами ріс і ріс!
Добре те, що в нашій річці
Синя, не брудна вода!
І мене матуся рідна
Після школи зустріча.
Добре гратися надворі!
Добре вчитися у школі!
Добре плавати в ставу!
Добре те, що я живу!

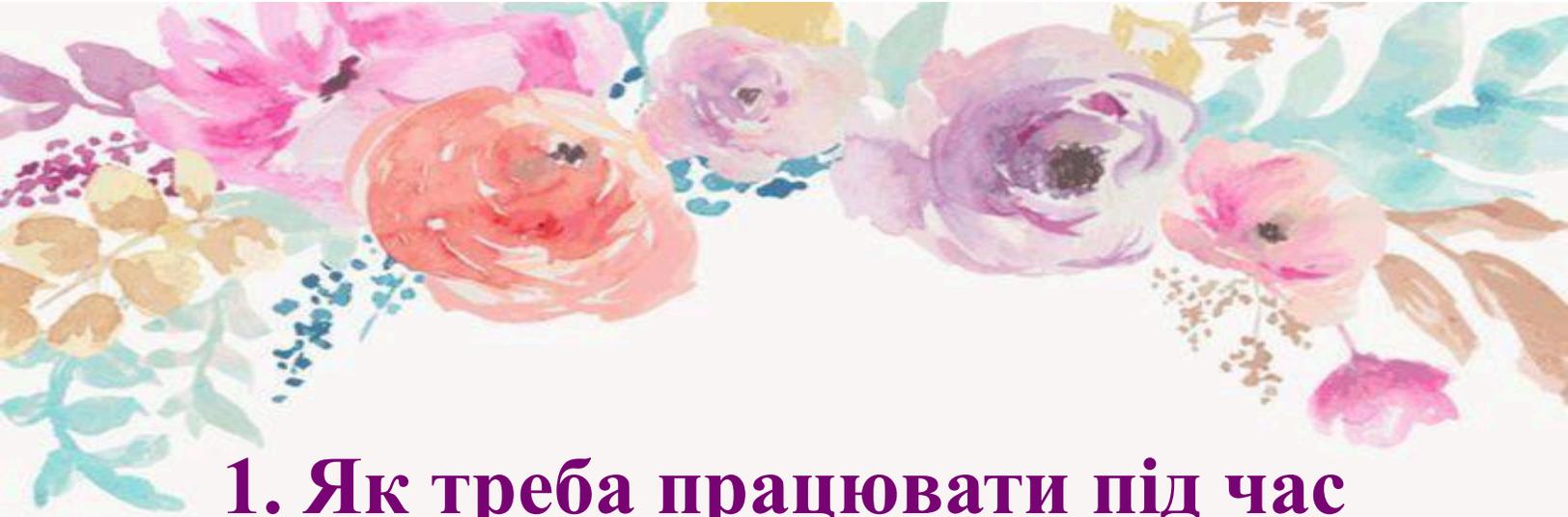




Пам'ятки для учнів

1. Як треба працювати під час самопідготовки
2. Правила виконання письмових робіт
3. Як треба розв'язувати задачі
4. Як потрібно виконувати завдання з української мови
5. Як треба готуватися до читання





1. Як треба працювати під час самопідготовки

1. Підготуй все необхідне до роботи.
2. Прибери з робочого місця все зайве.
3. Підручники розклади по порядку виконання завдань.
4. Розпочавши роботу, не поспішай.
5. Не працюй до повної втоми.
6. Під час роботи не жуй, не пий.
7. Не відволікайся під час роботи.
8. Якщо щось не виходить, не хвилюйся, заспокойся і продовж роботу.



2. Правила виконання письмових робіт

1. Приведи до порядку робоче місце, приготуй усе необхідне для роботи.
2. Сядь зручніше, як вчать у школі.
3. Прочитай завдання, подумай, подивись, які правила слід застосовувати у вправі. Згадай. Якщо забув подивись у підручник.
4. У разі потреби подивись аналогічне речення, виконані в класі під керівництвом учителя.
5. Не поспішай, приступай до виконання.
6. Пиши не кваплячись, але і не надто повільно. Не відволікайся сторонніми справами.
7. Якщо не розумієш змісту вправ, запитай у вихователя.
8. Окремі важкі частини завдання не пиши в зошиті, а користуйся чернеткою.
9. Виконай вправу, перевір, охайно виправ помилки. Якщо брудно, перепиши.
10. Коли бачиш, що без учителя не розберешся, не виконуй усього завдання. Роби те, що зрозуміло. Про незрозуміле запитай учителя.

3. Як треба розв'язувати задачі

1. Прочитай уважно умову задачі. Подумай.
2. Прочитай повторно. Виділи істотне для розв'язування.
3. Коротко запиши умову або зроби графічне зображення.
4. Подумай: що треба знати, щоб відповісти на питання задачі; що вже відомо з умови задачі; а що треба знайти.
5. Склади план розв'язання задачі(усно).
6. Розв'яжи задачу і перевір розв'язання

4. Як потрібно виконувати завдання з української мови

1. Уважно прочитай завдання до вправи і визнач, яким правилом користуватимешся під час його виконання.
2. Якщо потрібно, знайди і ще раз прочитай правило, наведи власні приклади до нього.
3. Виконуючи вправу, звіряй з правилом.
4. Перевір роботу (використай підручник, таблицю, словник).

5. Як потрібно готувати читання

1. Прочитай текст, познач слова і вислови, при читанні яких допущені помилки.
2. Попрацюй над цими словами (прочитай кілька разів).
3. З'ясуй значення незрозумілих слів (із словником у дорослих).
4. Прочитай текст повторно.
5. Дай відповіді на запитання до тексту.

Робота з батьками

1. Анкета для батьків “Знайомство”
2. Анкета для батьків “Ваша дитина”
3. Анкета для батьків “Школа”
4. Анкетування “Які ви батьки?”
5. Рекомендації психолога для батьків
6. Рекомендації для батьків “Десять порад із виховання маленького читача”
7. Пам'ятка “Робоче місце школяра”
8. Пам'ятка “Як розвинути самостійність у дітей”
9. “П'ять шляхів до серця дитини”
10. Рекомендації батькам конфліктних дітей
11. Особливості стилю поведінки із сором'язливими дітьми
12. Рекомендації батькам гіперактивних дітей
13. Рекомендації батькам із формування в дітей адекватної самооцінки

Анкета для батьків “Знайомство”

1. Прізвище, ім'я

ДИТИНИ. _____

2. Дата і рік народження дитини _____

3. Адреса проживання _____

4. ПІБ батька, телефон _____

5. ПІБ матері, телефон _____

6. Стан здоров'я, хронічні захворювання _____

7. Улюблені й нелюблені дитиною страви харчування _____

8. Склад і структура сім'ї: (необхідне виділити)

а) повна;

б) неповна;

в) повна складна (проживання з батьками, з дідусем і бабусею).

9. Чи є брати, сестри, їх вік, імена. _____

10. Пільгова категорія _____

11. Чи відвідує дитина гуртки, спортивні секції? _____

12. Місцезнаходження гуртка, секції, назва, дні тижня та години занять

13 Що я хочу повідомити вихователю про свою дитину...

Анкета для батьків “Знайомство”

1. Прізвище, ім'я дитини. _____

2. Дата і рік народження дитини _____

3. Адреса проживання _____

4. ПІБ батька, телефон _____

5. ПІБ матері, телефон _____

6. Стан здоров'я, хронічні захворювання _____

7. Улюблені й нелюблені дитиною страви харчування _____

8. Склад і структура сім'ї: (необхідне виділити)

а) повна;

б) неповна;

в) повна складна (проживання з батьками, з дідусем і бабусею).

9. Чи є брати, сестри, їх вік, імена. _____

10. Пільгова категорія _____

11. Чи відвідує дитина гуртки, спортивні секції? _____

12. Місцезнаходження гуртка, секції, назва, дні тижня та години занять

13 Що я хочу повідомити вихователю про свою дитину...

2. Анкета для батьків “Ваша дитина”

1. Чи любите ви свою дитину такою, яка вона є?

2. Чи дослухаєтеся до її думки?

3. Чи виправляєте мовлення дитини?

4. Чи визнаєте право дитини на помилку?

5. Чи знаходите щодня час для спілкування та занять із дитиною?

6. Чи подаєте приклад у читанні газет, книг, журналів?

7. Чи обговорюєте побачене і почуте разом?

8. Чи завжди знаходите час для спільного відпочинку, прогулянок тощо?

2. Анкета для батьків “Ваша дитина”

1. Чи любите ви свою дитину такою, яка вона є?

2. Чи дослухаєтеся до її думки?

3. Чи виправляєте мовлення дитини?

4. Чи визнаєте право дитини на помилку?

5. Чи знаходите щодня час для спілкування та занять із дитиною?

6. Чи подаєте приклад у читанні газет, книг, журналів?

7. Чи обговорюєте побачене і почуте разом?

8. Чи завжди знаходите час для спільного відпочинку, прогулянок тощо?

3. Анкета для батьків “Школа”

1. Як ви можете оцінити свої стосунки зі школою, у якій навчається ваша дитина?

- а) Хороші;
- б) нормальні;
- в) посередні;
- г) погані.

2. Як часто відвідуєте школу?

- а) Щотижня;
- б) один раз на місяць;
- в) один раз на чверть;
- г) один раз на семестр.

3. З якою метою ви приходите до школи?

- а) На батьківські збори;
- б) на зустріч з учителем чи вихователем групи продовженого дня, щоб бути обізнаним щодо всіх справ класу своєї дитини;
- в) для участі у виховних заходах класу, де навчається дитина;
- г) для надання допомоги педагогам;
- д) за викликом педагогів та адміністрації школи.

4. Що ви відчуваєте після відвідування школи та бесід із педагогом?

- а) Задоволення;
- б) радість;
- в) надію;
- г) тривогу;
- д) розчарування;
- е) розгубленість; е) сум.

5. З якою проблемою у навчанні та вихованні дитини ви зіткнулися у школі?

6. Що б ви хотіли змінити у спілкуванні вашої дитини та школи, педагога?

3. Анкета для батьків “Школа”

1. Як ви можете оцінити свої стосунки зі школою, у якій навчається ваша дитина?

- а) Хороші;
- б) нормальні;
- в) посередні;
- г) погані.

2. Як часто відвідуєте школу?

- а) Щотижня;
- б) один раз на місяць;
- в) один раз на чверть;
- г) один раз на семестр.

3. З якою метою ви приходите до школи?

- а) На батьківські збори;
- б) на зустріч з учителем чи вихователем групи продовженого дня, щоб бути обізнаним щодо всіх справ класу своєї дитини;
- в) для участі у виховних заходах класу, де навчається дитина;
- г) для надання допомоги педагогам;
- д) за викликом педагогів та адміністрації школи.

4. Що ви відчуваєте після відвідування школи та бесід із педагогом?

- а) Задоволення;
- б) радість;
- в) надію;
- г) тривогу;
- д) розчарування;
- е) розгубленість; є) сум.

5. З якою проблемою у навчанні та вихованні дитини ви зіткнулися у школі?

6. Що б ви хотіли змінити у спілкуванні вашої дитини та школи, педагога?

Анкетування "Які ви батьки?"

Більшість батьків свято переконані, що вони гарні батьки. Про своїх дітей одні батьки розповідають стороннім лише хороше, а інші — не соромляться жалітися на них...

Стосунки батьків і дітей — вічна проблема, з якою зіштовхується кожне покоління.

Чому в одних сім'ях — мир і спокій, а в інших — сварки, крики і скандали?

Якими бачать діти своїх батьків? Якими батьками ви насправді є?

На ці запитання допоможе відповісти цей тест.

Виберіть свої варіанти відповідей на 10 запитань і позначте їх.

1. Чи читаєте ви своїй дитині книжки перед сном?

— систематично — 3;

— інколи — 1;

— ніколи, читає дружина (чоловік, бабуся, дідусь тощо) — 0;

— а навіщо забивати дурницями дитині голову перед сном? — 2.

2. Чи довіряє вам дитина свої таємниці і переживання?

— у хвилини відвертості — так — 3;

— про всі таємниці дізнаюся від сусідів, вихователів (вчителів), знайомих — 4;

— а навіщо мені її таємниці? — 1;

— як мені знадобиться дізнатися, натисну — і все скаже — 2.

3. Скільки часу за день ви спілкуєтесь з дитиною?

— стільки, скільки конче необхідно — 2;

— з ранку до ночі — 4;

— увесь вільний час — 3;

— я не маю часу для спеціального спілкування — 1.

4. Якщо вихователька (вчителька) не задоволена поведінкою чи результатами навчання вашої дитини, що ви зробите?

- дам прочухана, не дозволю дивитися мультики (піти погуляти тощо), примушу визубрити новий матеріал тощо — 2;
- допоможу дитині розібратися в ситуації (зрозуміти складний матеріал) — 3;
- дитина отримала зауваження (погану оцінку) — нічого страшного, наступного разу виправиться — 1;
- влаштую скандал виховательці (вчительці) — 4.

5. Як ваша сім'я проводить літній відпочинок?

- тато — в один бік, мама — в другий, діти — до бабусі (в табір тощо) — 1;
- намагаємося провести відпочинок разом — 3;
- відправляємо дітей до бабусі чи в табір, а самі їдемо відпочивати — 2;
- куди дитина захоче, туди й поїде — 4.

6. Після сварки з дитиною хто першим починає миритися?

- той, хто першим усвідомить свою провину — 3;
- ніхто і ніколи, все налагоджується само собою — 1;
- певна річ, дитина, вона ж наймолодша — 2;
- завжди я, шкода ж дитини! — 4.

7. Чи намагаєтеся ви виконати всі бажання своєї дитини?

- так, стараюся виконати усі — 4;
- так, якщо маю кошти і час — 3;
- бажання — так, примхи — ні — 2;
- це діти мають виконувати бажання дорослих — 1.

8. Як часто ви даєте дитині вказівки, поради, робите зауваження?

- постійно — 2;
- не втручаюсь в життя дитини — 4;
- у разі необхідності — 3;
- давати поради і вчити жити — безнадійна справа,
тому я усім раджу цього не робити — 1.

9. Чи здатні ви віддати свою дитину надовго (більше місяця) на виховання державному закладу чи родичам?

- тільки якщо нема іншого виходу — 3;
- так я і роблю — 2;
- ніколи в світі — 4;
- де захоче, там і житиме — 1.

10. Якщо дитина без дозволу взяла гроші і потратила на свої витребеньки, що ви зробите?

- шкуру здеру! — 2;
- поговорю, поясню, чому так не можна робити — 3;
- то й нехай, «все найкраще — дітям!» — 4;
- в моєму домі гроші не валяються абиде — 1.

А тепер підрахуйте суму балів за усі ваші відповіді.

Нижче наведені розшифровки отриманих чисел.

Від 10 до 15 балів

Ви — байдужа мати чи батько. Для вас дитина — другорядний продукт вашого життя, досить обтяжливий додаток, щоб не сказати тягар. Ваше життєве кредо: «Хочу пожити для себе!», і саме на цьому базуються ваші стосунки з дитиною. Оскільки ви живете тільки власним життям, в якому для дитини місяця нема, то ваша байдужість, відповідно, рано чи пізно викличе байдужість до вас з боку дитини. Рік у рік емоційна відстань між вами і дитиною зростатиме і зрештою перетвориться на прірву. Ви не потребуєте і не відчуваєте радості і тепла від спілкування з дитиною. Вас пов'язують лише побут, матеріальні речі. Коли дитина виросте і стане самостійною, порвуться й ці ниточки, тож ви станете не потрібні одне одному навзаєм.

Від 16 до 25 балів

Ви — тиран. Вважаючи себе найголовнішим членом сім'ї, на якому «все тримається», ви вимагаєте від дитини незаперечного послуху і покірності. Для вас існує лише ваша думка, а думка, бажання, проблеми дитини вас не цікавлять, оскільки не є важливими. Ви твердо знаєте, як треба виховувати дитину, і чітко дотримуетесь своїх правил. Опір дитини вас обурює і доводить до шаленства. Можливо, ваша дитина намагається врятуватись від вас тим, що замикається в собі і мовчки, покірно вислуховує ваші нотації та виконує ваші вимоги. Цілком можливо, що коли «ваша слухняна овечка» виросте, то почне робити все навпаки, тож матимете цілковиту протилежність тому, чого ви навчали довгі роки. А можливо, збереже зовнішню слухняність і намагатиметься триматись від вас якнайдалі...

Від 26 до 34 балів

Ви — справді хороша мати чи батько. Маєте повний контакт з дитиною, знаєте її таємниці, проблеми, радощі й болі. Дитина вважає вас своїм другом, не хоче засмучувати вас своєю поведінкою, а якщо все-таки так стається, то ви швидко знаходите порозуміння, і конфлікт не переростає у хронічні скандали. Ви знаєте свою дитину і можете передбачити її реакцію чи поведінку у певних ситуаціях. Дитина почувається захищеною у сім'ї. У вас справжні близькі стосунки, що не переходять в панібратство, бо ви вмієте зберігати дистанцію і авторитет, бути вимогливим при потребі.

Від 35 до 40 балів

Ви — прислуга своєї дитини. За власним бажанням ви обслуговуєте її не тільки в побутовому сенсі, а й у моральному: дитина крутить вами, як собі хоче, пристосовує вас до своїх потреб і виконання бажань, вважаючи себе пупом землі. Будьте готові до того, що коли вона виросте, то не буде рахуватися з вами. Можливо, ви свідомо приносите себе в жертву, але задумайтесь ще й про таке: плекаючи егоїста, ви виростите нещасну людину, бо рано чи пізно ваша дитина з'ясує, що світ таки не крутиться тільки навколо неї. І хтозна, чи зможе вона з цим примиритися...

5. Рекомендації психолога для батьків

1. Якщо ви бажаєте здоров'я своїм дітям, необхідно побудувати весь побут у сім'ї

За принципами здорового способу життя:

- живіть у певному режиму праці, відпочинку, харчування, а саме: своєчасно лягайте спати, харчуйтеся;
- починайте день із посмішки та фіззарядки;
- облиште курити, вживати алкоголь у присутності дитини;
- залишайте за порогом дому роздратованість цінами, урядом, керівниками і підлеглими, невдачами і поганим самопочуттям, адже все це непомітно передається членам вашої родини. Відбувається поступове накопичення стресової енергії, що виснажує нервову систему, порушує роботу всіх систем організму, знижує його захисні функції;
- не ставайте рабами телевізора, особливо у вихідні. Знаходьте час для спілкування з природою. Це допоможе відновити нервову енергію, підвищити імунітет.
- Пам'ятайте, що вигляд хворобливої людини пробиває біоенергетичний та психологічний захист інших; дуже добре, якщо ви захоплюєтеся спортом — це допоможе залучити до здорового способу життя і дитину;
- пам'ятайте, що всі ваші звички — це не більше ніж стереотипи, що створюють оманливе відчуття комфорту. Ваші нові звички, для набуття яких потрібні вольові зусилля, принесуть вам і вашим дітям щастя повнокровного, здорового життя, подарують комплекс нових відчуттів.

2. Якщо ви бажаєте бачити вашу дитину працюютою (лише це дає змогу реалізувати себе в житті й претендувати на успіх), то:

- ніколи не позбавляйте своїх дітей участі у сімейній праці. Це не тільки виховує навички, а й формує звичку робити щось у сім'ї та для сім'ї;
- ніколи не говоріть погано про наслідки діяльності дитини, прогнозуйте результат.
- Страх невдачі не повинен обмежувати творчість та ініціативу;
- ніколи не виносьте «сміття з хати»;

- не поділяйте працю в сім'ї на «жіночу» і «чоловічу» — у цьому запорука виховання почуття обов'язку стосовно будь-якої праці, необхідність якої висуває життя.

3. Якщо ви хочете бачити своїх дітей здатними збудувати міцну сім'ю, бути щасливим у ній, подарувати вам вдячних і культурних онуків, то:

- будьте витриманими та спокійними у родинному колі, зберігайте доброзичливий, інтелігентний тон спілкування;
- приділяйте своїм дітям максимум уваги у вільний від роботи час, співпереживайте разом із ними, створюйте атмосферу абсолютної єдності інтересів у сім'ї;
- з підкресленою повагою ставтеся до дружини (чоловіка), постійно підносячи в очах своїх дітей культ жінки, матері (батька — глави сім'ї, добувача). Уникайте суперечок, конфліктів, скандалів, навіть критики в присутності дітей;
- обов'язково проводьте сімейні свята — це психологічне обґрунтування сім'ї як джерела єдності й радості!

4. Якщо ви хочете бачити своїх дітей культурно розвиненими особистостями, то:

- не шкодуйте часу, коштів для спільного культурного відпочинку зі своїми дітьми. Людина багата насамперед у своїй емоційній сфері. Не збіднюйте життя обмеженням матеріальних та фізіологічних потреб, адже життя дається лише один раз;
- знаходьте час читати самі й залучайте до книжкової премудрості дітей. Діліться враженнями з дітьми;
- цікавтесь успіхами дитини в образотворчому мистецтві, хореографії, співах;
- добре було б, якби у дитини з'явилося хобі. Дуже добре, якщо захоплення дитини успадковане від батьків, тоді ваш син або донька — назавжди ваш друг і спільник, а ви для них — високий авторитет.

5. Якщо ви НЕ бажаєте бачити своїх дітей безпринципними, то: в жодному разі:

- **НЕ** дозволяйте собі займатися в присутності ваших дітей плітками, критиканством на адресу своїх родичів, знайомих, клієнтів, учителів. У дитини виникає підсвідоме, а тому наймовірніше стійке переконання, що світ складається з поганих людей.

□ Особливо неприпустимим є викриття вчителя, який з усіма своїми недоліками намагається навчити хорошого. Якщо батьки навіюють своїй дитині недовіру до вчителя, дитина робитиме протилежні висновки навіть із того, що є правильним з усіх точок зору.

6. Якщо ви бажаєте, щоб ваша дитина зростала милосердною то:

□ приділяйте максимум уваги власним батькам, особливо, коли вони хворіють

або ослабли не залишайте їх без турботи і допомоги. Робіть це разом із дітьми.

Таким чином, уся система виховання в сім'ї повинна будуватися лише за двома принципами:

1. Ваш власний стиль і поведінка мають відповідати вашому ідеалу у вихованні.
2. Відповідно до вашого ідеалу ви повинні забезпечити такі умови, за яких різні види корисної діяльності поступово сформуєть особистість із вашої дитини.

6. Рекомендації для батьків

“Десять порад із виховання маленького читача”

1. Читайте своїй дитині скрізь і завжди: листівки, інструкції на коробках, в машині або під час чекання прийому в поліклініці, на відпочинку тощо.
2. Доки дитина росте, показуйте їй малюнки та збірки оповідань. Кольори і форми вразять її, а слухання сприятиме виникненню бажання самому прочитати.
3. Регулярно відвідуйте бібліотеку. Дозволяйте дітям обирати книги самостійно.
4. Читання перед сном повинно стати регулярною сімейною традицією. Якщо для читання обрані правильні книги, то навіть старшим дітям буде цікавим читання вголос.
5. Пам'ятайте про поезію! Короткий вірш — це найкращий спосіб привернути увагу дітей на деякий час.
6. Заохочуйте дітей до читання вголос в той час, коли ви готуєте, прасуєте, шите, перете білизну.
7. Використовуйте телебачення, щоб привернути увагу до читання.
8. Тримайте вдома безліч матеріалу для читання. Зберігайте дитячу літературу на нижніх полицях, щоб діти могли її легко дістати.
9. Нехай ваша дитина побачить вас за читанням. Розмовляйте стосовно того, що ви читаєте.
10. Даруйте книги дітям. Цим ви даєте зрозуміти, що книги особливі.

7. Пам'ятка “Робоче місце школяра”

Кожній дитині необхідно мати постійне робоче місце. Раціонально обладнаний куточок сприяє зосередженості, а звичка підтримувати в ньому порядок виховує охайність та почуття відповідальності. Для учнів бажано виділити окрему кімнату. Якщо така можливість відсутня — затишне місце біля вікна. Стіл ставлять так, щоб світло падало ліворуч. Основна вимога до обладнання робочого місця — меблі повинні відповідати зросту школяра. Висота стільця має бути такою, щоб нога всією ступнею торкалася підлоги, висота стола — 55-65 см (для дітей зростом 120-150 см). Якщо в сім'ї декілька школярів, то робоче місце слід обладнати для кожного окремо. Безпосередня близькість робочих місць розпорошує увагу дітей, тому доцільно, щоб вони знаходилися поблизу і водночас ізольовано. Тоді кожен може займатися своїми справами. Одне з найважливіших питань в обладнанні робочого місця — забезпечення правильної пози школяра під час сидіння. Учень має сидіти глибоко на сільці, спираючись попереково-крязовою частиною хребта на спинку. Голова — у вертикальному положенні або дещо нахилена вперед (під кутом не більше ніж 15 градусів). Тулуб теж нахилений уперед, передпліччя вільно лежать на столі. Плечовий пояс розміщений горизонтально. Ноги повною ступнею спираються на підлогу чи підніжку. Відстань від очей до предметів, що розглядаються, має становити 30-35 см. Верхню частину книги необхідно підняти за допомогою підставки. Вам, батькам, корисно перший місяць посидіти з дитиною не поруч, а поблизу. Подбайте, щоб малюк не відволікався під час роботи, правильно поклав книжки, зошит, не сутулився, сидів у зручній позі. Важливо привчати дитину до порядку на робочому місці. Як домогтися виконання дітьми цих вимог? Умова одна: не шкодуючи часу, привчайте малюка виконувати те, що вимагаєте від нього. Син чи донька запам'ятають це досить швидко тоді, коли дорослі щоразу й завчасно реагуватимуть на їх вчинки.

Важливо похвалити дитину за кожен, навіть незначний успіх:

«Ти сьогодні значно краще тримаєш ручку і сутулишся менше. Молодець!»

8. Пам'ятка

“Як розвинути самостійність у дітей”

Людина не може бути вільною, якщо вона не самостійна. М. Монтессорі

1. Визнайте особистість дитини та її недоторканість.
2. Сприяйте формуванню адекватної самооцінки. Людина з низькою самооцінкою постійно залежна від чужої думки. Формування самооцінки дитини залежить від оцінювання її батьками, тому що в цьому віці дитина ще не вміє оцінити себе сама.
3. Залучайте до реальних справ сім'ї. Можна проводити міні-наради за участю всіх членів родини, спільно планувати сімейні справи.
4. Розвивайте силу волі дитини. Навчайте сміливості, витривалості, терплячості; учіть докладати зусилля для досягнення мети.
5. Навчайте планувати. Складайте план дій. Велику і складну справу вчіть розподіляти на конкретні дії.
6. Привчайте до праці якомога раніше. Дитина має знати свої хатні обов'язки, уміти виконувати доручення.
7. Учіть спілкуватися з іншими дітьми, дорослими. Пам'ятайте: дитина наслідує модель батьківської поведінки.
8. Формуйте моральні якості: доброту, порядність, співчуття, взаємодопомогу, відповідальність.

9. Пам'ятка

“П'ять шляхів до серця дитини”

КОЖНА ДИТИНА ПОТРЕБУЄ БАТЬКІВСЬКОЇ ЛЮБОВІ. І ТАТО З МАМОЮ ПОВИННІ НАВЧИТИСЯ ВИЯВЛЯТИ СВОЮ ЛЮБОВ ДО НЕЇ. СПІЛКУЮЧИСЬ З ДІТЬМИ, НАСАМПЕРЕД, МАЮТЬ ЧАСТІШЕ НАГАДУВАТИ СОБІ ТАКЕ:

1. Перед нами - діти.
2. Вони поводять себе, як діти.
3. Буває, що їх поведінка нервує.
4. Якщо виконаю свої батьківські обов'язки й любитиму дітей, не зважаючи на їхні провини, вони виправляться, коли подорослішають.
5. Якщо я люблю їх не зважаючи ні на що, вони відчуватимуть впевненість у собі, мою підтримку. Дітям необхідна любов батьків - це одна з найголовніших потреб дитини.

Висловлювати свою любов батьки можуть через:

- * дотик;
- * слова заохочення;
- * час;
- * подарунки;
- * допомогу.

Дотик – один з найважливіших проявів любові дитини. У перші роки життя дитини необхідно, щоб дорослі брали її на руки, обіймали, гладили по голівці, цілували. Тактильна ласка однаково важлива як для хлопчиків, так і для дівчаток. Коли виражаєте свою любов за допомогою ніжних дотиків, поцілунків, цим можна сказати набагато більше, ніж словами "Я тебе люблю".

Слова заохочення. Коли ми хвалимо дитину, дякуємо їй за те, що вона зробила, досягла сама. Проте не треба хвалити дитину надто часто, тому що слова втратять усю силу і смисл. Пам'ятайте, що кожна похвала має бути обґрунтованою та щирою. У спілкуванні з дитиною намагайтеся говорити спокійно і м'яко, навіть тоді, коли ви незадоволені.

Слід менше вимагати від дитини й частіше просити її:

"Ти не міг би...", "Може зробиш...", "Мені буде приємно, коли ти..."

Якщо у вас вирвалося грубе зауваження, слід вибачитися перед дитиною. Пам'ятайте, що постійна критика шкодить їй, бо вона аж ніяк не є доказом батьківської любові. Кожного дня даруйте дитині приємні слова підтримки, заохочення, схвалення, ласки, які свідчатимуть про любов до неї.

Час - це ваш подарунок дитині. Ви ніби говорите їй: "Ти потрібна мені, подобається бути з тобою". Іноді діти роблять погані вчинки саме з метою, щоб батьки звернули на них увагу: бути наказаним все ж краще, ніж бути забутим. Проводити час разом - значить, віддати дитині свою увагу сповна. Форми сумісного проведення часу в кожній сім'ї різноманітні: читання казок, бесіда за сімейною вечерею, спортивні ігри, ремонт машини, допомога на дачі тощо. І як би ви не були зайняті, хоча б кілька годин на тиждень подаруйте не лише хатнім справам, телевізору, іншим власним уподобанням, а в першу чергу - своїй дитині.

Подарунок - символ любові тоді, коли дитина відчуває, що батьки дійсно турбуються про неї. Багато батьків використовують подарунки, щоб відкупитися від дитини. Діти, які одержують їх, починають думати, що любов можна замінити різними речами. Пам'ятайте, що справа не в кількості. Не намагайтеся вразити дитину ціною, розмірами й кількістю подарунків. Якщо ви хочете віддячити дитині за послугу - це плата, якщо намагаєтесь підкупити її - це хабар. Справжній подарунок дається не в обмін на щось, а просто так. Сюрпризами можуть бути тільки різдвяні подарунки та подарунки до дня народження.

Інші подарунки краще вибирати з дітьми, особливо, якщо то є одяг. Подарунки не обов'язково купувати. Їх можна знаходити, робити самим. Подарунком може стати все, що завгодно: польові квіти, камінчики, чудернацької форми гілочки тощо. Головне - придумати, як його подарувати.

Допомога. Материнство та батьківство - це професії, і дуже нелегкі. З вами укладено контракт принаймні на 18 років, і робочий день у вас ненормований. Кожного дня діти звертаються з різноманітними проханнями. Завдання батьків - почути ці прохання і відповісти на них. Якщо ми допомагаємо дитині й робимо це з радістю, то душа її наповнюється любов'ю. Якщо батьки буркотять і сварять дитину, така допомога їй не радує. Допомогати синові чи доньці - не означає повністю обслуговувати їх. Спочатку ми дійсно багато робимо за них. Проте потім коли вони підростуть, ми зобов'язані навчити їх усьому, щоб і вони допомагали нам. На кожному етапі розвитку дитини ми використовуємо різні "мови" нашої любові. Тому для батьків важливо обрати саме ту "мову" (дотик, подарунки, допомогу), яка веде до серця дитини.

10. Рекомендації батькам конфліктних дітей

- Стримуйте прагнення дитини провокувати сварки з іншими. Треба звертати увагу на недобррозичливі погляди один на одного або бурмотіння собі під ніс. Звичайно, в усіх батьків бувають моменти, коли ніколи й неможливо контролювати дітей. І тоді найчастіше виникають «бурі».
- Не намагайтеся припинити сварку, обвинувативши іншу дитину в її виникненні і захищаючи свою. Намагайтеся об'єктивно розібратися в причинах її виникнення.
- Після конфлікту обговоріть з дитиною причини його виникнення, визначте неправильні дії вашої дитини, що призвели до конфлікту. Спробуйте знайти інші способи виходу з конфліктної ситуації.
- Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вона може утвердитися в думці про те, що конфлікти неминучі, і буде продовжувати провокувати їх.

11. Особливості стилю поведінки із сором'язливими дітьми

- Розширюйте коло знайомих своєї дитини, частіше запрошуйте до себе друзів, беріть дитину в гості до знайомих людей.
- Не варто постійно турбуватися про дитину, прагнути оберігати її від небезпек, в основному придуманих вами, не намагайтеся самі зробити все за дитину, запобігти новим ускладненням, дайте їй певну міру волі і відкритих дій.
- Постійно зміцнюйте в дитині впевненість у собі, у власних силах.
- Залучайте дитину до виконання різних доручень, зв'язаних із спілкуванням, створюйте ситуації, в яких сором'язливій дитині довелося б вступити в контакт з «чужим» дорослим. Наприклад: «Треба довідатися, про що ця цікава з чудовими картинками. Давайте запитавмо в бібліотекаря і попросимо дати її нам подивитися». Звичайно в такій ситуації «вимушеного спілкування дитина спочатку на стільки, що вітається тільки пошепки, відводячи очі, і не відриваючись від руки матері. Зате, ідучи, прощається голосно й чітко, іноді навіть посміхається.

12. Рекомендації батькам гіперактивних дітей

- У своїх відносинах із дитиною дотримуйтеся «позитивної моделі». Хваліть її в кожному випадку, коли вона цього заслужила, підкреслюйте успіхи. Це допоможе зміцнити в дитини впевненість у власних силах.
- Уникайте повторень слів «ні» і «не можна».
- Говоріть стримано, спокійно і м'яко.
- Давайте дитині тільки одне завдання на певний відрізок часу, щоб вона могла його завершити.
- Для підкріплення усних інструкцій використовуйте зорову стимуляцію.
- Заохочуйте дитину до всіх видів діяльності, що вимагають концентрації уваги.
- Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня. Час прийму їжі, виконання домашніх завдань і сну повинні відповідати цьому розпорядкові.
- Уникайте по можливості скупчень людей. Перебування у великих магазинах, на ринках, у ресторанах тощо чинить на дитину надмірно стимулюючий вплив.
- Під час ігор обмежуйте дитину тільки одним партнером. Уникайте неспокійних, гучних приятелів.

13. Рекомендації батькам із формування в дітей адекватної самооцінки

- Не оберігайте дитину від повсякденних справ, не прагніть вирішувати за неї всі проблеми, але і не перевантажуйте її тим, що їй непосильно. Нехай дитина виконує доступні їй завдання і одержує задоволення від зробленого.
- Не перехвалюйте дитини, але ї не забувайте заохочувати її, коли вона цього заслуговує.
- Заохочуйте в дитині ініціативу. Нехай вона буде лідером усіх починань, але також покажіть, що інші можуть бути краще її.
- Не забувайте заохочувати інших у присутності дитини. підкресліть достоїнства іншого і покажіть, що ваша дитина також може досягти цього.
- Показуйте своїм прикладом адекватність ставлення до успіхів і невдач. Оцінюйте у голос свої можливості й результати справи.
- Не порівнюйте дитини з іншими дітьми. Порівнюйте її із самою собою (тією, якою вона була вчора чи, можливо, буде завтра).