

РУХАНКА « РУБАННЯ ДРОВ »

Ми багато сиділи, спробуємо активно відпочити, будемо « рубати дрова ». Стати так, щоб нікому не заважати. Уявити собі, що ви рубаєте дрова. Показати, яка колода, яку потрібно розрубати. Покласти її на пеньок і піднімати « сокиру » високо над головою. Щоразу, коли опускаєте « сокиру », голосно вигукуйте: « Хе! ». Через хвилину скажіть: скільки колод « розрубали »?

- Що ви зараз відчуваєте? Який настрій?

РУХАНКА « ЛЕБЕДИНА ШИЯ »

Шийний остеохондроз – причина головного болю, запаморочення. Перед вправами зробити 2 – 3 вдихи – видихи.

- « Гілочки » - підняти повільно руки вгору, зімкнути в замок, добре потягнутися. Опустити повільно руки вгору, зімкнути в замок, добре потягнутися. Опустити повільно руки вниз. Поліпшується кровообіг у хребті.
- « Так, ні, ай –я- я- яй »- так- голова вниз, назад; ні – вбоки; ай – я- я-яй- від плеча до плеча. 5 – 6 р.
- Рухи корби – голова вправо, до плеча, повільно дугою вгору від плеча, вниз до грудей, потім підборіддям вперед і вгору. Так само вліво.
- Пишемо носом або підборіддям - цифри, букви, можна малювати предмети, писати добрі слова: я здоровий, я терплячий, я врівноважений...
- Загойдалася голова- повільно вліво, вправо й подивитися прямо перед собою. Здоров'я вам!

РУХАНКА « ДОЩ У ЛІСІ »

Діти сидять, кисті рук (долонями вниз) лежать на колінах.

- Подув вітер (легкі рухи руками).
- Похолодало (Потирають долоні рук).
- Зашаруділо листя (клацання пальцями біля вух).
- Дощ посилюється (інтенсивно плескають долонями по колінах).

Далі повторюють рухи у зворотньому порядку повільніше:

- Вітер став ущухати (терти долоні).
- Листя менше шарудить (поважне клацання пальцями біля вух).
- Стало тепліше (легкі рухи рук перед обличчям).
- Дощ зменшується (поважно плескають долонями по колінах).
- На землю падають лише окремі краплі дощу (рідкі оплески долонями).
- Сонце (руки догори).

РУХАНКА « АВСТРАЛІЙСЬКИЙ ДОЩ »

Усі стають у коло. Ведучий показує рух, усі повторюють його, поступово приєднуючись один до одного.

- Піднімається вітер (потираємо руки).
- Падають перші краплини дощу (клацання пальцями).
- Почалася справжня злива (плескаємо долонями по стегнах).
- Злива перетворилася на бурю (топаємо).
- Ось буря стихає (плескаємо долонями по стегнах).

- Закінчується дощ, падають останні краплі (клацання пальцями).
- Шумить тільки вітер (потираємо долоні).
- Австралійський дощ, падають останні краплі (клацання пальцями).
- Шумить тільки вітер (потираємо долоні).
- Австралійський дощ скінчився.
- Сонце (усі разом піднімають руки вгору).

« РУХАНКА »

- На галявині вогнище,
- Полум'я стелиться низько – низько (присісти),
- Далі вогнище розгоряється (піднятися),
- І полум'я коливається (показати руками).
- Ми взяли водичку прямо із кринички (нахилитися),
- Полили, загребли (імітувати руками),
- Із галявини пішли (крокувати).

РУХАНКА « ЗМІЯ »

Учитель. Однією з найнебезпечніших для людини ситуацій є укуси отруйної змії. Зараз ми перетворимося на таку змію, але кусатиме вона не людей а свій хвіст.

Учні стають у шеренгу один за одним і кладуть руки на плечі того, хто стоїть попереду. Перший у шерензі — голова змії, а останній — її хвіст.

Завдання для голови — упіймати хвіст. Завдання для хвоста — ухилитися щоб не бути пійманим.

Якщо голові вдалося зловити свій хвіст, останній учасник вибуває, і хвостом стає той, хто стояв перед ним.

Через хвилину можна поміняти ролі «хвоста» і «голови».

РУХАНКА « ЗАХИЩАЄМОСЬ ВІД ДИНОЗАВРІВ »

Учні ходять по класу. Коли пролунає сигнал учителя: «Увага! Увага місто напали динозаври!», усі повинні зібратися щільною групою. Більшість учнів («доросле населення») беруться за руки, сховавши в середину дітей». Усі разом промовляють: «Дамо відсіч динозаврам! Захистимо наше місто!».

Умовними жінками можуть бути дівчата, дітьми — деякі хлопчики за якоюсь ознакою (за бажанням).

РУХАНКА « ДІМ, ГОСПОДАР, ЗЕМЛЕТРУС »

Об'єднатися в трійки. Двоє учнів беруться за руки. Вони — будинок. Один учень заходить усередину. Він — господар. За командою вчителя: «Будинок!» міняються місцями «будинки». За командою «Господар!» міняються місцями «господарі». За командою «Землетрус!» міняються місцями всі.

За сигналами вчителя групи відтворюють шум дощу, виконуючи ритмічні рухи: «Починає накрапати осінній дощик... Перші краплі падають на землю... Дощ перетворюється на зливу... Починається град... Раптом стихає... Тихіше... Ще тихіше... Дощ закінчився».

РУХАНКА « ПОГОДА В ЗАНЗІБАРІ » (у парах)

Учні, стоячи обличчям один до одного, повторюють рухи за вчителем.

«У Занзібарі гріє сонечко (*погладжування по плечах*), дме легкий вітерець (*руки вгору, невеличкі нахили вліво-вправо*). Раптом хмарки закрили сонечко, почав накрапати дощик (*пальці рук злегка постукують по стегнах*), здійнявся вітер (*руки вгору, нахили виконуються з великою амплітудою*), почалася злива (*пальцірук енергійно стукають по стегнах*). Згодом буря вщухає, злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на легенький вітерець (*виконуються рухи у зворотньому порядку*). У Занзібарі знову сонячно».

РУХАНКА « ВЕЛОСИПЕД І ВЕЛОСИПЕДИСТ »(під музичний супровід)

Учні об'єднуються в пари і стають одне за одним.

Перший із них — велосипед, другий — велосипедист. Він кладе руки на плечі першого учня.

«Велосипед» заплющує очі і прислухається до сигналів «велосипедиста»:

- легке натискання обома великими пальцями на хребет означає рухатися вперед (якщо водій посилює тиск — їхати швидше);
- натискання на ліве плече — лівий поворот (що сильніше натискати, то крутіший поворот);
- натискання на праве плече — правий поворот;
- забрати руки — натиснути на гальма.

Учні хвилинку тренуються, а відтак починають рухатися. Завдання «велосипедиста» — акуратно управляти «велосипедом» і стежити за іншими велосипедистами, щоб уникнути зіткнення.

За якийсь час партнери міняються ролями.

РУХАНКА « КРАСУНЯ, ЛИЦАР, ЧУДОВИСЬКО »

Учні об'єднуються у дві команди і шикуються у дві шеренги (одна навпроти іншої). Гравці мають зобразити одного з трьох персонажів: Красуню, Лицаря або Чудовиська.

Красуня — кокетливо присідає у реверансі.

Лицар — робить рішучий випад «мечем» і вигукує «У-у-у!>>».

Чудовисько — піднімає руки вгору, загрозово гарчить «Р-р-р!».

Команди пошепки обирають персонажа, повертаються обличчям до супротивників і на рахунок «три» зображують того, кого вони обрали.

Перемагає Красуня, якщо вона робить реверанс Лицарю.

Перемагає Лицар, коли нападає на Чудовисько.

Перемагає Чудовисько у разі нападу на Красуню.

Команда-переможець отримує один бал. Якщо обидві команди обрали той самий персонаж, зараховується нічия.

Грають три або п'ять разів.

— Які типи спілкування спостерігалися у цій руханці?

РУХАНКА « ПЕРЕШКОДИ » (під музичний супровід)

У центрі класу — два стільці на відстані 1,5 м.

Учні заплющують очі і по черзі обходять ці перешкоди «вісімкою». Той, хто зачіпає перешкоду, вибуває з гри. Інші знову стають у кінець черги. Виграє той, хто залишиться останнім.

У цю гру можна грати двома командами. Перемагає команда, яка зачіпає менше перешкод.

РУХАНКА « ОСТРІВЕЦЬ БЕЗПЕКИ »

Перед початком гри вчитель промовляє:

«На дорозі острівок, Мов смугастий килимок. Він велике право має
— Пішохода захищає. Можна тут перепочити, Всі машини
пропустити. А коли дорога вільна, Можна далі йти спокійно.»

Кількість груп — 2-4, у залежності від загальної кількості дітей і площі приміщення, де проводиться гра. Крейдою на підлозі малюються відповідно 2-4 овали, які нагадують за формою «острівці безпеки». За сигналом ведучого члени кожної групи повинні швидко стати на свій «острівець безпеки». Перемагає група, члени якої вмістяться у овалі скоріше за інших.