Фізкультхвилинки та ігри на уроках

Гра «Ведмідь»

Учитель пропонує учням уявити, як повільно ходить ведмідь, вайлувато переступаючи з ноги на ногу; як бігає: швиденько і прямо пересувається вперед, як він бурчить (дозволити школярам пробігти від своїх парт до дошки).

Гра «Піаніно»

Пропонуємо тренинг. Поставити всі пальці на парту і під рахунок вчителя «раз і два» імітується гра на піаніно, пальці перебираються по порядку, починаючи від великого до мізинця.

Гра «Комарики»

Школярі виходять із-за парт, спочатку звуками імітують дзижчання комара, потім рухами – його політ навколо голови, рук, ніг, ловлять його оплесками. Наприклад: «Комарик над головою». Діти плещуть в долоні над головою. «Комарик біля вуха» тощо.

Гра «Зайчик»

Учні присідають біля своїх парт. На слова вчителя: «Сірий зайчик сів і жде, спритно вушками пряде», вихованці приклавши кисті до вух, то розгинають, то згинають їх. Потім класовод пропонує «зайчикам» ніжки погріти:

Зимно зайчику стояти,

Треба трошки пострибать:

Скік-скік,скік-скік, скік-скік.

Треба трошки пострибать,

Пострибавши відпочить.

«Зайчики» займають місце за партою. Урок триває.

Гра «Чи знаєш ти свій клас?»

Учитель: «Покладіть ручки і заплющіть очі. Я називаю предмет, який є в нашому класі, а ви показуєте на нього рукою, коли я скажу розплющити очі, ви побачите, чи правильно показали»

Гра «Гойдалки»

Стати прямо, ноги нарізно, руки в поясі. Гойдатися, піднімаючись на носки й опускаючись на п’яти під рахунок учителя («раз» – на носках, «два» – на п’яти. 10 разів).

Гра «Косар»

Встати з-за парт, випростатися, ноги нарізно, руки перед собою. Повертаючись ліворуч і праворуч, робити широкі рухи руками («раз» і «два»), ніби косячи траву. Дихання вільне. (Виконувати у середньому темпі 5-6 разів)

Гра «Потягти канат»

Стати прямо, руки нарізно, підняти руки вгору (вдихнути повітря), робити такі рухи ніби тримаєшся за канат і тягнеш його, трохи згинаючи коліна (видихати повітря), до рахунку 7-8. (виконувати 3 рази)

Фізкультпауза

Під мовний супровід учителя діти виконують вправи (4 рази)

«Раз» – підняти руки вгору,

«Два» – натягнутися додолу,

Не згинайте, діти, ноги,

Як торкаєтесь підлоги.

«Три-чотири» – прямо стати,

Будемо знову починати

Гра «Хто що промовляє?»

Учитель починає, а діти продовжують:

Вчитель 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 партами.

Гра «Цікавинка»

Пропонується розповідь, що містить у собі пізнавальний матеріал. Наприклад:

Вчитель 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

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

1. Вчитель Учні

Трава низенька-низенька. Роблять присідання.

Дерева високі-високі. Піднімають руки вгору.

Вітер дерева колише-гойдає. Обертаються.

То направо, то наліво нахиляє. Нахиляються вправо, вліво.

То вгору, то назад. Потягуються вгору, назад.

То вниз нагинає. Нахиляється вперед.

Птахи летять-відлітають. Махають руками-«крильми».

А учні тихенько за парти сідають. Сідають за парти.

2.

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 в долоні.

Ніжки довгі, щоб гасав він лісом – вісім. Підскакують 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.

3

Всі піднесли руки – раз!

На носках стоїть весь клас,

Два присіли, руки вниз,

На сусіда подивись.

Раз! – і вгору,

Два! – і вниз,

На сусіда подивись.

Будем дружно ми вставати,

Щоб ногам роботу дати.

Раз – присіли, два – піднялись.

Хай мужніє ваше тіло.

Хто старався присідати,

Може вже відпочивати.