Комунальний заклад

« Середня загальноосвітня школа № 40»

м.Кам’янське

Кам’янської міської ради

*Збірник математичних задач*

*на валеологічну тематику*

*та пальчикова гімнастика*

*для учнів*

*початкової школи*

Методичний посібник.

Укладач Тахтарова С. С.,

вчитель початкових класів

2018

**ЗМІСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Анотація.** |  | **2** |
|  | **Частина I**  **Добірка математичних задач на валеологічну тематику.** |  |  |
|  | **Розділ 1 Виховання здорового способу життя.** |  | **3-9** |
|  | **Розділ 2 Профілактика нещасних випадків.** |  | **10-11** |
|  | **Розділ 3 Профілактика окремих захворювань.** |  | **12-14** |
|  | **Розділ 4 Моральне і фізичне здоров’я.** |  | **15** |
|  | **Частина II**  **Практична система пальчикової гімнастики.** |  |  |
|  | **Розділ 1 Казки.** |  | **16-19** |
|  | **Розділ 2 Веселі віршики.** |  | **20-29** |
|  | **Список використаних джерел.** |  | **30** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

*«Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров’я — одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами»*

Навчальна програма для загальноосвітніх

навчальних закладів 1-4 класи

Програма курсу «Основ здоров’я» припускає виховування в учнів культури здоров'я і повинна озброїти їх знаннями, вміннями і навичками здорового способу життя і безпечної життєдіяльності.

Даний збірник допоможе вчителю об'єднати науково-пізнавальну та оздоровчо-рухову діяльність учнів, а також урізноманітнити види діяльності на уроці.

У першій частині збірнику пропонується добірка математичних задач на валеологічну тематику.

Завдання систематизовані за розділами:

*1. Виховання здорового способу життя.*

*2. Профілактика нещасних випадків.*

*3. Профілактика окремих захворювань.*

*4. Моральне і фізичне здоров’я.*

Використання кожного завдання передбачає проведення бесід з даної теми для поглиблення знань про здоровий спосіб життя, розвитку здатності учня застосовувати здоров’язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров’я.

У другій частині збірнику запропонована практична система пальчикової гімнастики, яка допоможе в ігровій формі підготувати дрібні м'язи кисті рук до письма. Посібник містить малюнки, вірші які допоможуть зробити урок цікавим, ігровим, продуктивним.

Методичний посібник виявиться корисним для вчителів початкових класів та значною мірою звільнить їх від пошуку додаткового матеріалу.

**ЧАСТИНА I**

**Розділ 1**

*Виховання здорового способу життя*

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗОРУ ТА ЗУБІВ

|  |  |
| --- | --- |
|  | Кролик Крош, щоб його зуби були здоровими, запасся капустою, бруквою й морквою. Запасів капусти - 9кг, брукви - на 2 кг менше, а моркви - на 6 кг більше, ніж капусти і брукви разом. Скільки кг моркви запас кролик ? |
| Урок розпочався о 8 год. 30 хв. Через 15 хв. треба провести гімнастику для очей. Котра година будуть показувати годинник в момент початку гімнастики? |  |
|  | Крокодил Гена чистить зуби тричі на день по 2 хв і полоще рот після прийому їжі 5 разів на день по 3 хв. Скільки часу витрачає Крокодил Гена на догляд за зубами? |

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

|  |  |
| --- | --- |
| У четвер Олеся випила 4 ​​склянки молока, а у п’ятницю - на 1 склянку менше. Скільки склянок молока випила Олеся за два дні? | Картинки по запросу молоко |
|  | Пес Шарик випиває за тиждень 2 л молока. А Кіт Матроскін випиває в 2 рази більше. Скільки літрів молока випиває Кіт? |
| Тіло людини на 2/3 складається з води. Скільки кг від загальної маси тіла становить вода, якщо маса тіла людини 27кг? 36 кг? | Картинки по запросу вода |
| Картинки по запросу учеба дети | Встановлено, що в середньому людина, що займається розумовою працею, за добу повинна вжити 100 г білків і 500 г вуглеводів. Скільки цих речовин вживає людина за тиждень? |
| Для нормального життя протягом року людині необхідні їжа, повітря і питна вода, не менше 2 тонн. Скільки всього цього необхідно людині, щоб прожити 10, 20,50 років? | Картинки по запросу вода это воздух |
| Похожее изображениеКартинки по запросу овсяная каша | Школяр з'їв 150г вівсяної каші, в якій міститься 10 мг заліза. Користуючись таблицею, розрахуйте, які продукти потрібно з'їсти школяреві, якщо добова норма заліза для організму 15 мг?  ( У 100 грамах:рослинне масло 3 мг;куряча печінка 5 мг) |
| Маса 9 однакових кавунів 72 кг, а 3 гарбузів - 21 кг. Що важче - кавун або гарбуз і на скільки? | Картинки по запросу арбуз тіква |
| Картинки по запросу мороженное | В100 г вершкового морозива міститься 220 ккал (22 г вуглеводів). Скільки ккал отримує людина, яка з'їдає 1 порцію (200г) морозива? 3 порції? |
| Дитині необхідно 5 кг крупи на місяць, а дорослій людині - в 3 рази більше. Скільки кг крупи необхідно для родини з двох дорослих та однієї дитина на місяць? | Картинки по запросу крупа |
| Похожее изображение | У першому ящику 80 бананів, у другому - в 2 рази більше, а в третьому сидить мавпочка і поправляє своє здоров'я, шляхом поїдання бананів зі швидкістю 30 бананів за хвилину. Скільки часу знадобиться їй, щоб спустошити перші два ящика? |
| З гречки бджоли зібрали 72 кг меду, з липи – 28 кг меду. Весь мед люди зібрали в бідони і відвезли в дитячий садок. Скільки знадобилося бідонів, якщо в кожен вміщається 20 кг? | Картинки по запросу мед |
| Картинки по запросу улий | Вулик дає 65 кг меду. 2 / 5 його треба залишити бджолам. Скільки кг меду можна взяти? |
| Два ведмедика з'їли 6 кг меду. Один з’їв 4 кг. Скільки кг меду з’їв другий ведмедик? |  |
| Картинки по запросу молоко | Стадо з 30 корів за тиждень дає 2520 літрів молока. Скільки молока дає одна корова в день? |
| РУХОВИЙ РЕЖИМ.  ФІЗКУЛЬТУРА І СПОРТ. | |
| Ніф-ніф зробив зарядку за 8 хвилин, а Нуф-нуф за 12 хвилин. На скільки хвилин Нуф-нуф займався довше? | Картинки по запросу Ніф-ніф |
|  | На спортивну гімнастику записалося 8 хлопчиків. На художню гімнастику записалося 5 дівчаток, а на секцію легкої атлетики-7учнів. Скільки учнів не займається спортом, якщо в класі 26 дітей. |
| Троє дітей катаються на лижах, п’ятеро - на ковзанах. Скільки дітей активно відпочивають? | Похожее изображение |
| Похожее изображение | 3а одну хвилину П’єро робить 10 присідань, а Буратино - на 2 присідання більше. Скільки разів вони присядуть разом за одну хвилину? |
| За одну хвилину Мальвіна встигає зробити 7 вправ для красивої постави. Скільки вправ вона зробить за 10 хвилин? |  |
| Картинки по запросу зимний спорт дети | На уроці фізкультури 9 учнів каталися на лижах, 10 - на санках і 6 - на ковзанах. Скільки дітей не займалися спортом, якщо в класі 28 учнів? |
| Лягати спати потрібно о 21 годині, а прокидатися - о 7 годині. Скільки годин повинен відпочивати учень? | Похожее изображение |
|  | Команда котів та команда песиків грали в футбол. У першому таймі кішки забили 5 м'ячів, а песики - в 2 рази більше. У другому таймі кішки забили 4 м'ячі, а песики - в 2 рази менше. Яка команда виграла? На скільки м'ячів вона забила більше, ніж команда суперників? |
| Віні-Пух захопився спортом. Тепер він займається у спортивній секції 4 рази на тиждень по 2 години. Скільки всього годин в тиждень Віні-Пух займається спортом? |  |
| Картинки по запросу матроскинКартинки по запросу матроскин | Кіт Матроскін став займатися фізкультурою. Тепер він бігає в парку двічі на день по 10 хв робить ранкову гімнастіку- 15 хв та 3 рази по 5 хв робить вправи для зміцнення м’язів. Скільки всього хвилин в день Кіт займається фізкультурою? |
| Іванко стрибнув 2 м 30 см, Василько -2м 50 см, а Петро - на 2 м менше, ніж Іванко та Василько разом. На скільки стрибнув Петро? | Картинки по запросу пріжки в длину дети |
|  | Нюша почала робити зарядку о 6 год 30 хв і закінчила через 35 хв. О котрій годині Нюша закінчила зарядку? |
| Учень 2 класу виконує домашнє завдання за 1 годину, а учень 3 класу-на 30 хв довше, ніж другокласник; учень 4 класу - на 30 хв більше, ніж третьокласник. Скільки часу учень 4 класу готує домашнє завдання? | Картинки по запросу дети урок |
| Картинки по запросу дети урок | Перший урок закінчився о 9 год 10 хв, а другий урок почнеться о 9 год 25 хв. На скільки хвилин перерва коротше уроку ? (тривалість уроку – 40 хв) |
| Найменший гном мріє хоч трохи підрости, тому тричі на день по 10 разів підтягується на турніку. Скільки разів на день гном підтягується? | Картинки по запросу маленький гномик |
| Похожее изображение | Заняття у літньому таборі тривають з 9 год до 12 год, а відпочинок-з 14 год до 15 год. На скільки більше годин тривають заняття, ніж відпочинок? |
| Незнайко пробіг 100 метрів за 12 секунд, а Саморобкин - за 6 секунд. Хто пробіг швидше і у скільки разів? |  |
| Картинки по запросу дети шахи | В класі 7 шахістів, 12 футболістів. Скільки спортсменів в класі? |
| На сон у людини припадає 1/3 доби. Скільки годин на рік спить людина? | Картинки по запросу сон дети |
| Похожее изображение | Кров в організмі людини оновлюється через кожні 122 дні. Скільки разів на рік відбувається оновлення крові в організмі?  (Рік-366 днів) |
| САНИТАРИЯ ТА ГІГІЄНА | |
| Купили 6 шматків мила з ароматом троянди, 5 шматків - з ароматом липи, а з ароматом апельсина на 7 шматків більше, ніж з ароматом троянди і липи разом. Скільки купили мила з ароматом апельсина? | Картинки по запросу куски міла |
|  | Пес Шарик вмивається по 5 хв двічі на день, Кіт Матроскін - 5 разів на день по 3 хвилини. Хто з них і на скільки більше приймає водні процедури? |
| Змій Горинич миє кожну голову 8 хв. Скільки часу він витрачає на миття 3 голів? |  |
|  | Крош і Лосяш посперечалися, хто з них частіше дотримується правил санітарії та гігієни. Лосяш підрахував, що за тиждень він миє копита 63 рази, а Крош казав, що досить 21 раз на тиждень. Скільки разів на день миє лапи Крош? Скільки разів на день миє копита Лосяш? Хто з них має рацію? Чому? |

**Розділ 2**

*Профілактика нещасних випадків*

ПРОФІЛАКТИКА ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ,

ОТРУЙНИМИ РОСЛИНАМИ

|  |  |
| --- | --- |
| Семен в лісі зібрав 18 грибів. Папа, перебираючи їх, викинув 6 отруйних. Скільки їстівних грибів знайшов хлопчик? |  |
|  | На галявині виросло 15 сироїжок, 6 боровиків, 3 мухомора. Скільки їстівних грибів виросло під ялинкою? |

ВИКОНАННЯ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ

|  |  |
| --- | --- |
| В кімнаті горіла тільки одна свічка. Коли Марічка упустила її на підлогу, загорілося ще 8 предметів. На скільки більше загорілося в кімнаті предметів? |  |
|  | Учні 1-Б класу в кількості 25 осіб переходили проїжджу частину. 19 осіб пішли по підземному переходу, а інші - перейшли дорогу в недозволеному місці. Скільки учнів порушили правила дорожнього руху? |
| 15 дітей, гуляючи в лісі, знайшли 28 грибів, а потім третина дітей загубилася. У скільки разів кількість знайдених в лісі грибів більше, ніж кількість дітей які загубилися? |  |
| ШКОДА КУРІННЯ, НАРКОМАНІЇ,  АЛКОГОЛЮ, ВІЛ ІНФЕКЦІЯ | |
| Похожее изображение | За один день на прийомі лікар поговорив з 30 підлітками і пояснив, що кращий спосіб профілактики СНІДу-це відмова від вживання наркотиків. Скільки юнаків і дівчат може застерегти лікар при такій нормі прийому за місяць (30днів) |
| У людини яка викурює щодня 20 сигарок за 24 роки життя відкладається в легенях 6 кг сажі. Скільки кг сажі відкладається в легенях цієї людини за 45 років? |  |
| Картинки по запросу пожиліе | Середня тривалість життя в Україні-70 років. У людей, які вживають алкоголь тривалість життя скорочується на 25років. Яка середня тривалість життя питущих людей? |

**Розділ 3**

*Профілактика окремих захворювань*

ПРОФІЛАКТИКА КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

|  |  |
| --- | --- |
| У Незнайки заболів живіт і лікар Пілюлькін дав хворому 20 таблеток, щоб той брав їх двічі на день. Через 3 дні з'ясувалося, що у Незнайки залишилося 15 таблеток. Виконував чи Незнайка поради лікаря? | Похожее изображение |
| Похожее изображениеПохожее изображение | Робочи перевозили молоко з ферми. На фермі вони випили по склянці некип'яченого молока. Через 2 години у всіх раптово з'явилася блювота, різка слабкість, висока температура. Причина-ентеровірусна інфекція. Через яку частину доби настало харчове отруєння? |
| В одній краплі води сидить 3957 мікробів, в інший краплі-у 2 рази більше, ніж в першій, а в третій-в 3 рази менше, ніж у другій. Скільки мікробів може з’їсти учень, якщо погано вимиє руки? |  |
|  | Ведмедик з фруктового саду приніс яблука. Після того, як половину яблук він помив, щоб не захворіти кишковими інфекціями, у нього залишилося в кошику ще 28 яблук. Скільки яблук ведмедик приніс з саду? |

ПРОФІЛАКТИКА ГРВІ, ГРИПУ, ТУБЕРКУЛЬОЗУ.

|  |  |
| --- | --- |
| Доктор Айболить для профілактики грипу дав 5 мавпам по 2 вітаміни і 77 Бегемотик по 4 вітаміни. Після цього, у нього залишилось 35 вітамін. Скільки вітамін було у Айболита? |  |
|  | Совунья на зиму засушила 8 кг лікарських трав: листя малини 3 кг, липового цвіту-4 кг. Решта-квіти ромашки. Скільки кг квітів ромашки засушила Совунья. |
| Для попередження туберкульозу перше щеплення робиться у віці 7 років, друге - через 5 років, а третє - ще через 5 років. У скільки років робиться друге і третє щеплення від туберкульозу? |  |
|  | Для зміцнення імунітету Черепаха приймає повітряні ванни 15 хв на день, а Левеня - двічі в день по 5 хвилин. Хто з них і на скільки довше приймає повітряні ванни? |
| Для профілактики застуди лікар прописав хворому вітаміни - по 2 таблетки на день. У коробці 60 таблеток. На скільки днів вистачить вітамінів? | Картинки по запросу витамині |
| Картинки по запросу таблетки | Лікар приписав хворому 3 таблетки, вказавши, що кожну таблетку треба приймати через 20 хв. На який час вистачить цих таблеток? |
| Учні нашої школи посадили 50 дубів, лип - на 25 дерев більше, ніж дубів, а беріз - в 3 рази менше, ніж лип. Скільки всього дерев посадили учні? | Картинки по запросу дерева сад |
| Похожее изображение | Для того, щоб приготувати відвар для семи братів-гномів, хворих на застуду, Білосніжка зібрала в лісі 500 г ожини, 150 г горобини. До всіх ягід вона додала 330 г води. Відвар пили протягом тижня порівну. Яка кількість відвару випивав кожен гном за один день? |
| Влітку школярі зібрали 42 кг листя кропиви, липового цвіту в 3 рази менше, ніж листя кропиви, а ромашки на 18 кг більше ніж липового цвіту. Скільки всього лікарських рослин зібрали школярі? | Картинки по запросу збір липи |
|  | Школярі зібрали 286 кг плодів шипшини. Після сушіння маса плодів зменшилася вдвічі. Скільки кг сухих плодів шипшини вийшло? |
| Єдиним засобом попередження дифтерії є профілактичні щеплення. У 2 класі щеплення проти дифтерії зроблені всім 28 учням. Це становить 1/20 частину від всіх учнів школи. Скільки учнів школи має бути щеплено проти дифтерії? |  |

**Розділ 4**

*Моральне і фізичне здоров’я*

|  |  |
| --- | --- |
| Картинки по запросу семья | В родині тато, мама, дідусь, бабуся, Іринка, Тетянка і Сергійко. Скільки людей в сім'ї? На скільки дорослих більше, ніж дітей? |
| Тарас до маминого приходу вимив 5 тарілок, а Катруся - 7 чашок. Скільки тарілок і чашок вимили діти? | Картинки по запросу дети помогают маме |
| Похожее изображение | Попрала мама з донькою 10 носових хустинок та 5 рушників.  8 речей вже сухі. Скільки речей ще мокрі? |
| Бабусі 50 років, матусі 25 років. Катруся у 15 разів молодше, ніж бабуся та матусія разом. Скільки років Катрусі? | Результат пошуку зображень за запитом "мама и бабушка внучка" |
| Пов’язане зображення | Сергійко повернувся зі школи у 13 год 40 хв, а матуся прийшла з роботи у 17 год 30 хв. Скільки часу Сергійко чекав матусю? |
| Брат і сестра поділили між собою порівну 36 горіхів. Скільки горіхів припало кожному? |  |
| Пов’язане зображення | Влітку дівчинка допомагала бабусі і доглядала 26 курей, а індиків – на 9 менше. Скільки всього птахів доглядала дівчинка? |

**ЧАСТИНА II**

В. О. Сухомлинський вважав, що витоки здібностей і обдарованості дітей на кінчиках їхніх пальців. Від них йдуть тоненькі струмочки, які напувають джерело творчих думок. Чим майстерніша рука дитини, тим дитина розумніша.

Рівень розвитку пізнавальної діяльності залежить від ступеня сформованості тонких рухів кистей і пальців рук. Тому заходи з розвитку дрібної моторики рук треба обов'язково включати в систему корекційно-розвивального [навчання](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) дітей, що мають різні [відхилення у психофізичному розвитку](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D1%85%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%83_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83). Це перш за все стосується учнів з особливими потребами.

Пальчикова гімнастика розвиває мозок дитини, стимулює [розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA) мови, творчі [здібності](http://ua-referat.com/%D0%97%D0%B4%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96). Вона здатна поліпшити вимови багатьох звуків. Видатний учений Л. С. Виготскій писав: «Розвиток дрібної моторики пальців рук позитивно позначається на становленні дитячої мови. А невміння дитиною розпізнавати пальці - прогностичний ознака майбутніх труднощів з читанням і письмом ».

Ігри з пальцями допоможуть створити робочий ритм впродовж дня, знімуть психічне навантаження.

Використання пальчикової гімнастики розвиває у дітей уважність і здатність зосереджуватися,сприяє формуванню добрих взаємовідносин між дітьми, між учителем та учнем.

*КАЗКИ*

*Про кота*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сидів кіт, сумував, |  | Руку підняти вгору, зігнути середній та безіменний пальці, притиснути їх до долоні великим пальцем. |
| грівся під сонечком. |  | Руки схрестити і підняти вгору. Широко розвести пальці. |
| Побачив він квітку, захотів з нею погратися. |  | Руки підняти вгору» притулити одна до одної внутрішніми поверхнями зап'ястків. Пальці ви­тягнути, розвести й злегка зігнути. |
| Раптом побачив джмеля |  | Вирівняти вказівний палець правої руки і робити ним колові рухи. Потім виконати ту саму вправу вказівним паль­цем лівої руки, обох рук. |
| і пригнув на нього. «Няв!» |  | 1. Різко зігнути напружені пальці, як розлючена кицька.  Різко розпрямити пальці і сказати «Няв!» |
| Але джміль полетів, |  | Вирівняти вказівний палець правої руки і робити ним колові рухи. Потім виконати ту саму вправу вказівним паль­цем лівої руки, обох рук. |
| квітка поникла. | 000.JPG | Розкрити обидві руки перед собою. Пальці прямі і напружені. Поперемінно міняти напругу і розслаблення в руках, Стежте, щоб у "сильної квітки" всі пальчики були напружені, а в "пониклої". |
| Засмутився кіт і пішов спати. |  | Руку підняти вгору, зігнути середній та безіменний пальці, притиснути їх до долоні великим пальцем. |

*Зайчик*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сидів заєць під деревом, всього боявся. |  | Витягнути вгору вказівний і сере­дній пальці, інші стиснути в кулак. Поворушити пальцями. |
| Летить орел, заєць тремтить. |  | Розвести розслаблені руки в сторони. Помахати вгору-вниз широкими плавними рухами, імітуючи політ орла. |
| Біжить лисиця, а зайчик вже злякався. | 000.JPG | Обидві долоні поставлені на ребро, мізинці притиснуті (як ківш), а великі пальці підняті вгору, розведені в різні боки і трохи зігнуті. Вказівні пальці й мізинці зігнуті в середину долонь. |
| Іде вовк, вухань аж не дихає від страху. | 000.JPG | Обидві долоні поставлені на ребро, мізинці притиснуті (як ківш), а великі пальці підняті вгору і розведені в різні боки. Вказівні паль­ці, зігнуті в середину долонь, утворили лоб, а решта пальців у вигляді "човника'' - верхня та нижня щелепи. |
| Вже і метелика боїться. |  | Скласти напружені кисті рук разом зворотним боком. Швидкими різкими рухами махати ними, як метелик крилами. |
| Одного разу прибіг до лісу песик. Пожалів він маленького зайчика, |  | Великий, середній, безіменний пальці та мізинець «біжать» по сто­лу, вказівний витягнути вперед. |
| побудував йому хатинку. Від усіх ворогів може сховатися заєць. Ось так! |  | З'єднати кінчики пальців обох рук під кутим. Вказівні пальці зігнуті під прямим кутом. |

*Котик і окуляри*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. Загубила бабуся свої окуляри. Ніяк не може їх знайти! |  | Утворити два кружечки великим і вка­зівним пальцями обох рук, з'єднати їх. |
| Прибіг котик і побачив окуляри на верхній полиці шафи. Але як їх дістати? |  | Руку підняти вгору, зігнути середній та безіменний пальці, притиснути їх до долоні великим пальцем. |
| Став кіт на стілець. Не дістає. |  | Праву руку стиснути в кулак, я ліву прикласти до неї вертикально. |
| Стрибнув на стіл. Не дістає. |  | Праву руку зігнути в кулак, зверху на нього покласти горизонтально ліву руку. |
| Підставив драбину, поліз вгору |  | Ніготь великого пальця лівої руки кладеться на подушечку велико­го пальця правої руки - готові перші дві сходинки. На великий палець лівої руки кладеться кінчик вказівного правого пальця, на нього- лі­вий вказівний.  Кінчики всіх пальців почергово кладуться один на одітого, мізинчики - останні. |
| і взяв окуляри. |  | Утворити два кружечки великим і вка­зівним пальцями обох рук, з'єднати їх. |
| Бабуся радіє, а кіт муркоче |  | Зімкнути пальці в замок. |
| і потягується від задоволення. |  | Розвернути руки і витягнути їх уперед. Розслабити руки. |

*ВЕСЕЛІ ВІРШИКИ*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сонечко**  Світи, світи, сонечко, Промінцем в віконечко. Світи веселіше - Буде нам тепліше.  *Юлія Хандожинська* |  | Руки схрестити і підняти вгору. Широко розвести пальці. |
| **Туп-туп-туп…**  Великі ноги Йшли по дорозі: Туп-туп-туп.  Маленькі ніжки Бігли по доріжці: Туп-туп-туп, туп-туп-туп!  *з народної творчоті* |  | Вказівний і безіменний пальці - передні ноги слона. Великий па­лець і мізинець - задні ноги. Витягнутий уперед середній палець - хо­бот.  На край столу ставлять випрямлені вказівні і великі пальці, решта пальців притискається до долоні. |
| **Вершник**  По леваді, по стежині Мчу на конику-лозині:  То як зайчик-промінець,  То мов коник-стрибунець, То як справжній лошачок Скік-скок, скік-скок!  *Анатолій Камінчук* | 000.JPG | Пальці правої руки, як у попередній вправі. Вказівний і середній пальці роз­вести (вершник) і "посадити" на вказів­ний палець правої руки.  Витягнути вгору вказівний і сере­дній пальці, інші стиснути в кулак. Поворушити пальцями.  Права долоня на ребрі від себе. Великий палець догори. Згори на неї накладається ліва долоня під кутом, ство­рюючи пальцями гриву. Великий палець дого­ри. Два великих пальці утворюють вушка. |
| **Хміль і джміль.**  По тичині в'ється хміль. Біля хмелю в'ється джміль. — Шу-шу-шу,— шумкоче хміль. — Дзу-дзу-дзу,— дзумкоче джміль.  *Анатолій Камінчук* |  | Вирівняти вказівний палець правої руки і робити ним колові рухи. Потім виконати ту саму вправу вказівним паль­цем лівої руки, обох рук. |
| **Квіточка.**  Під снігом квiточка росте, Красу на землю принесе, Промінчик доторкнеться І квітка усміхнеться.  *Українська народна*  *дитяча гра* |  | Зімкнути долоні у форму бутона тюльпана.  Повільно розправляти напружені пальці.  Закінчити різким розкриттям пелюсток тюльпана і розслабити руки. |
| **Віяло.**  В літню спеку віяло Вітерцем повіяло.  3 нами вітерець погрався - І у віяло сховався.  *Українська народна*  *дитяча гра* |  | Зігнути руки в ліктях перед собою. Кисті рук розслаблені.  Обмахуватися руками широкими рухами, як віялом. |
| **Ялинка.**  Прибрана ялиночка Іграшками сяє. Танці круг ялиночки, Сміх дзвінкий лунає.  Пишна ялиночка,  Золоті вогні,  Стрінемо радісно  Новорічні дні.  З лісу позбігалися  Білочки й зайчата.  У танок зібралися  З дітками звірята.  *М. Познанська* |  | Великі пальці рук роз'єднані, а решта - схрещені. Руками описува­ти невелике коло за годинниковою стрілкою, ніби ялинка кружляє на новорічне свято.  Руки схрестити і підняти вгору. Широко розвести пальці.  З'єднати великий середній та без­іменний пальці руки. Вказівний палець і мізинець злегка зігнути і підняти вгору. |
| **Пісня про ялинку.**  У лісі, в лісі темному,  Де ходить хитрий лис,  Росла собі ялинонька  І зайчик з нею ріс.  Ой, снігу, снігу білого  Насипала зима!  Прибіг сховатись заїнько,  Ялиноньки — нема.  Ішов тим лісом Дід Мороз,  Червоний в нього ніс.  Він зайчика-стрибайчика  У торбі нам приніс.  Маленький сірий заїнько,  Іди, іди до нас!  Дивись, твоя ялинонька  Горить на весь палац!  *І.Нехода* | 000.JPG  000.JPG | Обидві долоні зробити «ковшем», великі пальці підняти вгору, вказівні пальці та мізин­чики згинаємо всередину долоней, притискаємо один до одного. Середні та безіменні пальці утво­рюють вузьку «лисячу» мордочку.  Долоні від себе, пальці пе­реплетені між собою. Пальці ви­ставити вперед. Лікті до корпу­са не притискаються.  Пальці стиснуті в кулачок. Виставити вгору вказів­ний і середній пальці. Ворушити ними, повертаючи руку в різні боки.  Руки схрестити і підняти вгору. Широко розвести пальці. |
| **Казковий будинок.**  У лісі під ялицею,  Над річкою-бистрицею,  Будинок є казковий,  Багатоповерховий.   Стоїть він серед зелені  Із давньої пори,  Всі поверхи заселені  Від низу до гори.   На першому живе Ведмідь,  Поважний, волохатий.  Він цілу зиму спить та й спить  І не виходить з хати.  *Забіла Наталя* | 000.JPG    000.JPG | Пальці обох рук трохи вигнуті й торкаються один одного. При де­кламуванні вірша великі та вказівні пальці то сходяться, то розходять­ся.    Підняти руку долонею до себе, щирою розвести пальці.  Поворушити пальцями - вітерець коли­ше гілочки.  Середній і безіменний пальці притисну­ті згори великим. Вказівний і мізинець трохи підняті вгору й зігнуті. |
| **Метелики.**  Ой метелики біляві Розлетілись по галяві. За метеликом побіг, Та спіймать його не зміг.  *Вадим Крищенко* |  | Скласти напружені кисті рук разом зворотним боком.  Швидкими різкими рухами махати ними, як метелик крилами. |
| **Чайки.**  Над нами небо є блакитне,  Над нами сонечко привітне.  Над морем чайка проліта,  Додому радо поверта.  *Вадим Крищенко* |  | Скласти кисті рук разом зворотним боком.  Повільними плавними рухами махати розслабленими руками, як  птах крилами |
| **Драбинка.**  Стоїть на дворі драбинка,  На драбинці п'ять сходинок.  Давайте,дітки, рахувати!  1,2,3,4,5…5,4,3,2,1. |  | Ніготь великого пальця лівої руки кладеться на подушечку велико­го пальця правої руки - готові перші дві сходинки. На великий палець лівої руки кладеться кінчик вказівного правого пальця, на нього - лі­вий вказівний - ще дві сходинки готові. |
| **Півень.**  Півень півневі співав:  — Я сьогодні рано встав!  Потім вилетів на пліт,  Заспівав на цілий світ. |  | Пальці зімкнені в замок. Кінці пальців правої руки натаскають на верхню частину тильної сто­рони долоні лівої руки, пригинаючи її так, як по­казано на малюнку, а пальці лівої встають, як гребінець півня. |
| **Хомка.**    Хомка, хомка, хом'ячок,  Посмугований бочок. | 000.JPG | Уявіть, що у вас на долоні сидить хом’ячок. Погладьте його спочатку мізинчиком, потім по черзі іншими пальцями. |
| **Жук.**    Жук у жолудя спитав:  - Де ти шапочку придбав?  От якби мені таку ─  Був би красень у ліску | 000.JPG | Пальчики стиснуті в кулачок, вказівний і мізинець розведені в сто­рони, дитина ворушить ними. |
| **Їжачок.**    Їхав лісом їжачок,  Віз голчастий піджачок.  Сироїжки він зривав,  Їв та пісеньку співав.  *Яна Яковенко* | 000.JPG | Лікті на парті, долоні притиснуті одна до одної, пальці підняті вгору (голки). Великі пальці відвести до себе (мордочка). |
| **Цуценя.**    Приніс учора татко  Маленьке цуценятко.  Воно із нами грається  І зовсім не кусається. | 000.JPG | Долоню покласти на ребро, повернути на себе. Великий палець підняти уго­ру, вказівний — зігнути, середній та безіменний — разом, мізинець опускається та підіймається. |
| **Щука.**  Щука вчила щученят,  Зуби чистити щодня:  ─Швидко щіточку бери,  Не лінуйся, гарно три.  Зуби треба берегти!  *Яна Яковенко* | 000.JPG | Діти плавними рухами зо­бражують щуку рукою до лік­тя. Паща щуки формується пальцями. |
| **Кошик.**    В руки кошик я беру,  І горішок туди кладу. | 000.JPG | Долоні повернені на себе, пальці спле­тені, лікті розведені в сторону. Долоні ніби­то роз'їжджаються, і між пальцями утво­рюються зазори. Великі пальці зображують ручку кошика. |
| **Рибки.**  Рибки й раки налякались: --Ой, щось душно стало ! Хмарка сонце заступила -- І воно пропало. | 000.JPG | Голова риби — початок долоні, хвос­тик — пальчики, верхній плавець — великий палець. Долоня й пальці розслаблені, вони гнучко звиваються. |
| **Вова.**  Вова грався на травичці наступив на хвостик киці,    Киця плаче: "няв-няв-няв! Вова хвостика помняв!"  *Яна Яковенко* |  | На край столу ставлять випрямлені вказівні і великі пальці, решта пальців притискається до долоні.  Руку підняти вгору, зігнути середній та безіменний пальці, притиснути їх до долоні великим пальцем. |
| **Дідусь Іван.**  Ой, з-за лісу, де туман, Прискакав дідусь Іван. Сам на конячці,  Жінка на корівці, Дітки на телятках,  Внуки на козенятках | 000.JPG  000.JPG  000.JPG | Права долоня на ребрі від себе. Великий палець догори. Згори на неї накладається ліва долоня під кутом, ство­рюючи пальцями гриву. Великий палець дого­ри. Два великих пальці утворюють вушка.  Пальці в кулачок. Вказівний та мізинчик розведені в сторони, дитина рухає ними, просуваючи руку по парті вперед.  Середній і безіменний пальці спираються на великий. Вказівний, і мізинець підняті вгору. |
| **Кошеня.**  Кошеня маленьке  Має пазури гостренькі,  Не боїться нікого,  Лиш собаку старого.  *Яна Яковенко* |  | Руку підняти вгору, зігнути середній та безіменний пальці, притиснути їх до долоні великим пальцем.  З'єднати великий середній та без­іменний пальці руки. Вказівний палець і мізинець злегка зігнути і підняти вгору. |
| **А я у гай ходила.**  А я у гай ходила  По квітку ось яку.  А там дерева люлі  І все отак зозулі: «Ку-ку»  Я зайчика зустріла,  Дрімав він на горбку.  Була б його спіймала,  Зозуля ізлякала: «Ку-ку»,  *Павло Тичина* |  | Руки підняти вгору» притулити одна до одної внутрішніми поверхнями зап'ястків. Пальці ви­тягнути, розвести й злегка зігнути.  Підняти руку долонею до себе, щирою розвести пальці.  Поворушити пальцями - вітерець коли­ше гілочки.  Витягнути вгору вказівний і сере­дній пальці, інші стиснути в кулак. Поворушити пальцями. |
| **Літо.**  Сонечко пече,  Річечка тече,  Зайчик скік та скок -  Швидше в холодок.  *Н. Поклад* |  | Руки схрестити і підняти вгору. Широко розвести пальці.  Розвернути долоні до обличчя, витягнути пальці нагору.  Витягнути вгору вказівний і сере­дній пальці, інші стиснути в кулак. Поворушити пальцями. |
| **Равлик.**  Лізе, лізе равлик на моріжку,  виставляє равлик довгі ніжки.  А на спині в равлика хатинка.  Заболить у тебе, равлик, спинка!  (Забіла Наталя) |  | Покласти праву руку на стіл долонею вниз, підняти та розвести вказівний та се­редній пальці, поворушити ними.  З'єднати кінчики пальців обох рук під кутим. Вказівні пальці зігнуті під прямим кутом. |
| **Пролісок.**  Я – пролісок синенький,  І перший на весні.  Сказати вам раденький:  «Кінець! Кінець зимі».  *Катерина Перелісна* |  | Зімкнути долоні у форму бутона тюльпана.  Повільно розправляти напружені пальці.  Закінчити різким розкриттям пелюсток і розслабити руки. |
| **Жук**.  Стук-стук  Десь тут жук!  Цок-цок!  Скок-скок,  Ось жук!  *Вірші пана Назара* | 000.JPG | Пальчики стиснуті в кулачок, вказівний і мізинець розведені в сто­рони, дитина ворушить ними. |
| **Ялинка.**  Ой, яка у нас ялинка!  Сяє, начебто перлинка.  Золоті висять горішки,  Різні іграшки та шишки.  *Н.М. Рощіна* |  | Великі пальці рук роз'єднані, а решта - схрещені. Руками описува­ти невелике коло за годинниковою стрілкою, ніби ялинка кружляє на новорічне свято. |
| **Слоненя.**  Слоненя маленьке  Лісом мандрувало  І собі тихесенько  Пісеньку співало.  *Н.М. Рощіна* |  | Вказівний і безіменний пальці - передні ноги слона. Великий па­лець і мізинець - задні ноги. Витягнутий уперед середній палець - хо­бот. Слон, перевалюючись, крок за кроком ступає по столу. |
| **М’яч.**  Зараз я покину плач  І піду ганяти м’яч.  М’яч – веселий стрибунець:  Горю і сльозам – кінець.  *Мар’яна Крамар* |  | Кисть однієї руки затиснута в кулак - це м'яч. Друга відіграє роль пласкої стінки. Бити і відскакувати м'ячем-кулачком по стіні то однією, то другою рукою. |
| **Друзі.**  Подружило цуценя  Із рожевим слоненям.  Разом вони снідають  І в садочку бігають.  *Мар’яна Крамар* |  | З'єднати великий середній та без­іменний пальці руки. Вказівний палець і мізинець злегка зігнути і підняти вгору.  Вказівний і безіменний пальці - передні ноги слона. Великий па­лець і мізинець - задні ноги. Витягнутий уперед середній палець - хо­бот. Слон, перевалюючись, крок за кроком ступає по столу. Підстри­бувати й торкатися хоботом до землі слону суворо заборонено. |
| **Друзі.**  Подружило цуценя  Із рожевим слоненям.  Разом вони снідають  І в садочку бігають.  *Мар’яна Крамар* |  | З'єднати великий середній та без­іменний пальці руки. Вказівний палець і мізинець злегка зігнути і підняти вгору.  Вказівний і безіменний пальці - передні ноги слона. Великий па­лець і мізинець - задні ноги. Витягнутий уперед середній палець - хо­бот. Слон, перевалюючись, крок за кроком ступає по столу. Підстри­бувати й торкатися хоботом до землі слону суворо заборонено. |
| **Хвилі.**  Хвилі бавляться та б’ються,  Наче неслухи-хлоп’ята.  І стрибають, і сміються:  Вітер їм лоскоче п’яти.  *Л. Колос* |  | Розвернути долоні до обличчя, витягнути пальці нагору. Під повільний рух починаючи з великого пальця лівої руки, складати по одному пальчикові до долоньки. Потім розгинати пальці правої руки.  Покласти обидві долоні на стіл і, напружившись, піднімати пальчики якомого вище.  Зігнути руки в ліктях перед собою. Кисті рук розслаблені.  Обмахуватися руками широкими рухами, як віялом. |
| **Мишка**  **Тишком-нишком вийшла мишка із нори. В шкряботушки ніс і вушка догори.**  *Л. Колос* | 000.JPG | Середній та безіменний пальці впираються у великий. Вказівний і мізинець зігнуті в дуги та притиснуті до середнього і безіменного пальців. |
| **Прапорець.**  Синьо-жовтий прапор маєм:  Синє небо, жовте жито;  Прапор свій оберігаєм,  Він святиня, знають діти. | 000.JPG | Перетворіть свої руки на прапорці. Розгор­ніть долоню правої руки від себе, великий па­лець опустіть униз (держак), інші пальці при­тисніть і спрямуйте вбік (полотнище). |
| **Равлик.**  Равлик лізе вздовж доріжки,  То сховав, то випнув ріжки. | 000.JPG | Пальці в кулачки, лівий трохи позаду правого, на правій руці — вказівний палець та мізин­чик розведені в сторони, дитина згинає і роз­гинає їх. |
| **Папуга.**  У папуги Гоші,  Було трохи грошей.  Він на них собі купив  Чобітки, пальто і бриль. | 000.JPG | Долоня вгору, вказівний палець перекри­ває великий. Інші пальці підняті вгору й розче­пірені. |
| **Сова**   Що воно за дивна птиця?  Світла денного боїться,  дзьоб гачком, великі очі,  і не спиться їй щоночі. | 000.JPG | Руки стиснуті в кулачки, пальці при­тиснуті, великі пальці, заокруглені вгорі, вказівні разом посунуті вперед. |

***Список використаних джерел***

1. Байрачна М.М. Віршовані фізкультхвилинки . Розкажіть онуку.–2003.

–№ 10-11

1. Кольцова М. М. Дитина вчиться говорити. Пальчиковий ігротренінг /

- Єкатеринбург: У-Факторія, 2005.

1. Манилюк Ю. С. З казкою до знань. Зошит-абетка для дошкільнят (старший дошкільний вік): Навчальний посібник для підготовки руки дитини до письма. - Тернопіль: Мандрівнець, 2008.
2. Руцька К.О. Пальчикова гімнастика. Навчально-методичний посібник /

- Вінниця:ММК, 2013.

1. Цапова І. В. ─ Уроки письма в 1 класі. ─ Х.: Видавництво «Ранок», 2009. ─ Навчання грамоти.
2. Шевчук Л. М. **─**В гостях у бабусі. Підготовка руки дитини до письма. Вид. 2-ге зі змінами **.** ТОРСІНГ ПЛЮС, 2009.