

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ ІВАНО-  
ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ  
ЦЕНТР УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання науково-  
методичної ради Івано-Франківської  
обласного інституту післядипломної  
педагогічної освіти  
від 23 червня 2017р. № 2

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ департаменту освіти,  
науки та молодіжної політики  
Івано-Франківської  
облдержадміністрації  
\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Навчальна програма з позашкільної освіти  
еколого-натуралістичного напрямку

«Лісова школа»

(36 год.)

1 рік навчання

м. Івано-Франківськ - 2017

**Автор:**

Шпарик Юрій Степанович – доцент кафедри лісознавства ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника».

Грабівчук Мирослава Володимирівна – завідувач відділу екології Івано-Франківського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді.

**Рецензенти:**

Олійник Василь Степанович - доктор сільськогосподарських наук, професор, завідувач кафедри лісознавства ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника».

Вівчарук Леся Дмитрівна – методист відділу біології Івано-Франківського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді.

## Пояснювальна записка

У молодшому шкільному віці закладається фундамент моральної поведінки дитини, починає формуватись громадянська спрямованість особистості, що відкриває великі можливості для формування позитивних якостей характеру, а отже основ екологічної культури. У час науково-технічного прогресу, коли в експлуатацію береться все більша кількість природних ресурсів, охорона природи стає однією з гострих проблем сучасності, тому кожному із нас необхідні знання про природні ресурси і взаємовідносини людини з навколишнім середовищем.

Програма гуртка початкового рівня розрахована на один рік навчання для учнів I-IV класів.

### **Мета:**

виховання в учнів любові та бережливого ставлення до природи, екологічно грамотної поведінки в навколишньому середовищі.

### **Завдання:**

- розвиток навичок спостереження, елементів дослідження;
- виховання усвідомлення учнями практичного значення природоохоронних знань.

Матеріал програми сприяє розвитку пізнавальної активності і творчих здібностей дітей в процесі вивчення явищ природи, вихованню любові до природи рідного краю прищепленню практичних умінь і навичок, формуванню належної поведінки в лісі.

Кожен розділ програми передбачає зв'язок теоретичних занять із практичними заняттями (проведенням екскурсій до лісу). Під час проведення практичних занять вихованці працюють із природнім матеріалом, оформлюючи колекції насіння, створюють гербарії лікарських рослин своєї місцевості, переглядають тематичні відеофільми про ліс та його мешканців.

Враховуючи вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, програмою заплановано використання різних форм і методів подачі матеріалу. Пропонується використання загадок, бесід, вікторин, релаксаційних вправ, кросвордів, дидактичних та екологічних ігор тощо.

Гуртківці можуть брати участь у масових природоохоронних заходах «Птах року», «День зустрічі птахів», «Годівничка», «Юний дослідник», «Вчимося заповідувати», «Мій рідний край – моя Земля», «Майбутнє лісу в твоїх руках», «Ліси для нащадків», «Збережемо первоцвіти» тощо.

## Навчально-тематичний план

№ з/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Теоретичні	Практичні	Всього
1.	Вступ.	2	-	2
2.	Розділ 1. Природа – наш дім	2	2	4
3.	Розділ 2. Ліс – зелене диво	4	6	10
4.	Розділ 3. Рослинний та тваринний світ лісу	4	10	14
5.	Розділ 4. Правила поведінки в лісі	-	4	4
6.	Підсумкове заняття	-	2	2
<b>Всього:</b>		<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>

### Зміст програми

#### 1. Вступ (2 год)

Ознайомлення з перспективним планом роботи гуртка. Віртуальна екскурсія до лісу.

#### 2. Розділ 1. Природа – наш дім (4 год)

*Теоретична частина.* Природа джерело краси і добра. Вплив людини на природу.

*Практична частина.* Малюнки на тему «Природа навколо нас».

Екскурсія «Слухаємо, відчуваємо ліс» з метою ознайомлення з лісом.

#### 3. Розділ 2. Ліс - зелене диво (10 год)

*Теоретична частина.* Що таке ліс? Типи лісів. Ліс та його значення в природі та житті людини. Охорона лісів.

*Практична частина.* Екскурсія в ліс з метою визначення віку дерев, спостережень та фотографування (лісові знахідки). Індивідуальна робота з картками «Хвойні та листяні дерева», «Типи лісів», «Поверхи лісу». Проведення екологічних ігор «Шишковод», «Лісова брама», «Хто я?». Практична робота в лісі: «Кого я знаю з мешканців свого лісу?».

Участь в конкурсах «Мій рідний край – моя Земля», «Вчимося заповідувати», «Біощит», «Ліси для нащадків».

#### 4. Розділ 3. Рослинний та тваринний світ лісу (14 год)

*Теоретична частина.* Різноманітність рослинного світу. Основні ознаки рослин. Роль та значення рослин у природі та житті людини. Звірі лісу. Значення їх у природі і в житті людини. Зв'язок між рослинами та тваринами в лісових угрупованнях.

*Практична частина.* Складання колекцій плодів та насіння різних рослин. Складання гербарію рослин лісу. Екологічні ігри «Запам'ятай та відшукай», «Моя улюблена рослина», «Вгадай за запахом». Перегляд тематичних відеофільмів та їх обговорення. Екологічні ігри «Ти - зайчєня», «Мисливці, хижаки та травοїдні», «Лісові птахи». Виготовлення колекцій насіння, фотогалерей лісових мешканців, різних виробів з шишок, жолудів та іншого природнього матеріалу, виготовлення гербаріїв. Екскурсії до лісу з метою дослідження поведінки тварин; з метою ознайомлення з рослинами, грибами в лісі.

Дослідницькі роботи «Вивчення території зростання первоцвітів»; проведення фенологічних спостережень за розвитком дерев та кущів місцевого лісу.

Участь в конкурсах «Юний дослідник», «Збережемо первоцвіти», «Птах року», «День зустрічі птахів», «Годівничка».

#### **5. Розділ 4. Поведінка в лісі (4 год)**

Екскурсії: «Правила поведінки в лісі», «Спостерігаємо за лісовими мешканцями», «Як не нашкодити лісу». Екологічні ігри «Етика поведінки в лісі».

#### **6. Підсумкове заняття (2 год)**

Підведення підсумків роботи гуртка за рік, завдання на літній період. Виставка малюнків, колекцій насіння, гербаріїв, фотоальбомів.

### **Прогнозований результат**

Юннати повинні знати:

- що таке ліс;
- охорона лісів;
- які представники флори і фауни трапляються у лісі;
- корисні властивості рослин;
- особливості росту й розмноження рослин;
- роль рослин та тварин у природі та їх значення в економіці;
- характерні ознаки пристосування до життя риб у воді, а птахів у повітрі;
- правила поведінки в природі;
- правила безпечної поведінки під час екскурсій в лісі.

Юннати повинні вміти:

- проводити прості фенологічні спостереження за змінами у природі та оформляти їх результати;

- розпізнавати рослини і тварин лісу, які вивчалися (у природі, колекціях тощо);
- визначати риси пристосованості живих організмів залежно від середовища існування;
- доглядати за рослинами і тваринами в куточку живої природи, на земельній ділянці;
- збирати природний матеріал та формувати колекції, гербарії;
- брати участь у природоохоронних заходах;
- виявляти пізнавальний інтерес до традицій свого народу;
- дотримуватись правил безпечної поведінки під час екскурсій, виїздів.

Протягом курсу занять у гуртку «Лісова школа» використовуватимуться такі форми діагностики та методи контролю за одержаними результатами:

- бесіди з гуртківцями та їх батьками;
- вікторини;
- анонімне анкетування;
- міні-конференції;
- написання дослідницьких робіт;
- результативність участі у еколого-натуралістичних масових заходах;
- виготовлення гербаріїв рослин, колекцій насіння.

## Список рекомендованої літератури

1. Акимущин И. Мир животных. – М.: Молодая гвардия, 1971.
2. Бауер М.Й., Ткачук Л.Ф. Екологічне виховання молодших школярів. – Чернівці, 1996.
3. Бондаренко В.Д., Фурдичко О.І. Узлісся. — Львів, 1993. — 60 с.
4. Брем А. Жизнь животных. – С.: Петербург, 1909.
5. Борейко В.Є. Без верби і калини нема України. – К., 1995.
6. Дитрих А., Юрлин Г., Кошурникова Р. Почемучка. – М.: Педагогика, 1990.
7. Екологічна абетка: для дітей віком від 8 до 14 років/упоряд.: Цалюк Є.Л., Шиманська Н.І. – К.: Діловий партнер, 2008.-32с.:іл.
8. Екологічний словник для дітей/М-во охорони навколиш. природ. середовища України; упоряд.:Авраменко Л.М., Шиманська Е.І.-К.: Діловий партнер, 2008.-72с.:іл.
9. // Позакласний час, № 21-22, 2006.
10. // Розкажіть онуку, № 5-6, 2009.

## Добірка екологічних ігор

### Гра-знайомство «Шишкофон»

*Навчальна мета:* познайомити учасників між собою, налаштувати їх на співпрацю та взаємодію з навколишнім середовищем.

*Розвиваюча мета:* допомогти дітям розпочати діалог та комунікацію між собою.

*Виховна мета:* розвинути навички мовлення (спілкування), перебуваючи в центрі уваги.

*Необхідні матеріали:* шишка.

*Час:* 15 хв.

*Правила:*

Діти стають в коло. Ведучий або ведуча бере шишку та говорить в неї, ніби у мікрофон, пояснюючи, що для розмови в лісі треба говорити у «шишкофон», щоб ліс почув. Він називає своє ім'я та пропонує дітям:

1. назвати своє ім'я та назвати тварину, птаха, дерево на цю ж літеру;
2. назвати своє ім'я та вказати, з якою ліською твариною, птахом, деревом він чи вона себе асоціює та чому.

Потім ведучий або ведуча передає «шишкофон» дітям, і вони по черзі відповідають на питання.

В кінці знайомства можна запропонувати декільком учасникам пригадати відповіді тих, хто стоїть поруч.

### Гра «Лісова брама»

*Навчальна мета:* сформувати уявлення про ліс, взаємозв'язки у лісі, його функції. Закріпити отримані знання.

*Розвиваюча мета:* розвивати творчу активність та пізнавальні інтереси дітей.

*Виховна мета:* формувати екологічний світогляд, вчити працювати у малих групах, парах.

*Необхідні матеріали:* не потрібні.

*Час:* 15 хв.



*Правила:*

Діти стають парами. Двоє ведучих пояснюють, що вони є «Лісовими Вартовими» і будуть пускати до лісу лише тих дітей, які дадуть правильну відповідь на їхні питання. Ведучі стають біля початку стежини лісу, беруться за руки та запрошують пари дітей по черзі до себе, інші ж діти мають стояти на певній відстані, щоб не чути розмову «Лісових вартових».

Вартові мають заздалегідь підготувати три питання, які стосуються певної території або загальних знань про ліс, наприклад : «Назвіть три хвойні та три листяні породи дерев», «Яка лісова тварина впадає у зимову сплячку окрім ведмедя», «Скільки є ярусів лісу», «Яке дерево є найвищим у світі» тощо. Діти, які правильно відповідають на питання, пропускаються через «Лісову Брам» до лісу, а ті, що ні, повертаються в кінець черги.

Можна запропонувати дітям і самим побути у ролі «Лісових Вартових», створивши ряд «Брам» одна за одною.

### **Гра «Лісовий ленд-арт»**

*Навчальна мета:* сформувати уявлення про живу природу.

*Розвиваюча мета:* розвивати творчу активність, формувати вміння вести спостереження, правильно та чітко висловлювати свою думку; формувати вміння працювати в команді.

*Виховна мета:* сприяти формуванню у дітей уявлень про відчуття краси та цінності всього живого та неживого.

*Необхідні матеріали:* не потрібні.

*Час:* 30 хв.

*Правила:*

Діти в групах обирають два кольори та шукають у навколишньому лісі природні матеріали цього кольору. Із знайдених матеріалів вони мають викласти спіраль або будь-яку іншу геометричну фігуру за завданням керівника гри. Також можна запропонувати учасникам та учасницям зібрати природній матеріал та скласти будь-який об'єкт за своїм бажанням, наголошуючи на важливості збирання лише опалих гілочок та листя. Звернути увагу, що при цьому не можна рвати квітки, ламати гілля або іншим чином наносити шкоду природі. Діти різних груп можуть відгадувати, що склала інша група.

## Гра «Хто я?»

*Навчальна мета:* забезпечити засвоєння знань про тварин і рослин певної території.

*Розвиваюча мета:* розвивати творчу активність та пізнавальний інтерес.

*Виховна мета:* формувати вміння образно мислити та формувати правильні запитання.

*Необхідні матеріали:* картки з зображенням тварин, рослин, птахів лісу, прищіпка.

*Час:* 30 хв.

*Правила:* ведучий або ведуча гри обирає учасника або учасницю, якому/якій на спину чіпляється картка із зображенням лісової тварини, рослини, птаха. Цей учасник або учасниця має показати зображення іншим учасникам та задавати питання щодо зображення, на як інші учасники можуть відповідати лише «Так» або «Ні». Наприклад: «Я рослина?», «Я червоного кольору кольору?», «Я можу рухатись?» тощо. Коли учасник або учасниця вгадує, що зображено на картці, обирається новий доброволець.

## Гра «Лісова павутинка»

*Навчальна мета:* сформувати уявлення про таке біологічне явище як екосистема та взаємозв'язки між живою та живою природою.

*Розвиваюча мета:* розвиває вміння працювати в команді, пильно слухати один одного, швидко реагувати і бути уважним (зосередженим).

*Виховна мета:* виховання екологічно свідомої особистості.

*Необхідні матеріали:* моток мотузки (приблизно 1,5 м на дитину).

*Час:* 20 хв.

*Правила:*

Діти стають у коло. Ведучий або ведуча питає, чи знають діти, що таке екосистема, та пропонує називати по черзі один будь-який елемент лісової екосистеми, перекидаючи один одному або одна одній мотузку і натягуючи її достатньо сильно. Так формується павутинка між цими елементами екосистеми. Після цього ведучий або ведуча просить тих учасників екосистеми, які назвали елементи, пов'язані, до прикладу, з водою, відпустити мотузку з рук. Одразу буде видно, що павутинка провисає, тобто екосистема втрачає стабільність. Тоді ведучий або ведуча пояснює міцний взаємозв'язок усіх компонентів екосистеми та важливість збереження її цілісності.

## Гра «Ти зайченя»

*Навчальна мета:* сформувати уявлення про такі біологічні явища як пристосування організмів до середовища існування та взаємовідносин хижак-жертва.

*Розвиваюча мета:* розвивати творчу активність, пізнавальний інтерес.

*Виховна мета:* формувати екологічний світогляд та мислення.

*Необхідні матеріали:* стрічки трьох кольорів на всіх дітей.

*Час:* 60 хв.

*Правила:*

Діти діляться на «мисливців», «хижаків» та жертв – «травоїдних тварин» шляхом вибору стрічок різного кольору. Ведучий або ведуча гри дає вступну інформацію про правила гри, харчові ланцюжки тощо.

Далі діти одягають стрічки відповідного кольору: «мисливці» пов'язують їх на голову, «хижаки» - на руку, «травоїдні» - на ногу, і група за групою розбігаються та ховаються неподалік (залежить від місцевості, де проходить гра). Завдання «хижаків» - знайти «травоїдних», але не попастися при цьому «мисливцям». «Мисливці» полюють і за тими, і за іншими. Слід знайти всіх «травоїдних» і провести їх до центру. Виграє той «мисливець», що спіймав найбільшу кількість тварин, а також та «травоїдна тварина», яку так і не змогли знайти під час гри.

За бажанням дітей можна грати декілька разів змінюючи ролі.

## Гра «Лісові птахи»

*Навчальна мета:* забезпечити засвоєння знань про орнітологію, поведінку птахів.

*Розвиваюча мета:* формувати вміння працювати в команді.

*Виховна мета:* виховувати у дітей почуття відповідальності та взаємодопомоги.

*Необхідні матеріали:* карти із зображеннями птахів (назвами, цукерки, шишки, горіхи).

*Час:* 30 хв.

*Правила:*

Діти діляться на групи – «пташині родини». Кожна група отримує зображення та опис одного з птахів лісу. Діти всередині групи мають вирішити, хто з них «мама» і «тато», а хто «пташенята». Кожній групі треба зробити з природних матеріалів «гніздо» для своїх «пташенят» та розмістити ці «гнізда» у формі кола. У середину кола кладеться мішечок з цукерками,

шишками, горіхами, які означають їжу для «пташенят». Завдання «тата і мами пташиної родини» - «добувати їжу» для «пташенят», по черзі бігаючи до кола за цукерками, шишками, горіхами, і назбирати якомога більше (брати можна тільки одну за раз). Виграє команда, що набрала найбільше «їжі для пташенят».

### **Гра «Вгадай, що всередині!»**

*Навчальна мета:* сприяти розвитку всіх аспектів цілісної особистості.

*Розвиваюча мета:* розвивати такі органи чуття як слух, нюх, смак та дотик.

*Виховна мета:* виховувати уважність, спостережливість.

*Необхідні матеріали:* мішечки з лікарськими рослинами, прянощами з різними предметами з лісу, непрозорі контейнери з фруктами, овочами, мішечки, ємності з різними крупами.

*Час:* 30 хв.

*Правила:*

Діти формують 4 групи, які по колу переходять між 4 дорослими, кожен з яких дає певне завдання, націлене на різні органи чуття:

- **Нюх:** за запахом визначити, що знаходиться в мішечках з лікарськими рослинами, прянощами (може бути м'ята, меліса, чебрець, базилік, кориця, гвоздика тощо);
- **Дотик:** занурити рук в мішечок та на дотик вгадати, що в ньому (може бути камінь, гілка, жолудь, горіх волоський, горішок ліщини, різні шишки, хутро тварини, перо тощо);
- **Смак:** із закритими очима вгадати, що ведучий дає скуштувати (можуть бути порізані на шматочки яблука, лісові ягоди, виноград, горішок ліщини, горіх волоський, очищені від шкаралупи тощо);
- **Слух:** за звуком знайти дві ємності з однаковим вмістом (це може бути мука, крупа манна та гречана, горох, горіхи, цукор, квасоля тощо).

### **Гра-рухавка «Правила поведінки в лісі»**

*Навчальна мета:* надати інформацію про основні правила поведінки у лісі.

*Розвиваюча мета:* поглибити знання про правила поведінки в природі.

*Виховна мета:* формувати у дітей толерантне ставлення до навколишнього світу.

*Необхідні матеріали:* не потрібні

*Час: 10 хв.*

*Правила:*

Діти стають у коло. Ведучий або ведуча пояснює, що будуть звучати певні твердження, які стосуються поведінки в лісі. Якщо діти погоджуються з ними, вони плескають в долоні, якщо ні – тупотять ногами. Спочатку дається приклад та називається декілька правил, наприклад: «В лісі не можна ламати гілки дерев», «В лісі можна смітити», «В лісі слід розводити вогнище під кронами дерев» тощо. Діти мають відповідно реагувати, погоджуючись або ні із затвердженням.

Потім ведучий або ведуча пропонує бажаючим назвати свої правила.

## Добірка екологічних бесід

### Бесіда 1

- Що у нас спільного: у людини і у всіх тварин?
- Що у нас відмінного (у двох видів тварин, у людини і будь-якої іншої тварини)?
  - Чим прекрасні комахи? Птахи?
  - Яких істот ви найбільше любите?
  - Чому ви любите саме цих істот?
  - Чому можна сказати, що люди – це тварини?

### Бесіда 2

- Чи є «хороші» та «погані» тварини?
- Чи небезпечні ті тварини, котрих часто бояться люди: жаби, миші тощо? Як зазвичай поводять себе тварини по відношенню до людини?
- Що ви знаєте про розум змій?
- Чи можна любити змію? Чи може змія бути доброю по відношенню до людини?
- Чи добре бути жорстоким по відношенню до тварин, котрих ти боїшся?

### Бесіда 3

- Чому тварини бояться людини, як ніякої іншої лютої тварини?
- Як приємніше жити – вбиваючи або не вбиваючи тварин?
- Що потрібно зробити, щоб перестати вбивати тварин?

### Бесіда 4

- Чи слід ловити комах, жуків, метеликів?
- Чи став би ти робити колекцію комах? Чому?
- Що б ти сказав, якби при тобі саджали комах на шпильку для колекцій?
  - Можна чи ні зловити метелика, потримати його в долонях, а потім відпустити? Чому? (пилон на крильцях, ніжність метелика).
  - Став би ти дарувати сачок меншому брату чи сестрі?
  - Чим можна замінити колекцію комах?

- Як ти налаштуєш свої стосунки з комахами, коли приходиш до лісу?
- Що можна робити лісі, щоб не нашкодити його маленьким мешканцям, а чого робити не слід?
- Як ти можеш краще дізнатися про життя комах – посадивши їх у банку чи коробку?
- Що станеться, якщо всі почнуть ловити метеликів?
- Що буде з метеликом, якщо взяти його в руки?
- Чи належать тобі комахи? Чи вважаєш ти, що маєш право їх вбивати, якщо на вигляд вони огидні?
- Як ви можете захистити комаху, якщо їй щось загрожує?

### **Бесіда 5**

- До нас прилетіли інопланетяни. У них прохолодна волога шкіра, великі роти як у жаб. Це розумні добрі істоти, з високим рівнем цивілізації. Ви подасте їм руку, хоча у них по три пальці і вологі долоні?
- Якщо ви побачите жабу, яка потрапила у велику яму і гине там, ви допоможете їй врятуватись, витягнете з ями і віднесете у вологе місце, у тінь?
- Що важливіше – як виглядає істота чи те, що вона відчуває? Що для вас важливіше: знати, що ви врятували живу істоту, чи те, що ви не забруднили руки?
- Перед вами на землі сидить жабка і дивитися на вас із страхом, вона не знає про ваші наміри, не знає, що ви з нею вчините. Що ви їй могли би сказати, якби вона розуміла людську мову?
- Що ви подумаете про людину, яка просто так, заради розваги, вбила жабу. Що ви могли б їй сказати?

## **Добірка релаксаційних вправ**

### **Методика «Земля, повітря, вогонь і вода»**

Учитель просить дітей по його команді зобразити один зі станів – повітря, землю, вогонь і воду.

#### ***Повітря***

Учні починають дихати глибше, ніж зазвичай. Вони встають і роблять глибокий вдих, а потім видих. Кожен уявляє, що його тіло, наче велика губка, жадібно вбирає кисень з повітря. Усі намагаються почути, як повітря входить в ніс, відчути, як воно наповнює груди і плечі, руки до самих кінчиків пальців; як повітря струменить в області голови, обличчя; повітря заповнює живіт, область тазу, стегна, коліна і прагне далі - до щиколоток, ступень і кінчиків пальців. Учні роблять кілька глибоких вдихів і видихів. Можна запропонувати всім пару раз позіхнути. Спочатку це виходить швидше штучно, але іноді після цього виникає справжнє позіхання. Позіхання – природний спосіб компенсувати брак кисню. (Позіхання може використовуватися і по-іншому: ви можете на початку запропонувати позіхати свідомо, щоб клас швидше «підбадьорився»).

#### ***Земля***

Тепер учні повинні встановити контакт із землею, «заземлитися» і відчути впевненість. Учитель разом з учнями починає сильно тиснути на підлогу, стоячи на одному місці, можна топати ногами і навіть пару раз підстрибнути верх. Можна потерти ногами підлогу, покрутитися на місці. Мета – по-новому відчути свої ноги, які знаходяться най далі від центру свідомості, і завдяки цим тілесним враженням відчути більшу стабільність і впевненість.

#### ***Вогонь***

Учні активно рухають руками, ногами, тілом, зображуючи язики полум'я. Учитель пропонує всім відчути енергію і тепло в своєму тілі, коли вони рухаються подібним чином.



## ***Вода***

Ця частина вправи становить контраст з попередньою. Учні просто уявляють собі, що кімната перетворюється в басейн, і роблять м'які, вільні рухи у «воді», слідкуючи за тим, щоб рухалися суглоби – кисті рук, лікті, плечі, стегна, коліна.

Примітка: якщо вчитель сам приймає участь у цій вправі, крім користі для себе, він допоможе також і невпевненим і сором'язливим учням активніше брати участь у вправі.

## **Дихальні вправи**

Вдихніть, повільно видихніть, потім також повільно зробіть глибокий вдих. Затримайте дихання на чотири секунди. Знову повільно видихніть і повільно зробіть глибокий вдих. Затримайте дихання на чотири секунди і видихніть. Повторіть цю процедуру шість разів, і ви переконаєтеся, що стали спокійніше.

### ***Вправа «Задує свічку»***

Зробіть глибокий спокійний вдих, набираючи в легені якомога більше повітря. Витягнувши губи трубочкою, повільно видихніть, як би дуючи на свічку, при цьому тривало вимовляєте звук «у-у-у». Повторіть вправу 5-6 разів.

### **Вправа «Ледача кішечка»**

Підніміть руки вгору, потім витягніть вперед, потягніться, як кішечка. Відчуйте, як тягнеться тіло. Потім різко опустіть руки вниз, одночасно на видиху вимовляючи звук «а!». Також повторіть вправу кілька разів.

Ефект цих вправ – в заспокоєнні і позбавленні від напруги.

**М'язове розслаблення** – наступний спосіб релаксації. Вправи можна виконувати разом з учнями на будь-якому уроці під час фізкультхвилинки. Особливо підходять дітям вправи на розслаблення м'язів плечового пояса і рук. Таким чином діти можуть швидко і ефективно відпочити після напруги, пов'язаної з виконанням письмових робіт. Будь-яка вправа повторюється 5-6 разів.

### ***Вправа «Струшуємо воду з пальців»***

Прийміть вихідне положення: руки зігнуті в ліктях долонею вниз, кисті пасивно звисають. Швидким і безперервним рухом передпліччя трясати

кистями, як ганчірочками (5-10 секунд). Перед вправами корисно дітям корисно міцно стиснути кисті в кулак, щоб ясніше відчувалася різниця в напруженому і розслабленому стані м'язів.

### ***Вправа «Лимон»***

Опустіть руки вниз і уявіть собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискайте якомога сильніше праву руку в кулак. Відчуйте, як напружена права рука. Потім киньте «лимон» і розслабте руку. Виконайте цю вправу лівою рукою.

Можливо і розслаблення через образи – так звані **візуалізації** – зорові уявлення. Наші образи мають над нами владу. Вони можуть бути деструктивними (руйнівними) і чинити негативний вплив на наше життя. Наполегливо плакаючи їх в своїй свідомості, – наприклад, представляючи себе хворим, безпомічним, нещасним, – ми дійсно збільшуємо ймовірність хвороб і нещастя. І якщо ми «бачимо» себе сумним або злим, то більшу частину часу будемо саме засмучуватися і злитися.

Для розслаблення можна використовувати наступні образи:

- Ви ніжитеся на пухнастої хмарці, яка м'яко обволікає ваше тіло.
- Ви гойдаєтеся на хвилях, і ваше тіло відчуває спокій і невагомість.
- Ви лежите на нагрітому піску – на березі моря або океану, чуєте легкий шум хвиль і відчуваєте тепло сонячних променів.

Приклади традиційних текстів вправ на м'язову релаксацію з використанням зорових образів.

### ***Вправа «Птах, що розправляє крила»***

Уявіть, що ви – птах, крила якого міцно стиснуті. З'єднайте лопатки, напружте спину так сильно, як тільки можете. Ви відчуваєте напругу. А тепер повільно, не кваплячись, звільняйте свої м'язи. Ваші крила розправляються. Стають сильними і легкими, невагомими. Ви відчуваєте розслаблення. Повторіть вправу 5-7 разів.

### ***Вправа «Роздувається куля»***

Уявіть, що у вас в руках туго надута куля. Ви тримаєте її в руках. Відчуєте її пружну поверхню. Куля продовжує роздуватися, ви насилу утримуєте її, тому що вона рветься у височінь. Ваші пальці напружені. Ви з останніх сил утримуєте її. Уявіть, що ця куля – ваша проблема. Відпустіть її – нехай летить. Покладіть руки на коліна. Закрийте очі і зробіть глибокий

вдих і довгий видих. І ще раз вдих і довгий видих. Дихайте легко і спокійно. А тепер потягніться всім тілом і відкрийте очі.

Нескладні тексти педагог може складати сам – і для «особистого користування», і в допомогу школярам. Головне - щоб слова були позитивно забарвленими (уникайте частинок «не») і відповідними ситуації. Наприклад, можна використовувати наступні навіювання: «Я спокійний. Я впевнений у собі. У мене все вийде. Я зможу досягти своєї мети ». Або: «Я відпочиваю. Моє тіло розслаблюється. Мені тепло і спокійно ».

Для релаксації можна вибирати спокійну музику, хороший вплив на організм надає прослуховування музичних композицій, що не містять слів і розділені один від одного шумом прибою. Така музика по-справжньому творить чудеса.

### *«Диригент»*

Встаньте, потягніться і приготуйтеся слухати музику, яку я зараз включу. Зараз ми будемо не просто слухати музику – кожен з вас представить себе диригентом, який керує великим оркестром (включається музика). Уявіть собі енергію, яка тече крізь тіло диригента, коли він чує всі інструменти і веде їх до чудесної загальної гармонії. Якщо хочете можете слухати з закритими очима. Зверніть увагу на те, як ви самі при цьому заповняєтеся життєвою силою. Вслухуйтеся в музику і починайте в такт їй рухати руками, як ніби ви керуєте оркестром. Рухайте тепер ще й ліктями і всією рукою цілком ... Нехай в той час як ви диригуєте, музика тече через усе ваше тіло. Диригуйте всім своїм тілом і реагуйте на чутні вами звуки кожен раз по - новому. Ви можете пишатися тим, що у вас такий хороший оркестр! Зараз музика скінчиться. Відкрийте очі і влаштуйте собі самому і своєму оркестру бурхливі оплески за настільки чудовий концерт.

### *«Сніжинки»*

Ви потрапили в чарівний зимовий ліс. Чудесний морозний день. Вам приємно, ви відчуваєте себе добре, дихайте легко і вільно. Уявіть, що ви легкі, ніжні сніжинки. Ваші ручки легкі-легкі – це тонкі промінчики сніжинки. Ваше тіло теж легке-легке, як ніби воно сніжне. Подув легкий вітерець, і сніжинки полетіли. З кожним вдихом і видихом ви все вище і вище піднімаєтеся над чарівним лісом. Ласкавий вітерець ніжно гладить маленькі, легкі сніжинки .... (пауза – погладжування дітей). Вам добре, приємно. Але ось прийшла пора повертатися в цю кімнату. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі, посміхніться ласкавому вітерцю й один одному.

### *«Прохання метеликів»*

Уявіть собі прекрасний літній день. Ви лежите на зеленому лузі. Навколо все спокійно і тихо. Вам тепло і затишно, ви дихаєте легко і спокійно. Уявіть собі, що ви – легкі метелики з великими красивими крилами. Ваші ручки легкі-легкі – це крила метелика. І тіло ваше теж стало легке-легке, змахнули крильцями і полетіли. З кожним вдихом і видихом ви все вище і вище в повітрі. Легкий вітерець ніжно гладить ваші крильця .... (пауза – погладжування дітей). Вам добре, приємно. Але ось прийшла пора повертатися в цю кімнату. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі, посміхніться ласкавому вітерцю й один одному.

Регулярне виконання вправ на розслаблення допомагає збудженим, неспокійним дітям поступово стати більш врівноваженими, уважними і терплячими; загальмовані і скуті діти можуть придбати впевненість і бадьорість.