



НОВА
УКРАЇНСЬКА
ШКОЛА



ЗМІСТОВНА ТА ВЕСЕЛА РУХОВА
АКТИВНІСТЬ УЧНІВ



Департамент освіти і науки Київської обласної державної адміністрації
Комунальний навчальний заклад Київської обласної ради
«Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»

РУханКИ

освітній путівничок

для змістовної та веселої рухової активності учнів

1 класу НУШ

(20 веселих віршиків + відеоролики)

Біла Церква – 2022

Схвалено науково-методичною радою

*Комунальний навчальний заклад Київської обласної ради
«Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»
(протокол № від. 2022 року)*

Гребеніченко Ю. РУханКИ: освітній путівничок для змістовної та веселої рухової активності учнів 1 класу НУШ(20 веселих віршиків + відеоролики). Біла Церква, 2022.10 с. іл.

Рецензенти:

Романюк Ольга Володимирівна, методист відділу початкової освіти КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»;

Назарова Наталія Василівна, вчитель початкових класів Білоцерківської гімназії слов'янських мов-початкова школа № 1.

РУханКИ (20 веселих віршиків + відеоролики) змістовна та весела рухова активність учнів 1 класу НУШ, розроблена для використання учителями початкових класів в освітньому процесі Нової української школи. Освітній путівничок, як електронне видання, містить віршовані текстівки та відеоролики до кожного віршика. Педагоги можуть використовувати руханки відповідно змісту путівничка та власному креативу. Веселої рухової активності на уроках в НУШ!

©Гребеніченко Ю., 2022
©КНЗ КОР «КОПОПК», 2022

Шановний педагог/гиня!

Завжди важливо давати дітям можливість рухатися у повсякденні та під час навчальних занять у стінах школи чи дому. Кожній дитині для розвитку та доброго самопочуття потрібно щодня понад годину активно рухатися – такі рекомендації ВООЗ. Відомо, що однією з цілей НУШ є поширення фізичної активності на уроках – кілька хвилин руханки допомагають дітям зняти напруження, розслабитися, перемкнути увагу, поліпшити настрій. Доцільними є ранкові руханки, які дозволяють остаточно прокинутися, розім'яти м'язи, надати відчуття включеності в новий день. Руханки, як малі форми активного відпочинку, значно поліпшують фізичний стан тіла дитини в цілому. Щоденна рухова активність – це запорука не лише фізичного, а й психологічного здоров'я дитини: знижують дратівливість і тривожність, додають впевненості в собі, сприяють соціальній інтеграції у суспільстві.

«РУханКИ» освітній путівничок для змістовної та веселої рухової активності учнів 1 класу НУШ (20 веселих віршиків + відеоролики)учитель може використовувати під час уроків декламуючи вірші на фоні відповідного відеоролику та показуючи власні рухи, які учні виконують.

1. Дощик тихо капотить-капотить,
Він веселку танцювати вчить-вчить,
Плескає в долоньки, стукотить об дах
Він такий легенький, як в польоті птах.



2. Плавали у річці чотири карасі -
Зовсім невеличкі були вони усі.
Плавниками вправно рухали в воді
І пускали бульки, як були на дні.



3. Летіли у вирій лелеки ключем
Крилами махали вправно день за днем
Посміхались сонцю, рікам і землі
Летіли лелеки дорослі й малі.



4. Крутиться веселий диво-вітрячок
Лопатями робить у повітрі крок
Мелить він пшеницю, ячмінь та овес
Щоб нагодувати наш народ увесь.



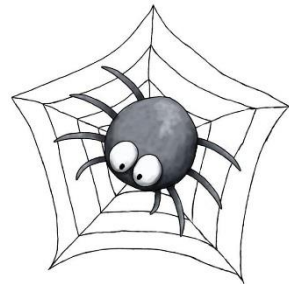
5. Ланцюжком мурахи крокують у ліс
Потирають лапки і маленький ніс.
Сонечку радіють, тягнуться до хмар
Часом оглядаються чи нема примар.



6. Прокинувся ведмедик
Від довгого сна,
Забрав із себе пледик
Настала ж весна.
Почухав за вушком,
Очиці промив,
Зробив потягусі
Набрався вмить сил.



7. Вправно павутинку плів собі павук
Мав аж вісім лапок, замість пари рук.
Ниточка до нитки, ось і вийшло коло
Хвалять його друзі, як же суперово.



8. Їжачок яблучка ніс
Сміло крокував у ліс.
Наїжачився він вмить
На дорозі зайчик спить.
Обережно він пробіг
І під деревом заліг.



9. Як росте травичка? Від землі угору
Як тече водичка? Стрімко так до долу
Як воркочуть птахи? Вур-вур-вур любенько
Як же вчаться дітки? Старанно й швиденько.



10. Крутиться планета навколо осі
І навколо Сонця у пори усі.
Покрутимся разом вліво і у право
І поаплодуємо, вигукнемо «Браво!»



11. Помахаєм сонечку, що у небі сяє
І пухким хмаринам, й птаху, що літає
Вправно ми усі поприсідаєм,
Один, два, три, чотири - цифри ми всі знаєм!



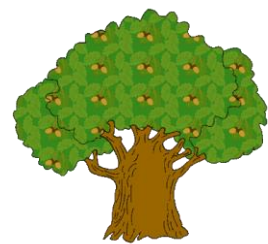
12. Восени у парку опали листочки
Ми їх позбираємо собі на віночки.
Один, два, і три, і чотири й п'ять
Ще нам багатенько треба назбирать.



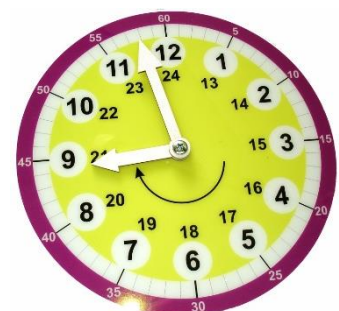
13. Падає сніжок, долівку вкриває
Ловимо сніжинок цілу білу зграю.
Ось одна на руку присіла тихенько
І ще цілих 20-ть ловимо у жменьку.



13. Росте дуб на схилі міцний і високий
Тягнемось угору, щоб росли нівроку
Шелестить листками, жолуді дарує
Ми його обіймемо, радість він відчує.



14. Веселий годинник висить на стіні
Рахує години у цілому дні -
9-та, 13-та 22-га
В такому порядку ми рухатись будем.



15. Пострибаємо, як жабки
Політаємо, як птахи,
Потанцюємо, як рибки,
Поповзем, як черепахи.



16. Як дме вітер – полетіли,
Швидко, стрімко, на всю силу
Гілки дерев погойдали
І як зайці пострибали.



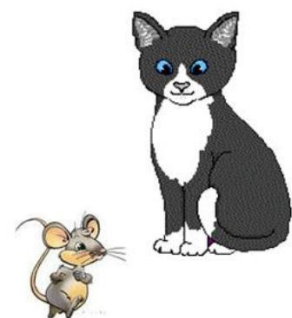
17. Ти у безпеці - зроби собі хатку
Над головою руками двома.
Ти молодець, бо зробив вже зарядку
Вліво схилися і вправо, гайда!



18. Проросла із землі молоденька травичка
І росю вмила своє миле личко.
І на вітрі гойдалася вправо і вліво,
І сонцю всміхалася, щиро раділа.



20. Котик вранці потягався
І гарнесенько вмивався,
Чатував сіреньку мишку
Тишком-нишком, тишком-нишком.
Мишка бігла вправо, вліво
І вперед й назад сміливо.
Котик дуже притомився
Лиш водички він напився.



Серія «Нова українська школа»

РУханКИ

освітній путівничок
електронне видання
для змістовної та веселої рухової активності учнів
1 класу НУШ
(20 веселих віршиків + відеоролики)

*Автор-укладач: Гребеніченко Ю.М.
Технічне редагування: Гребеніченко Ю.М.*

*КНЗ КОР «КИЇВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ»
м. Біла Церква, вул. Ярослава Мудрого, 37
тел. (04463) 5-04-24, 5-04-22*

e-mail: Kyiv_academy@ukr.net
web: <https://kristti.com.ua/>

