

**Пере-
завантаження
МОЗКУ**

ВІДПОЧИНОК за кілька ХВИЛИНОК

**Для дітей від дошкільного
віку до п'ятого класу**

Pure Edge, Inc.

www.pureedgeinc.org

getmoving@pureedgeinc.org

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Хвилинка
усвідомленості

Попросіть учнів прийняти положення Гори сидячи. Виділіть буквально хвилинку на те, щоб їхня увага повернулася в теперішній момент. Спершу запропонуйте учням поспостерігати за їхнім диханням, звертаючи увагу на його властивості (швидке, повільне, тепле, прохолодне, поверхнєве, глибоке...). Решту Хвилинки усвідомленості ви можете продовжити стежити за диханням або ж присвятити одній із наступних вправ: швидкому аналізу тіла й відчуттів у ньому або спостереженню за звуками в кімнаті та за її межами.

Почергове дихання через одну ніздрю

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



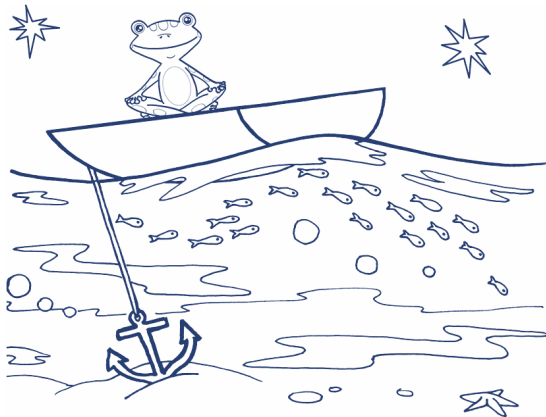
Дихання

1. Зробімо спершу кілька глибоких вдихів через ніс.
 2. Під час вдихання закрийте праву ніздрю, натиснувши на крило носа великим пальцем правої руки.
 3. Видихніть повітря через ліву ніздрю.
 4. Зробіть вдих через ліву ніздрю.
 5. Закрийте ліву ніздрю, натиснувши на крило носа мізинцем та безіменним пальцями. І при цьому приберіть великий палець із правого крила носа.
 6. Видихніть повітря через праву ніздрю.
 7. Зробіть вдих через праву ніздрю.
 8. Тепер ще раз закрийте праву ніздрю великим пальцем і видихніть повітря через ліву ніздрю (прибравши при цьому мізинець і безіменний палець).
 9. Це - одне коло. Повторіть його двічі чи тричі (дії, описані в пунктах 2–8). Завершіть вправу видихом повітря через ліву ніздрю.
 10. Тепер зробіть кілька звичайних вдихів.
 11. Поспостерігайте за своїми відчуттями.
-
- Із часом закривати рукою ніздрі згідно з інструкцією буде комфортніше.
 - Якщо дітки ще надто маленькі, і їм складно поєднати мізинець та великий палець, запропонуйте натомість скористатися великим пальцем правої руки для правої ніздрі, а великим пальцем лівої — для лівої ніздрі.
 - Щойно ваші учні навчаться координувати рухи, ваші голосові підказки можуть виглядати наступним чином: вдих правою, закриваємо, видих лівою; вдих лівою, закриваємо, видих правою.
 - Виконання вправи займає 1–3 хвилини.

Дихання з якорем

Пере-
завантаження
МОЗКУ

Молодші дошкільнята–5 клас



Дихання

1. Сядьте якомога зручніше.
2. Покладіть руку на одне з тих місць, які беруть участь у диханні, — на животик, груди чи ніс. На те, яке вам більше подобається.
3. Дихаючи, зосередьте всю свою увагу на цьому місці.
4. Коли думки кудись відлітають, м'яко повертайте їх до того місця, де відбувається дихання.
5. Чи вдасться вам втримати увагу на своєму диханні протягом 5 вдихів? А протягом 1 хвилини?

Перевтілення

Пере-
завантаження
МОЗКУ

Молодші дошкільнята–5 клас



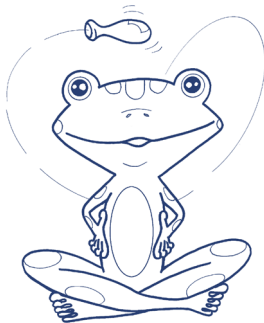
Дихання

- Ви можете виконувати вправи одна за одною або ж зосередитися на одній чи двох із них.
- Якщо у вас є губна гармоніка, спробуйте нею підказувати, якими мають бути вдих та видих.
- Рахуйте повільні вдихи, намагаючись говорити рівним голосом.

Повітряна кулька

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Дихання

1. Покладіть руки на животик і зробіть три вдихи-видихи, наче ви надуваєте кульку.
2. Вдихаючи, ви наповнюєте її повітрям.
3. Із видихом все повітря виходить із кульки.
4. Повторіть ці дії тричі.
5. Спостерігайте за відчуттями в тілі. Коли ми практикуємо усвідомленість, не може бути правильних чи неправильних відповідей. Просто стежте за тим, що ви відчуваєте просто зараз.

М'яч-трансформер

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Дихання

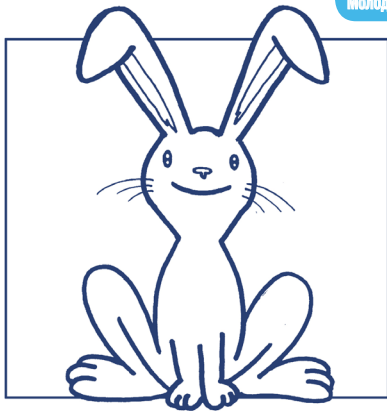
1. Спершу слід прийняти положення Гори сидячи.
2. Зробіть вдих, уявивши, як розкривається всередині вас м'ячик-трансформер.
3. З видихом він закривається.
4. Чи можете ви дихати в такт із м'ячем-трансформером?

-
- Зазвичай, ця вправа дуже подобається дітям, і їм легко зосередитися на ній.
 - Для неї ми використовуємо м'яч-трансформер Hoberman Sphere™.
 - Ви можете запропонувати дітям по черзі ставати ведучими та допомагати своїм друзям дихати з м'ячиком.
 - Стежте за тим, щоб не прищемити пальчики м'ячем.

Зайчик

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



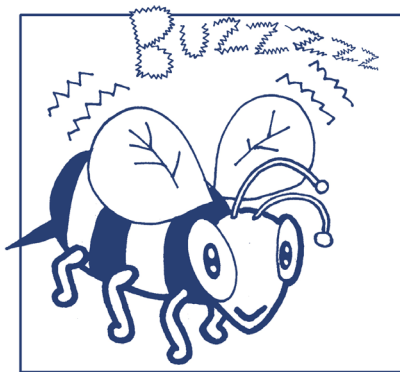
Дихання

1. Сядьте якомога зручніше.
2. Глибоко вдихніть через ніс.
3. А видихи робіть швидкі й короткі.
4. Спробуйте розтягнути видихи на 10 секунд.
5. Які відчуття ви помічаєте?

Дзижчання бджілки

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Дихання

1. Сядьте якомога зручніше.
2. Повільно вдихніть.
3. Видихаючи, спробуйте дзижчати.
4. Намагайтеся робити видих якомога довшим.
5. Які відчуття ви помічаєте?

Однакові вдихи й видихи

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



1. Прийміть положення Гори сидячи: спина пряма, плечі розслаблені, очі заплющені.
2. Дихайте через ніс як звичайно.
3. Зараз ми спробуємо робити однакові за тривалістю вдихи та видихи.
4. Глибоко вдихніть через ніс і видихніть через рот, рахуючи при цьому до одного.
5. Під час наступних вдиху та видиху рахуйте до двох.
6. Продовжуйте робити вдихи та видихи, збільшуючи тривалість кожного на один, доки не дійдете до п'яти.

Лев

Пере-
завантаження
МОЗКУ

Молодші дошкільнята–5 клас



Дихання

1. Сядьте на коліна (або на стілець), випрямивши спинку, наче справжній лев.
2. Руки (або ж лапки) покладіть на коліна.
3. Зробіть глибокий вдих, наповнюючи легені повітрям.
4. Сильно видихніть повітря, висунувши при цьому язик якомога далі, зі звуком: «А-а-ах».
5. Повторіть 3–4 рази, намагаючись зробити останнє «ричання» зовсім беззвучним.

-
- Ця вправа добре знімає напругу всередині дня.

Морська зірка

Пере-
завантаження
МОЗКУ

Молодші дошкільнята–5 клас



Дихання

1. Зробіть морську зірку долонькою, широко розчепіривши пальчики.
2. Покладіть вказівний палець іншої руки на основу великого пальця.
3. Зараз ми будемо пальчиком вести по контуру нашої руки-морської зірки. Стежте за своїм вказівним пальчиком, не забуваючи дихати.
4. Вдих (палець рухається до кінчика великого пальця).
5. Видих (палець переміщується до основи великого пальця з іншого боку).

6. Повторюйте ці рухи, доки не обведете пальчиком контури всієї морської зірки.

-
- Так учні вчаться синхронізувати свої рухи, дихання та зір. Під час вдихання вказівний палець та очі рухаються до кінчика пальця; під час видихання вказівний палець та очі переміщуються до основи пальця. Кожен рух вгору супроводжується вдихом, а кожен рух вниз — видихом.
 - Після «Морської зірки» ви можете попросити учнів покласти руки на груди. Нехай діти мовчки згадають три речі, за які вони вдячні, продовжуючи зосереджено дихати.

Гора сидячи

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Рух вправи сидячи

1. Сядьте, ноги разом, а ступні дивляться вперед.
2. Руки звисають випрямлені, або ж ви можете поставити їх на стілець із обох боків від себе чи на коліна.
3. Випряміть та розправте спину.
4. Дихайте глибоко; відчуйте тиск, з яким ступні торкаються підлоги.

-
- Якщо ви розмістилися на підлозі, ноги слід схрестити. Випряміть та розправте спину. Розслабте плечі. Глибоко вдихайте та видихайте.

Човник на стільчику

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



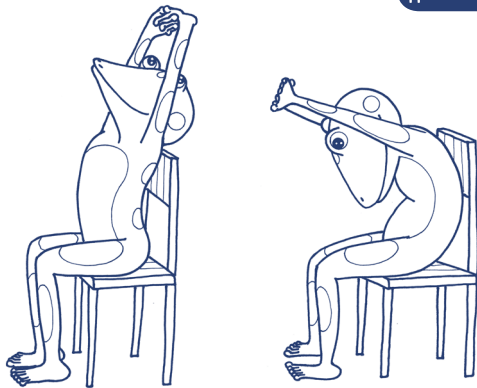
1. Відсуньте стілець від парти таким чином, щоб коліна не знаходилися під нею.
 2. Спершу слід прийняти положення Гори сидячи.
 3. Тримайтеся обома руками за сидіння або за спинку стільця.
 4. Іх вдихом підніміть обидві ноги. Стежте за тим, щоб коліна були разом, та намагайтеся тримати рівновагу. Зробіть 3–5 м'яких вдихів. Якщо вам складно, ви можете піднімати по одній нозі.
 5. Спробуйте підняти коліна трошки вище та втримати при цьому рівновагу.
 6. Якщо ви відчуваєте, що вам вдається втримувати рівновагу, спробуйте випрямити обидві руки перед собою на рівні плечей, паралельно до підлоги.
 7. Видихніть повітря, поставте ноги на підлогу та поверніться в положення Гори сидячи.
-

- Якщо вправа виконується на підлозі, просто прийміть положення Човна.
- Для різноманіття спробуйте піднімати по одній нозі.

Корова/Кіт на стільчику

Дошкільнята-5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



1. Прийміть положення Гори сидячи, руки покладіть на коліна.
2. Із вдихом випряміть руки над головою, схрестивши пальчики. Потягніться центром грудей до стелі, а підборіддя підніміть так, щоб ви бачили стелю. (Корова)
3. Із видихом одним рухом витягніть руки перед собою, округліть спину, а підборіддя опустіть на груди. (Кіт)
4. Повторіть декілька разів: вдих, руки вгору, погляд на стелю, груди тягнуться догори; видих,

кругла спина, підборіддя на грудях, руки вперед.

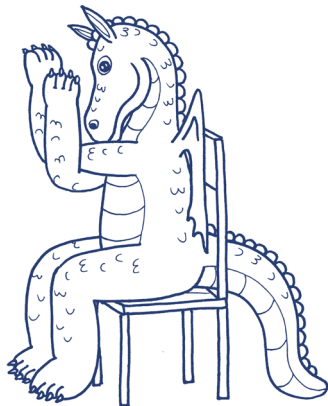
5. Поверніться в положення Гори сидячи.

-
- Діти можуть «мукати», як корови та «нявкати», як котики. Стежте за тим, щоби спершу вони виконали таким чином по кілька вдихів та видихів.
 - Якщо вправа виконується на підлозі, учні можуть стати на коліна, спершись руками на підлогу. На вдиху живіт опускається вниз, погляд спрямовується вгору, до стелі (Корова). На видиху погляд спрямовується на пуп, а спина округляється (Кіт). Повторіть вправу кілька разів.

Орел на стільчику

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



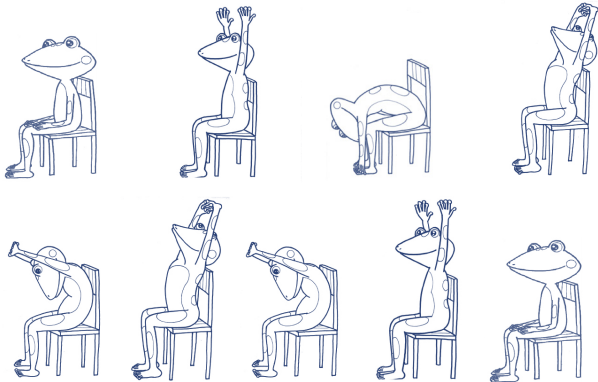
1. Прийміть положення Гори сидячи.
 2. Покладіть праву ногу на ліву.
 3. Зробіть вдих і підніміть зігнуті в ліктях руки, повернувши долоні вперед (наче кактус).
 4. Видихніть, схрестивши руки таким чином, щоб ваш лівий лікоть опинився на правому. Притуліть руки одна до одної. Якщо виходить, з'єднайте й долоньки.
 5. Зробіть вдих і підніміть лікті доти, доки це супроводжується приємними відчуттями.
 6. Подивіться на свої великі пальці та зробіть 3 м'яких вдихи.
 7. Опустіть руки з видихом.
 8. Повторіть цю вправу на інший бік (ліва нога зверху, права рука зверху).
-

- Якщо немає стільця, ви можете прийняти положення Орла стоячи або сісти зі схрещеними ногами, виконуючи вправу лише руками.

Книжечка на стільчику

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



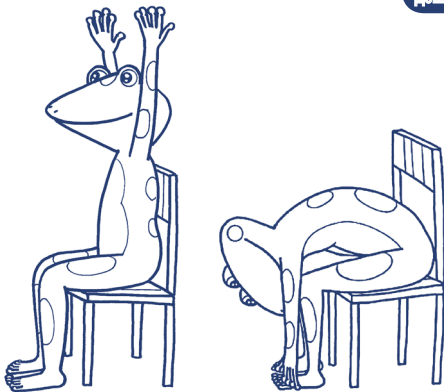
Рух ВПРАВИ СИДЯЧИ

1. Почніть із положення Гори сидячи, поставивши ступні на підлогу.
 2. Зробіть вдих, підніміть руки над головою та подивіться на долоньки.
 3. Видихніть, поклавши тулуб собі на коліна.
 4. Зробіть вдих, вигніть спину та подивіться вгору.
 5. Видихніть, округивши спину й спрямувавши погляд на пуп.
 6. Зробіть вдих, знову вигніть спину та подивіться вгору.
 7. Видихніть, ще раз округливши спину й спрямувавши погляд на пуп.
 8. Зробіть вдих, підніміть руки над головою та подивіться на долоньки.
 9. Видихніть, повернувшись у положення Гори сидячи.
-
- Ця вправа чудово допомагає підняти рівень енергії учнів на початку дня чи після обіду.

Схід/Захід сонця на стільчику

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



1. Прийміть положення Гори сидячи.
2. Зробіть вдих, простягнувши руки над головою.
Намагайтеся кінчиками пальчиків дотягнутися до стелі.
3. Із видихом складіться вперед, наче книжечка. Животик при цьому опиниться на колінах. Руки покладіть на гомілки, щиколотки або на підлогу. Розслабте повністю голову й шию.
4. Зробіть вдих, вирівняйтеся на стільчику та ще раз простягніть руки над головою.
5. Із видихом поверніться в положення Гори сидячи.
6. Повторіть вправу кілька разів.

-
- Якщо вправа виконується на підлозі, ви можете запропонувати схрестити ноги. Під час видиху попросіть учнів потягнутися руками вперед, доки вони не торкнуться підлоги. До того ж, вправу можна виконувати в положенні Гори стоячи.

Світанок зі скручуванням на стільчику

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ

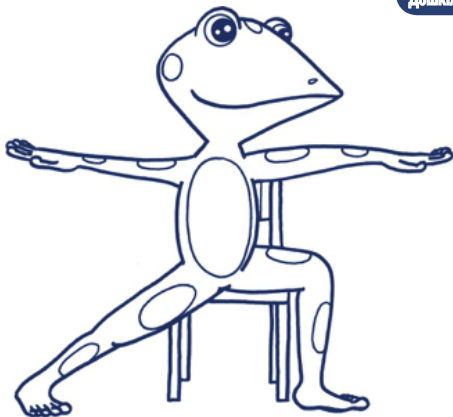


1. Прийміть положення Гори сидячи.
2. Зробіть вдих, простягніть руки над головою так само, як у вправі Схід сонця.
3. Видихніть, повернувши корпус праворуч та поклавши ліву руку на праве коліно, а праву руку на праве стегно або спинку стільця. Праве плече залишається розслабленим. Зробіть кілька вдихів.
4. Із вдихом поверніться в положення Сходу сонця сидячи.
5. Видихніть, повернувши корпус ліворуч та поклавши праву руку на ліве коліно, а ліву руку на ліве стегно або спинку стільця. Розслабте ліве плече. Зробіть кілька вдихів.
6. Із вдихом поверніться в положення Сходу сонця сидячи.
7. Із видихом прийміть положення Гори сидячи.

Серфер на стільчику

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



1. Прийміть положення Гори сидячи, сівши на край стільчика.
 2. Підніміть зігнуту в коліні праву ногу й відведіть її в бік таким чином, щоб коліно дивилося праворуч. Опустіть праву ногу на підлогу та простежте, щоб стопа була чітко під коліном. Пальчики на правій нозі мають дивитися праворуч.
 3. Випряміть ліву ногу й відведіть її ліворуч, залишивши стопу на підлозі. Пальчики лівої ноги повинні дивитися вперед.
 4. На вдиху витягніть руки в різні боки на висоті плечей, наче ви — літера «Т».
 5. Подивіться на пальчики своєї правої руки та зробіть в такому положенні 3–5 вдихів.
 6. Із вдихом поверніться в положення Гори сидячи.
 7. Повторіть ті ж самі кроки, змінивши сторону.
-

- Якщо стільчика немає, вправу можна виконувати з положення Серфера стоячи: потрібно стати, розставивши широко ноги, стопи вперед. Потім слід повернути пальчики правої ноги праворуч, зігнувши її в коліні. Руки при цьому теж розведені в боки, як літера «Т». Після цього виконується дихання.

Скручування на стільчику

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Рух
ВПРАВИ СИДЯЧИ

1. Прийміть положення Гори сидячи.
 2. Вдихніть, випрямивши спину.
 3. Із видихом покладіть ліву руку на праве коліно, а праву руку — на стегно (або спинку стільця).
 4. Вдихніть, випрямивши спину.
 5. Із видихом спрямуйте погляд назад через праве плече.
 6. Затримайтеся в такому положенні, зробивши 3 м'яких вдихи.
 7. Із вдихом поверніться в положення Гори сидячи.
 8. Видихніть і повторіть вправу, змінивши сторону.
-

- Під час роботи з учнями вчитель, що знаходиться перед ними, повинен віддзеркалювати всі вправи (наприклад, коли дітям потрібно виконувати щось лівою рукою, вчитель показує це правою).
- На підлозі вправу можна виконувати з положення зі схрещеними ногами.

«Четвірка» сидячи

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ

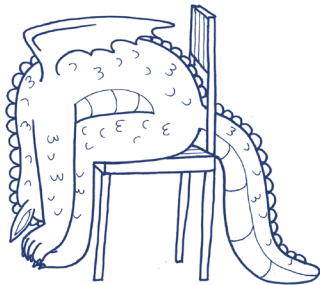


1. Прийміть положення Гори сидячи.
 2. Із вдихом щиколотку правої ноги покладіть на ліве стегно (над коліном). Праву руку розмістіть на правому стегні, а ліву — на правій стопі.
 3. Із видихом нахиліть корпус вперед, повністю розслабивши голову. В такому положенні зробіть 2–3 вдихи.
 4. За бажанням можна відірвати ноги від стільчика, коли корпус нахилється вперед.
 5. Із вдихом поверніться в положення Гори сидячи.
 6. Змініть ноги й повторіть ті ж кроки.
-
- Ця вправа чудово допомагає зняти напругу в спині, яка може накопичитися внаслідок тривалого сидіння.

Складка вперед сидячи

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



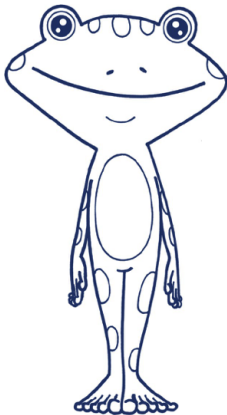
1. Почніть із положення Гори сидячи, поставивши ступні на підлогу. Зробіть вдих, випрямивши спину так сильно, щоб вона стала максимально довгою.
2. Із видихом злегка витягніть обидві ноги перед собою та покладіть корпус на коліна, провівши руками по ногах вниз до гомілок. В такому положенні зробіть 2–3 вдихи.
3. Із вдихом поверніться в положення Гори сидячи.
4. Повторіть вправу бажану кількість разів.

-
- Ця вправа допомагає швидко збадьорити клас, коли діти виглядають втомленими.

Гора

Пере-
завантаження
МОЗКУ

Молодші дошкільнята–5 клас



1. Станьте, ноги разом, а ступні дивляться вперед.
2. Руки прямі з обох боків.
3. Спина пряма, маківка тягнеться вгору.
4. Груді тягнуться вперед і вгору, а животик підтягнутий.
5. Дихайте глибоко; відчуйте тиск, з яким ступні торкаються підлоги.

Великий пальчик на нозі

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ

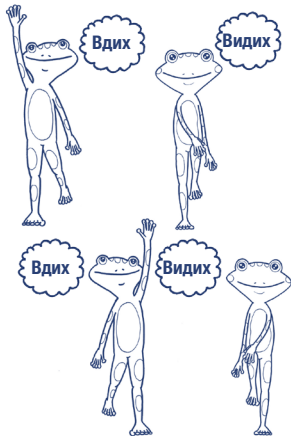


1. Почніть із положення Гори.
2. Поставте ноги трошки ширше.
3. Складіть пальчики в рогатку, спрямувавши їх вгору.
4. Випряміть руки, показуючи пальчиками-рогатками на стопи. І з видихом нахиліться вперед. Перевірте, чи виходить у вас торкнутися своїми рогаточками пальчиків на ногах.
5. Якщо ні, ви можете трошки зігнути колінця.
6. Головне, щоб ви не відчували жодного дискомфорту.
7. Розслабте повністю голову й шию.
8. Зробіть у такому положенні 3–5 вдихів.

Вправа на рівновагу

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Рух
ВПРАВИСТОЯЧИ

1. Зробіть вдих, підніміть праву руку над головою, а ліву ногу відведіть назад, торкаючись підлоги лише пальчиками.
2. Із видихом підніміть ліву ногу, зігнувши коліно, а правою рукою торкніться його внутрішньої сторони.
3. Зробіть вдих, знову підніміть праву руку над головою, а ліву ногу відведіть назад, торкаючись підлоги лише пальчиками.
4. Із видихом ще раз підніміть ліву ногу, зігнувши коліно, а правою рукою торкніться його внутрішньої сторони.
5. Повторіть ті ж самі кроки, змінивши сторону.

Стільчик

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Рух
ВПРАВИ СТОЯЧИ

1. Прийміть положення Гори, ноги разом.
2. Із вдихом зігніть обидві ноги. Руки підніміть над головою, а погляд спрямуйте на великі пальці. Сильно стисніть коліна до купи, відчуваючи, як напружилися м'язи стегон.
3. Зробіть 3–5 м'яких вдихів.
4. За бажання можна стиснути долоньки над головою.
5. Із видихом поверніться в положення Гори.

-
- Альтернативний варіант виконання вправи: положення Кенгуру — руки перед корпусом, зігнуті в ліктях; учні мають робити невеликі стрибочки, намагаючись приземлитися в тому ж самому місці. Ця вправа бадьорить МИТТЄВО.

Орел

Дошкільнята—5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ

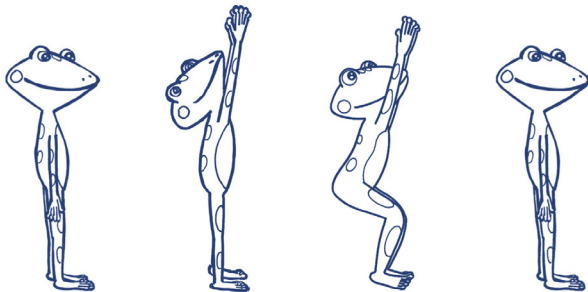


1. Прийміть положення Гори, розведіть ноги трошки ширше, а коліна злегка зігнуті.
 2. Перенесіть вагу на ліву ногу.
 3. Вдих: пам'ятаючи про зігнуті коліна, покладіть праве стегно на ліве таким чином, щоби пальчики правої ноги торкалися підлоги із зовнішнього боку лівої стопи.
 4. Перехрестіть руки так, щоб ліва була зверху. Зігніть лікті, стискаючи передпліччя.
 5. Якщо у вас гарно виходить тримати рівновагу, ви можете відірвати праву ногу від підлоги. І навіть можна завернути праву стопу навколо гомілки лівої ноги.
 6. Перевірте, чи вдасться вам стиснути долоньки. Підніміть лікті та пальчики вгору.
 7. Спіймайте поглядом нерухому точку та затримайтеся в цьому положенні на 5 вдихів.
 8. Видих: поверніться в положення Гори.
 9. Повторіть ті ж рухи, змінивши сторону.
-
- Головною метою вправи є втримання рівноваги. Учень може припинити виконання вправи, якщо в нього з'являється відчуття дискомфорту або він втратив рівновагу. Нагадайте учням зосередитися на диханні; якщо вони помічають, що дихання затримується або стає надто швидким чи поверхневим, вони можуть призупинити вправу.

Комплекс Гора/Стільчик на зміцнення м'язів

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



1. Прийміть положення Гори.
2. Із вдихом підніміть руки над головою.
3. Із видихом зігніть коліна і присядьте так, ніби збираєтеся сісти на уявний стільчик.
4. Затримайтеся в цьому положенні на 3 вдихи.
5. Із вдихом поверніться в положення Гори.
6. Зі збільшенням витривалості подовжуйте витримку положення до 5 вдихів.

-
- Цю послідовність рухів можна використовувати для зміцнення м'язів попереку та ніг. Вправа також сприяє відновленню енергії після тривалого сидіння.

Заряд енергії

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



1. Прийміть положення Гори, трошки розставивши ноги, руки вільно звисають з боків.
 2. Із вдихом підніміть руки над головою й подивіться вгору.
 3. Із видихом нахиліться вперед, злегка зігнувши коліна й торкаючись руками гомілок, стоп чи підлоги.
 4. Із вдихом покладіть руки на гомілки, випряміть ноги й подивіться вгору.
 5. Видихаючи, знову нахиліться вперед.
 6. Під час вдиху повністю випряміть корпус, руки підніміть над головою, а погляд спрямуйте вгору.
 7. Із видихом поверніться в положення Гори.
-
- Таку вправу можна виконувати як перед, так і позаду парт чи стільчиків. Вона чудово бадьорить учнів, коли ви відчуваєте, що клас - втомлений.

Півмісяць стоячи

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



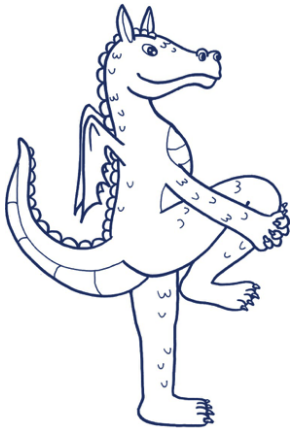
Рух
ВПРАВИ СТОЯЧИ

1. Прийміть положення Гори.
 2. Із вдихом розведіть ноги. Підніміть ліву руку над лівим вухом, притисніть праву руку до правого боку.
 3. Видихаючи, схиліться в правий бік. Погляд спрямуйте прямо перед собою або ж вниз, на стопи.
 4. Із вдихом поверніться у вихідне положення.
 5. Видихаючи, опустіть ліву руку.
 6. Із вдихом підніміть праву руку над правим вухом, притисніть ліву руку до лівого боку.
 7. Видихаючи, схиліться в лівий бік. Погляд спрямуйте прямо перед собою або ж вниз, на стопи.
 8. Із вдихом поверніться у вихідне положення.
 9. Із видихом опустіть праву руку і поставте ноги разом, повертаючись у положення Гори.
 10. Повторіть вправу бажану кількість разів.
-
- Ця вправа допомагає прокинутися вранці або включитися в роботу після обіду.

Лелека

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ

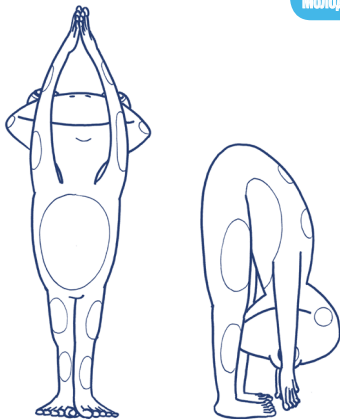


1. Почніть з положення Гори, розмістившись у центрі килимка, руки при цьому на стегнах.
 2. Погляд зосередьте на предметі, що знаходиться перед вами на відстані приблизно одного метра.
 3. Перенесіть вагу тіла на ліву ногу.
 4. Підніміть праве коліно та охопіть його руками.
 5. В такому положенні зробіть 3–5 вдихів.
 6. Щоб ускладнити вправу, ви можете відвести коліно праворуч, а погляд — назад, через ліве плече. В такому положенні зробіть 3–5 вдихів.
 7. Із видихом поверніться в центр.
 8. Із видихом поверніться в положення Гори.
 9. Повторіть ті ж рухи, змінивши сторону.
-
- Якщо учням не вдається втримати рівновагу на лівій нозі, вони можуть зігнути праве коліно таким чином, щоб пальчиками торкатися підлоги для додаткового опору. Коли вони почуватимуться впевненіше в такому положенні, можна починати піднімати праву ногу хоча б на один вдих, таким чином опановуючи рівновагу.

Схід/Захід сонця

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



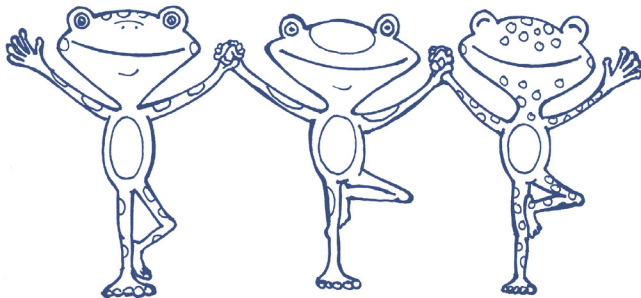
Рух
ВПРАВИ СТОЯЧИ

1. Прийміть положення Гори.
2. Із вдихом підніміть руки над головою (це - Схід сонця).
3. Із видихом схиліться вперед. Покладіть руки на гомілки, щиколотки або й на підлогу (це - Захід сонця).
4. Із вдихом поверніться в положення Сходу сонця.
5. Видихаючи, опустіть руки, відновивши положення Гори.
6. Виконайте вправу кілька разів. Поспостерігайте за своїми відчуттями.

Дерево

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



1. Прийміть положення Гори, а руки притисніть до стегон.
2. Погляд зосередьте на предметі, що знаходиться перед вами на відстані приблизно одного метра.
3. Перенесіть вагу тіла на ліву ногу.
4. Зігніть праву ногу в коліні, відірвавши від землі п'яточку.
5. Відведіть коліно вбік. Ваша вага при цьому має бути на лівій нозі. Зробіть кілька вдихів-видихів.
6. Якщо вам вдається утримувати рівновагу, спробуйте покласти стопу правої ноги на гомілку лівої. Зробіть кілька вдихів-видихів.
7. Якщо ви впевнено стоїте, спробуйте перемістити стопу вище, до стегна, допомагаючи собі рукою (якщо потрібно).
8. Із вдихом підніміть руки над головою так, ніби це - гілочки. Спробуйте втримати рівновагу протягом 5–10 вдихів-видихів.
9. Із видихом поверніться в положення Гори. Повторіть ті ж самі кроки, змінивши сторону.

Положення Воїна

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



1. Прийміть положення Гори.
2. Із вдихом зробіть крок назад лівою ногою. Пальчики ноги при цьому мають дивитися ліворуч (приблизно під кутом 45 градусів). Права стопа дивиться вперед.
3. Із вдихом зігніть праве коліно таким чином, щоб воно опинилося над щиколоткою.
4. Руки випряміть над головою. Якщо можете, стуліть докупи долоні.
5. Подивіться на свої руки й зробіть 3–5 м'яких вдихів-видихів.
6. Із видихом поверніться в положення Гори.
7. Повторіть вправу, змінивши сторону.

-
- Коли ви підказуєте учням, які рухи виконувати, можете називати предмети в кімнаті (наприклад, «поверніть задню ногу в бік дверей») — так діти краще розумітимуть вас.

Хвиля

Пере-
завантаження
МОЗКУ

Дошкільнята–5 клас



Рух ВПРАВИ СТОЯЧИ

1. Прийміть положення Гори.
2. Із вдихом відведіть ліву ногу далеко вбік, а з видихом поверніть праву стопу назовні й зігніть праве коліно. Під час вдиху підніміть обидві руки на рівень плечей, розвівши їх в боки (наче літера «Т»). Видихнувши, утримуйте це положення ще протягом двох вдихів-видихів. Це - положення Серфера.
3. Із вдихом відведіть ліву руку до лівої гомілки, а праву руку простягніть просто вгору, в напрямку стелі, видихніть повітря. Погляд спрямуйте на свою руку й зробіть у такому положенні 2 вдихи.
4. Із вдихом поверніться в положення Серфера.
5. Вдихаючи, покладіть праву руку на праве стегно, а ліву руку простягніть над головою. Поглядом стежте за лівою рукою та зробіть 2 вдихи-видихи в такому положенні. Це - положення Хвилі.
6. Із вдихом поверніться в положення Серфера.
7. Видихнувши, поставте ноги разом, повертаючись у положення Гори.
8. Повторіть ті ж самі кроки, змінивши сторону.

-
- Ця вправа допомагає збадьорити клас, коли діти втомлені чи мляві.

Гра в дзвіночок

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



- Попросіть учнів сісти за парти й зосередитися на своєму усвідомленому диханні.
- Учитель ходить по кімнаті, спостерігаючи за учнями. Коли помічає дитину, яка розслабилася та зосередилася на своєму диханні, він зупиняється біля неї й дзвонить у дзвіночок.
- Тепер черга цього учня ходити по кімнаті й спостерігати за однокласниками. Щойно він помітить дитину, яка розслаблено й зосереджено стежить за власним диханням, він також має задзвонити в дзвіночок.
- Якщо в учнів вправа не викликає труднощів, ви можете запропонувати другий дзвіночок, щоб ускладнити завдання.

Зосереджена прогулянка

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



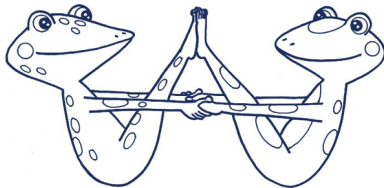
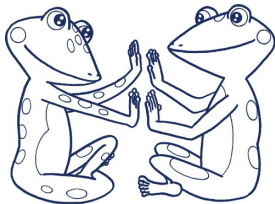
1. ВДИХ, коли піднімаєте ногу для того, щоб зробити крок.
2. ВИДИХ, коли опускаєте ногу, повертаючи її на підлогу.
3. Звертайте особливу увагу на те, коли нога торкається підлоги.
4. І на те, коли нога відривається від підлоги.
5. Вам вдається помічати кожен крок?

-
- Коли учні намагаються усвідомлювати кожен свій крок, помічною може стати легка музика для розслаблення.
 - Під час практики усвідомленої ходи порадьте учням не розмовляти й не дивитися один на одного.
 - Дітям слід зосередити погляд на підлозі просто перед собою. Так вони зможуть спрямувати свою увагу на своїх відчуттях у стопах, відстежуючи дихання.
 - Ви можете запропонувати їм уявити, наче вони ходять по піску, снігу, стоять на балансірі тощо. Це не лише сприятиме зосередженості на рухах, але й перетворить вправу на розвагу!
 - Вправа на 5 хвилин.

Дзеркало

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



- Кожен учень повинен знайти собі пару.
- У кожній парі необхідно розподілити ролі: один — ведучий, інший — дзеркало.
- Вчитель керує диханням (наприклад, вдих, видих).
- Ведучий у парі робить один рух на кожен вдих, а «дзеркало» його повторює.
- Зі звуком дзвіночка діти міняються ролями.
- Вчитель знову керує диханням дітей, а новий ведучий показує рухи.
- Для рухів можна встановлювати правила, наприклад, виконувати тільки сидячи або стоячи лише на одній нозі (без стрибків) тощо. Всі повинні дбати про безпеку й пам'ятати, що навколо вправу виконують інші учні.
- Поцікавтеся в учнів, чому «Дзеркало» вважається вправою на усвідомленість?

Пам'ятник

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Рух ІГРИ НА УСВІДОМЛЕНІСТЬ

1. Прийміть положення Гори.
Стійте, доки ведучий не скаже вам, що робити, наприклад: «Пам'ятник, зігни коліна і присядь» або «Пам'ятник, нахилися вперед.»
2. Потрібно виконати вказівки ведучого та повністю завмерти в такому положенні доти, доки ведучий не скаже, що робити далі.
3. Коли ви затримуєтеся в певному положенні, наче пам'ятник, важливо продовжувати дихати!

Поради для ведучого:

- Рухи мають бути такими, щоб діти могли спрямовувати свою увагу на різні частини тіла.
- Дайте учасникам гри затриматися в певному положенні на кілька секунд, перш ніж переходити до наступного.
- Якщо в певному положенні складно втримувати рівновагу, порадьте учням вирівняти дихання та зосередити погляд на нерухомому об'єкті.

Практика вдячності

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Відпочинок

1. Сядьте зручно і, якщо хочете, можете заплющити очі.
2. Подумайте про предмет, явище, людину або тварину, за яких ви вдячні життю. Це може бути будь-що й будь-хто!
3. Якийсь час із вдячністю подумаймо про цю річ або людину.
4. А тепер подумайте про іншу річ або людину, за яких ви вдячні життю.
5. І знову ми якийсь час із вдячністю подумаємо про цю річ або людину.

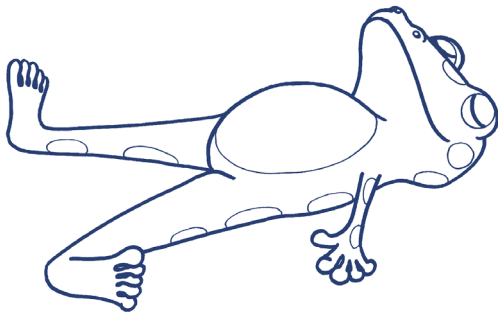
6. Поспостерігайте за своїми відчуттями.

- Після того, як ви ознайомите учнів із вправою, можливо, вам потрібно буде навести приклад того, як її правильно виконувати.
- Після завершення ви можете попросити кількох учнів поділитися своїми враженнями від виконання цієї вправи.

Відпочинок, частина 1

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



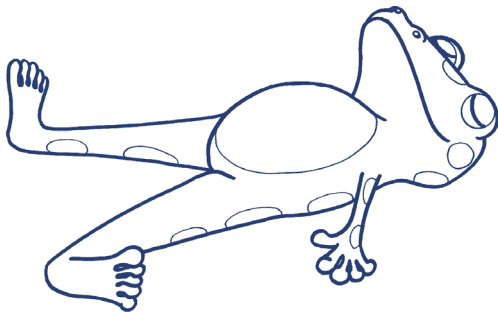
Відпочинок

1. Ляжте на підлогу на спину.
Розведіть ноги. Долоньки поверніть
у напрямку стелі та заплющіть очі.
2. Спрямуйте увагу на свій лоб.
Відчуйте, як він розслабляється.
3. Спрямуйте увагу на свої очі.
Відчуйте, як їх покидає напруга.
4. Тепер спрямуйте свою увагу на
щоки й щелепи. Ваші щоки
й щелепи теж розслаблені.
5. Переведіть увагу на свою шию.
Відчуйте, як шию покидає напруга.
6. Спрямуйте увагу на плечі.
Відчуйте, як плечі розслабляються.
(Повторіть ці інструкції для рук,
зап'ястків, долонь, пальчиків.)
7. Переведіть увагу на свої груди.
Відчуйте, як груди покидає напруга.
8. Переведіть увагу на свою спину.
Відчуйте, як спина торкається
підлоги (або стільця).
9. Переведіть увагу на свій живіт.
Зверніть увагу на те, як рухається
животик вгору й униз, в такт із
диханням.
10. Переведіть увагу на свої стегна.
Відчуйте, як стегна покидає
напруга. (Повторіть ці інструкції
для ніг, колін, щиколоток, стоп,
пальчиків на ногах.)
11. Тепер переведіть свою увагу на
дихання, помічаючи, в якій частині
тіла воно відбувається. Можливо,
ви відчуваєте його в ніздрях.
Можливо, ви відчуваєте дихання
в грудях. Можливо, воно -
в животику.

Відпочинок, частина 2

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Відпочинок

12. Давайте перевіримо, чи вдасться вам створити справжню тишу. Можливо, ви навіть зможете почути власне серцебиття.
13. Дайте учням хвилинку відпочити в цілковитій тиші.
14. Скористайтеся дзвіночком.
15. Почніть повільно рухати своїми пальчиками на руках і ногах. Зробіть глибокий вдих і потягніться руками над головою. Із видихом повністю розслабте тіло.
16. Відкрийте очі й повільно поверніться в положення сидючи.
17. Зверніть увагу на свої відчуття.

-
- Якщо у вас достатньо простора кімната, попросіть учнів лягти так, щоб

утворилося коло, в якому діти лежать головами до центру. Якщо немає можливості лягти, вправу Відпочинок можна робити сидячи за партами.

- Якщо ви хочете допомогти дітям розслабитися, запропонуйте їм взяти м'яку іграшку — друга, який підтримуватиме їх під час дихальних вправ. Такий друг може лежати на животу, щоб учню було легше стежити за власним диханням.
- Вправу можна скоротити, пропустивши кілька частин тіла.
- Учні, яким не зручно лежати на спині, можуть перевернутися на живіт. Однак, найкраще тіло розслабляється у позі лежачи на спині, тому потрібно спонукати дітей приймати саме це положення.
- Вправа на 5 хвилин.

Дзвоник

Пере-
завантаження
МОЗКУ

Молодші дошкільнята–5 клас



Відпочинок

1. Прийміть позу Гори сидячи, а руки покладіть собі на коліна.
2. Закрийте очі.
3. Зараз я дзвонитиму в дзвіночок. Відкривати очі слід лише тоді, коли ви більше НЕ ЧУЄТЕ звуку дзвіночка.
4. Подзвоніть у дзвінок і зачекайте, доки всі учні відкриють очі (приблизно до 30 секунд).
5. Подзвоніть у дзвіночок ще раз і перейдіть до наступних запланованих занять.

-
- Ця вправа тривалістю 1 хвилину має неабиякий потенціал. Вона має чудодійний вплив на людей. Достатньо лише один раз задзвонити в дзвіночок. І всі учні повернуться до вас один за одним.

«Банка думок»

Молодші дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Відпочинок

- Спочатку струсіть «банку думок» перед класом, тримаючи так, щоб кожен учень її бачив.

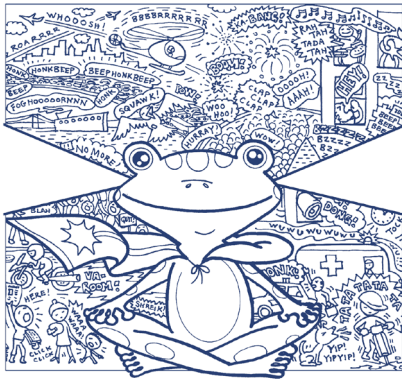
-
1. Прийміть положення Гори сидячи.
 2. Відчуйте, як всередині тіла рухається повітря з кожним вдихом-видихом.
 3. Продовжуйте робити м'які вдихи-видихи, доки блискітки не осядуть на дні «банки думок».
 4. Поспостерігайте за своїми відчуттями.

-
- Скажіть учням, що якщо вони почуваються засмученими чи пригніченими, вони завжди можуть скористатися «банкою думок», і вона зарадить ситуації.
 - Уявіть, що блискітки — це ваші думки. Коли «банку» струшують, блискітки в ній літають так само хаотично, як інколи це роблять наші думки в голові. Спостерігайте за тим, як вони повільно осідають, допомагаючи вам таким чином заспокоїтися.
 - Пам'ятайте, що навчившись помічати свою схвильованість, ви зможете допомагати собі заспокоюватися.

Усвідомлене слухання

**Пере-
завантаження
МОЗКУ**

Дошкільнята—5 клас



Відпочинок

1. Закрийте очі.
2. Зараз я встановлю таймер на 45 секунд.
3. Доки ми зберігатимемо тишу, подумки перерахуйте все, що ви (чуєте, відчуваєте, думаєте).

-
- Після завершення вправи попросіть учнів поділитися своїми враженнями.

Рефлексія на хвилинку

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Відпочинок

1. Перш, ніж піти зі школи додому, затримайтеся на хвилинку та подумайте про те, як минув день.
2. Зручно сядьте за парту чи на підлогу.
3. Чи були у вас сьогодні вчинки, якими ви пишаєтеся? Надайте час (20–30 секунд), щоб подумати.
4. Відчуйте радість від своїх сьогоднішніх досягнень.
5. Чи було сьогодні щось таке, що ви б хотіли зробити краще чи якимось інакше? Робити помилки чи приймати хибні рішення - цілком нормально.
6. Завтра, почавши день зі свіжими думками й рівним диханням, ви зможете спробувати зробити це ще раз.

Сонний крокодил

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Відпочинок

1. На початку вправи учні сидять за партами.
2. Перехрестіть руки й покладіть їх на парту.
3. А тепер покладіть на них свою голову. Ви можете спертися лобом або ж повернути голову вбік.
4. Відпочиваючи в такому положенні, стежте за своїм диханням. В якому місці воно найбільш помітне?

-
- На підлозі цю вправу виконують, лежачи на животику. Скажіть учням перехрестити руки, утворивши з них імпровізовану «подушку», і лягти на животик, поклавши голову на руки.

СТОП*

Пере-
завантаження
МОЗКУ

Дошкільнята–5 клас



Тричі
усвідомлено
вдихніть

Стежте за
відчуттями
в тілі

Коли відчуєте
готовність,
можете
продовжити

Замріть



Відпочинок

- Вправа СТОП покликана допомогти учням розвинути навичку саморегуляції в моменти, коли їх охоплюють сильні емоції.
- Учні навчаються проходити чотири етапи: С-Т-О-П
- Навчатися цій техніці слід починати тоді, коли учні не переживають сильні емоції. Таким чином вони зможуть застосувати вже сформовану навичку пізніше в ситуації, коли це потрібно буде.
- Головна мета вправи — навчити учнів спостережливості, аби вони могли приймати більш усвідомлені рішення.
- Спостерігаючи, ми лише помічаємо відчуття в нашому тілі, не оцінюючи, добре це чи погано.
- Для глибокого занурення в техніку поцікавтеся в учнів, як змінюється їхнє дихання, коли вони сміються, плачуть, відчувають тривогу чи страх, розслаблені, здивовані чи вражені.
- Зверніть їхню увагу на два важливих принципи розвитку усвідомленості:
 1. Постійна практика день за днем!
 2. Основою розвитку є наші помилки: вчитися потрібно на ситуаціях, коли ми не діємо усвідомлено, однак не слід бути надто вимогливими до себе.

* Еліша Голдштейн (Elisha Goldstein),
«Стресуєте? С.Т.О.П.», *Mindful*, 29 травня,
2013 р.

Споглядання великого пальця

Дошкільнята–5 клас

Пере-
завантаження
МОЗКУ



Відпочинок

1. Прийміть позу Гори сидячи, а руки покладіть собі на коліна.
2. М'яко переведіть погляд на свої великі пальці.
3. Намагайтеся утримувати погляд, доки не почуєте дзвінок.

-
- Подзвоніть у дзвіночок... зачекайте 30 секунд.
 - Потім знову подзвоніть у дзвінок. Попросіть учнів поділитися своїми враженнями. Чи вдалося їм утримувати погляд на великих

пальцях протягом усієї вправи? Якщо так, то що їм у цьому допомогло? Можливо, щось їх відволікало?

- Ця вправа доповнює іншу — «Дзвоник». Але головним фокусом уваги в ній є здатність зосередити погляд, а не слух. Ви можете запропонувати учням обидві вправи. А потім попросіть їх розповісти про різницю у відчуттях при виконанні вправи із закритими та відкритими очима.