



# Зима - чарівниця

Тренінг з бебі-пластик-шоу для дітей середньої групи та їхніх мам (за системою М. Єфименка)

Юлія КОВАЛЬЧУК,  
інструктор з фізкультури,  
ЗДО № 68 "Ромашка", м. Миколаїв



Бебі-пластик-шоу — один з напрямів горизонтального пластичного балету М. Єфименка — інноваційної системи фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровлення (включно з корекцією рухових порушень) і творчого самовираження дітей та дорослих. Цей напрям передбачає взаємодію малюка й мами чи тата і є чудовим прикладом залучення батьків до освітнього процесу дитсадка.

Діти сидять поряд зі своїми матусями, звучить релаксаційна музика.

**Інструктор.** Сьогодні нас запрошує до казки Зима-чарівниця разом зі своїми друзями: Віхолою, Сніговицею та Морозом. Зараз на вас упадуть чарівні сніжинки — і наша пригода розпочнеться.

### Вправа "Чарівні сніжинки"

Діти лежать на низьких чотирьох. П'яти торкаються сідниць, а лікті — колін. Матусі погладжують та постукують кінчиками пальців по спині своїх малят, розслаблюючи їхні м'язи.

**Інструктор.** Ось змахнула Зима-чарівниця крижаною паличкою, і враз ми самі стали гарненькими сніжиночками. Зараз ми разом з іншими сніжинками відпочиваємо на м'якенькій хмаринці високо-високо в небі. Тут затишно й приємно. Якщо вже нам так несподівано пощастило сюди потрапити, розгляньмо все уважно. Яка дивовижна краса довкола!

### Вправа "Розглядаємо красу довкола"

Діти лежать на спині, руки вздовж тулуба, виконують повороти голови вправо – вліво.

**Інструктор.** Дивляться сніжинки вниз: швидкі річки неначе завмерли. Це їх Мороз кригою скував.

### Вправа "Замерзлі річки"

Малята лежать на спині, руки вздовж тулуба, матусі погладжують їм тулуб, злегка похитуючи його.

**Інструктор.** Аж раптом повіяв крижаний вітер. Відчуваєте, як стало холодно? Підхопила Віхола

сніжинки, закружляла їх у хороводі й понесла на землю.

### Вправа "Дружний політ"

Діти та матусі з в.п. лежачи на спині, взявши одне одного за руки, перекочуються зі спини на живіт кілька разів та повертаються у в.п.

**Інструктор.** На землі їх зустріла Сніговиця і вкутала снігом сонні дерева.

### Вправа "Сонні дерева"

Мами сидять на низьких колінах. Малюки лягають на коліна матусь, обхопивши їх ногами та руками за попереки.

**Інструктор.** Замела Сніговиця всі дороги — не пройти!

### Вправа "Засніжені дороги"

Мами лягають на спину (потім перевертаються на живіт), а малята по-пластунськи переповзають через них по колу.

**Інструктор.** Сніжинки залетіли в кожен куточок, у кожную шпаринку...

### Вправа "Засніжені куточки"

Матусі сідають, зігнувши ноги в колінах, а діти проповзають під ними. Мама піднімають зігнуті в колінах ноги, затримуючись у такому положенні на деякий час.

**Інструктор.** І тут, і там вирости високі снігові замети.



З системою "Горизонтальний пластичний балет" М. Єфименка можна ознайомитися в журналах "ДВ", 2014, № 1; 2015, № 5; 2017, № 9; "ПП", 2014, № 2, № 6.

