



ЗАСИДІЛИСЯ, МАЛЯТА? ТРЕБА М'ЯЗИ РОЗІМ'ЯТИ!

Руханки для дітей усіх дошкільних груп

Світлана СВІТИЧ,

канд. психол. наук,
доцентка кафедри психології,
Дніпровська академія неперервної освіти



Уже через деякий час організованої діяльності дошкільнята можуть відчувати втому, тож потребують зміни виду активності й фізичного розвантаження. У пригоді стають руханки — сюжетні рухові вправи, які допомагають зняти м'язове і розумове напруження, заспокоюють нервову систему і відновлюють працездатність малят. Крім того, енергійні рухи і дихання підсилюють кровообіг у мозку, що теж сприяє зняттю втоми, концентрації уваги і підвищенню загального тону. До вашої уваги — добірка авторських руханок, якими можна поживити заняття і збагатити прогулянки дітей восени.

Осіньні листя

Наче метелики, листя кружляє,
(Діти кружляють на носочках, розвівши руки в сторони.)

Тихо, спокійно на землю лягає.
(Присідають.)

Аж тут вітерець-розбишака примчав,
(Виконують рухи руками вправо-вліво.)

Знову листочки підняв, закружляв.
(Устають, кружляють.)



Урожай

Всі ходімо на город —
Урожай збирати, от!
(Ідуть по колу, узявшись за руки, на "от!" зупиняються.)

Висмикнемо всі морквинки,
(Виконують нахили вперед.)

Викопаєм картоплинки,
(Вдають, що копають.)

Зріжемо собі капусти,
(Вдають, що зрізають голівку капусти.)



А вона вродила густо!

(Описують руками коло.)

Ну а потім залюбки
Витягнемо буряки!

(Імітують, як виривають буряк.)

Ще й щавлю пучок зірвемо
(Вдають, що зривають щавель.)

І все мамі віднесемо.
(Ідуть по колу, взявшись за руки.)

А вона з врожаю цього
Зварить борщику смачного!

(Зупиняються і гладять себе по животах.)



М'ячики

Ну ж бо, м'ячику, стрибай!
Вище, вище підлітай!

(Діти змахують правою рукою, ніби вдаряють по м'ячику.)

Пострибаємо з тобою,
Аж до неба головою!

(Ритмічно стрибають на носочках, тримаючи руки на поясі.)



ЧАС ОФОРМИТИ ПЕРЕДПЛАТУ — 2020



**НАЙВИГІДНІШЕ ПЕРЕДПЛАТИТИ
КОМПЛЕКТ ОДРАЗУ НА ВЕСЬ РІК:**



- 📌 на сайті jmil.com.ua/peredplata (оберіть зручний варіант передплати)
- 📌 у будь-якому відділенні Укрпошти (індекс комплекту — **95989**)