



ПРОФЕСІЇ НА ВСІ СМАКИ ОПАНУЮТЬ МАЛЮКИ

Комплекси ранкової гімнастики
для дітей дошкільних груп



Аліна ЧЕРЕМІСІНОВА,
інструкторка з фізкультури, ЗДО №210,
м. Кривий Ріг, Дніпропетровська обл.

Сучасні діти потерпають від браку рухової активності. І мотивувати їх до виконання фізичних вправ часом доволі непросто. Дієвий спосіб досягнення цієї мети — перетворити зарядку на сюжетну гру. Скористайтесь поданими комплексами ранкової гімнастики, які забезпечать бадьорість та пізнавальну активність ваших вихованців на весь день.

МОЛОДША ГРУПА

ВПРАВНІ КУХАРІ

Ходьба, біг “Ідемо на кухню”

Інструкторка

Чи хочете, малята,
Ви кухарями стати?

(Звичайна ходьба.)

Тоді на кухню тишком
Ходімо всі, як мишки.

(Ходьба на носочках, звичайна ходьба.)

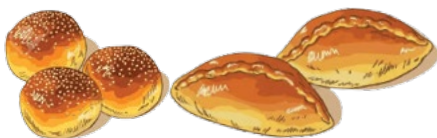
Продукти ми візьмемо —
На п'яточках підемо.

(Ходьба на п'ятках, звичайна ходьба.)

Нам поквапитися слід,
Вчасно щоб зварить обід.

(Біг у середньому темпі з переходом на ходьбу.)

Діти перешиковуються в коло.



Загальнорозвивальні вправи “Готуємо обід”

Ліпимо пиріжки

Приготуйтеся, малюки, —
Час ліпити пиріжки.

(В. п. — стійка ноги на ширині стопи, руки назад. 1 — виводять прямі руки вперед, сплескують у долоні; 2 — в. п. Повторюють 5-6 разів.)

Кладемо пиріжки в піч

Пиріжечків наліпили
І у піч їх посадили.

(В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 — нахилиються вперед, руки випрямляють перед собою; 2 — в. п. Повторюють 5-6 разів.)

Варимо борщ

Овочі беремо
І у борщ кладемо.

(В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 — поворот тулуба вправо (вліво); 2 — в. п. Повторюють по 3 рази в кожен бік.)

Сідаємо до столу

Вже й до столу можна сісти,
Щоб смачненько попоїсти.

(В. п. — сидячи, прямі ноги витягнуті вперед, упор на руки з боків. 1 — зігнути ноги, руками обхопити коліна; 2 — в. п. Повторюють 5-6 разів.)

Наїлися!

Досхочу наїлись діти.
Всі тепер веселі й ситі!

(В. п. — стійка ноги на ширині стопи, руки на поясі. Виконують 12 стрибків на місці.)

Ходьба “Нагодуємо всіх”

Наварили страв багато —
Можем всіх нагодувати!
(Ходьба в повільному темпі.)

Вправа на дихання “Подмухай на гаряче”

Ну й гарячий наш обід!
Остудити його слід.

(В. п. — о. с. Набирають повітря через ніс, руки піднімають угору. Опускаючи руки, на видиху промовляють: “Фу-у-у”. Повторюють тричі.)

ОБЕРІТЬ СВІЙ ФОРМАТ ФАХОВИХ ВИДАНЬ



ЕЛЕКТРОННІ

ЧИ

ПАПЕРОВІ

- ✓ Пропустили актуальну тему номера?
- ✓ Загубили примірник із потрібними матеріалами?
- ✓ Мрієте читати улюблені фахові видання на своєму гаджеті?

- ✓ Вам до вподоби запах свіжої фарби, шелест сторінок?
- ✓ Збираєте власну бібліотечку, упорядковуючи випуски за темами?
- ✓ Використовуєте наочність в роботі з дітьми?

Купуйте та передплачуйте
ЕЛЕКТРОННІ ВЕРСІЇ на сайті
journals.ua/prof/obrazovanie



Купуйте та передплачуйте
ПАПЕРОВІ ЖУРНАЛИ
на сайті jml.com.ua/peredplata



**Усе, як ви звикли,
тільки онлайн!**



або на пошті

**Продовжуйте
добрі традиції!**