

СТАРША ГРУПА

СМІЛИВІ ПОЖЕЖНИКИ

Пожежники
на навчанні

Щоб грізне полум'я
завжди перемагати,
Пожежники
тренуються завзято.

*В. п. — лежачи на спині, прямі
ноги зімкнуті, носки трохи розве-
дені. 1 — підтягують до живота
зігнуті в колінах ноги; 2 — не ви-
рівнюючи, кладуть їх на підлогу
вправо, торкаючись стегном під-
логу; 3 — те саме вліво; 4 — в. п.
Повторюють 8-10 разів.*

Завжди готові!

Наші пожежники —
просто чудові!
Допомогти вони
завжди готові.

*(В. п. — стійка ноги разом, руки
опущені. 1 — у стрибку розводять
ноги нарізно, сплескують руками
над головою; 2 — в. п. Виконують
20 стрибків.)*

Діти перешиковуються в колону.

Ходьба

"Важливий номер"

Пожежа? Мерщій
101 набирайте!
Цей номер важливий
запам'ятайте!

(Ходьба в повільному темпі.)

Вправа на дихання
"Здуємо свічку"

А щоб уникнути біди,
Свічки слід задувати завжди.

*(Носом із шумом набирають по-
вітря, затримують подих на 1-2 се-
кунди, з шумом довго видихають
крізь губи, складені трубочкою.) ■*

Ходьба, біг

"Пожежники поспішають
на виклик"

Сьогодні ми —
пожежники сміливі,
Уважні, спритні,
сильні та кмітливі.
(Звичайна ходьба.)

Служба рятунку
виклик приймає —
Пожежна машина
умить виїжджає.

*(Ходьба у швидкому темпі з імі-
туванням "крутіння керма" та зву-
конаслідуванням сирени.)*

Мчить наша дружна
команда в машині —
Значення має
кожна хвилинка!

(Ходьба в повному присіді.)

Пожежники на виклик
поспішають,
І всі їх на дорозі
пропускають.

*(Ходьба зі сплесками рук спереду
і ззаду.)*

Пожежа спалахне —
часу не гайте
І 101 негайно
набирайте.

*(Біг у швидкому темпі, перехід на
звичайну ходьбу.)*

*Діти перешиковуються в 4 ко-
лони.*

Загальнорозвивальні
вправи "Пожежники
на виклику"

Прибули

Приїхала швидко
пожежна машина,
Виходять із неї
пожежники сильні.

*(В. п. — о. с., руки за голову в "за-
мок". 1 — піднімають руки вгору
долонями догори, не розмикаючи
"замок"; 2 — в. п., 3-4 — те саме.
Повторюють 8-10 разів.)*

Качаємо воду

Щоб вогонь нам подолати,
Води треба накачати.

*(В. п. — стійка ноги на ширині
стопи, руки зігнуті перед грудьми,
пальці стиснуті в кулаки. 1 — різ-
ко викидають руки вперед; 2 — в. п.
Повторюють 8-10 разів.)*

Розмотуємо шланги

Швидко шланги
розмотаємо,
На вогонь їх направляємо.

*(В. п. — стійка ноги нарізно, руки
вгорі. 1 — нахилиються вперед,
пальці стискають у кулаки; 2-3 —
обертають одну руку навколо іншої;
4 — в. п. Повторюють 8-10 разів.)*

Гасимо пожежу
брандспойтом

Беруть пожежники
брандспойти...
Вогонь гасити — їх робота.

*(В. п. — стійка ноги нарізно, ви-
прямлені руки перед собою, пальці
в "замок". 1 — поворот управо; 2 —
уліво; 3-4 — те саме. Повторюють
по 4-5 разів.)*

Завдання виконано

Згасло полум'я. Ура!
Відпочити всім пора.

*(В. п. — сидячи, ноги прямі, руки
в упорі ззаду. 1 — піднімають
ліву ногу, зігнуту в коліні, торка-
ються до неї ліктем правої руки;
2 — в. п.; 3-4 — те саме з лівої ноги.
Повторюють по 4-5 разів.)*

Плекаймо рідну мову 

Місія здійснена!

Часом одна літера змінює значення слова. Тож будьте
уважні, говорячи про здійснення мрій, цілей, планів
та завдань. І не забувайте про наголос!

Здійснений — той, який здійснився, став дійсним.

Здійснений — той, який може здійснитися.

*Нехай всі ваші навіть нездійсненні мрії
стають здійсненими планами!*



ОБЕРІТЬ СВІЙ ФОРМАТ ФАХОВИХ ВИДАНЬ



ЕЛЕКТРОННІ

ЧИ

ПАПЕРОВІ

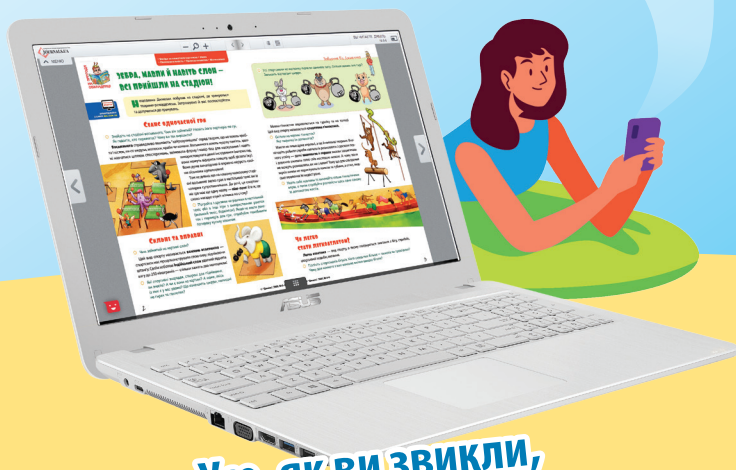
- ✓ Пропустили актуальну тему номера?
- ✓ Загубили примірник із потрібними матеріалами?
- ✓ Мрієте читати улюблені фахові видання на своєму гаджеті?

- ✓ 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 jmil.com.ua/peredplata



**Усе, як ви звикли,
тільки онлайн!**



**Продовжуйте
добрі традиції!**