

УКРАЇНСЬКА РУХАНКА



Ольга БІЛЕЦЬКА,

інструкторка з фізкультури, ЗДО №329, м. Київ

У цей тривожний час дуже важливо спонукати малят до рухової активності, аби послаблювати нервові напруження. А принагідно можна запам'ятовувати віршики про Україну. Нехай дорослий декламує вірш і показує вправи, а діти їх виконують.

УКРАЇНСЬКІ ВОЯКИ

Ось наші воїни відважні,
Вони усі —
герої справжні!
Йдуть боронити
Батьківщину —
Прекрасну нашу Україну!
(Діти крокують на місці.)



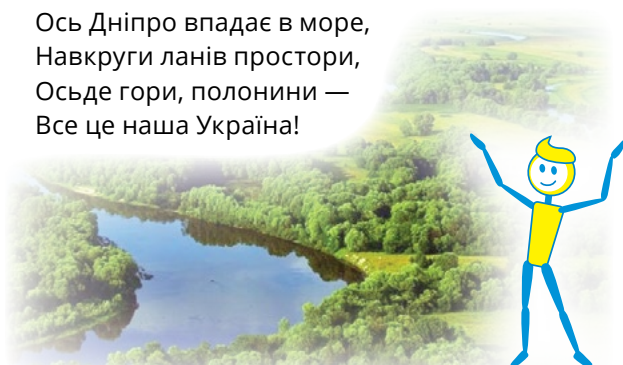
ПРАПОР

Над ними
прапор майорить —
Його вже знає
увесь світ:
Він синій, як небо,
як лан золотий.
Символ свободи —
наш прапор ясний.
(Змахують витягнутими над головою руками
вправо – вліво, опускають їх униз через сторони.)



РІДНІ КРАЄВИДИ

Ось Дніпро впадає в море,
Навкруги ланів простори,
Осьде гори, полонини —
Все це наша Україна!



(Руками, витягнутими вперед, долонька до долоньки, роблять хвилеподібні рухи, піднімають руки вгору і стають навшпиньки, потім розводять їх у сторони й опускають.)

КАЛИНА

За вікном цвіте калина,
Лине мова солов'їна —
Це усе моя країна,
Україна, Україна!



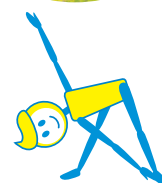
(Руки складені "поличкою", нахилиють голову вправо – вліво, одночасно роблячи "пружинку".)

МЛИН

Гей, мірошнику, змели
Борошна, щоб ми були
З короваєм,
з калачами,
З пирогами
й галушками!



(В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Нахилиються, торкаючись носом ноги протилежною рукою. Роблять кілька таких рухів, випрямляються.)



(Спрощений варіант: стоячи прямо, обертають руки одну навколо одної перед собою — "моталочка".)

УКЛІН РІДНІЙ ЗЕМЛІ

Я люблю свій рідний край.
Тут веселий водограй,
Гори в нім, річки й поля —
Україна це моя!

(В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, долоні притиснуті до грудей. Нахилиються вперед ("уклоняються"), дотягуючись руками до підлоги.) ■



ЗАВАНТАЖТЕ КАРТКИ:
dv.in.ua/2022-3-4/p17



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!**



**Продовжуйте
добрі традиції!**