



ВЕСЕЛІ РУХАНКИ ДЛЯ ВСІХ

Ольга БІЛЕЦЬКА,

інструкторка з фізкультури,
ЗДО № 329, м. Київ



Дуже важливо змалечку навчити дітей дбати про своє здоров'я. А ще заохотити їх до виконання фізичних вправ, показати не тільки корисність, а й приємність таких занять. Тож віршовані сюжетні руханки завжди доречні, і забагато їх не буває. Поповнюйте свої методичні скарбнички — і нехай ваші вихованці отримують від рухів море задоволення та приємних емоцій!

КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Я — водій

(з обручами)

У машини ми сідаємо,
Вправо – вліво поглядаємо.

(Діти, тримаючи перед собою обруч — “кермо”, виконують повороти голови вправо – вліво.)

Міцно керма ми тримаємо,
Рух потроху починаємо.

(Тримають обруч перед собою, повертають його вправо – вліво (“кормують”), при цьому ритмічно виконують “пружинку”).

Хвацько тиснем на педалі,
Ідемо все далі й далі...

(Тримаючи обруч перед собою, по черзі виставляють ноги вперед на п'ятку.)

Нахиляємось потроху —
Оглядаємо дорогу.

(Ноги на ширині плечей, обруч у витягнутих руках. Виконують нахили вправо, вліво, вперед, випрямляючись після кожного нахилу.)

Повертаємо направо —
Знаємо водійську справу!

(Виконують на носочках один повільний оберт на місці вправо, завершують “пружинкою”).

Повертаємо наліво —
Усміхаємось щасливо.

(Те саме вліво.)

Дорога кам'яниста стала,

І враз машина застрибала.

(Високі та невисокі стрибки на місці.)

Стоп, приїхали, малята!

Відчиняємо дверцята!

(Обруч — “дверцята” — тримають перед собою за верхню частину на рівні поясу. Ступають ногами в обруч, перекидають його через себе — “виходять із машини”. Рух обручем подібний до руху скакалки під час стрибків через неї.)

Кермувати — класно це!

Проїхалися з вітерцем!

(Тримаючи обруч перед собою, роблять вдих, потім довгий видих в обруч.)

М'ячик-чемпіон

(з м'ячами)

Стати чемпіоном — справа нелегка,

І моя історія, діти, ось така:

(Діти, тримаючи м'яч перед собою, виконують нахили голови вправо – вліво.)

Я маленький пострибунчик,
Круглобокий, як кавунчик.

(Виставляють на п'ятку по черзі праву та ліву ноги, одночасно простягаючи в той самий бік руки з м'ячем.)

На змагання я чекав,
В собі силу відчував!

(Виконують нахили вправо – вліво з м'ячем у витягнутих руках.)

Кожен день я тренувався,
Разом з дітьми радо грався:

(Виконують присідання.)





Журнал “ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ”

місце сили
українського дошкілля

тут завжди:



необхідна
інформація

зв'язок
із колегами



психологічна
підтримка



натхнення
для творчості



інструменти
для роботи



енергія
для боротьби



Оформіть
ВИГІДНУ ПЕРЕДПЛАТУ
на сайті
dv.in.ua/peredplata

