



Веселі руханки



Руслана ОСТРАНЬ,
педагогиня;
Ганна МУЗИКА,
вихователька, ЗДО № 18 “Дзвіночок”,
м. Умань, Черкаська обл.



Хочете допомогти своїм вихованцям швидко й ефективно позбутися втоми, що неминуче виникає в дошкільнят навіть від найкоротших “сидячих” занять? У пригоді стануть веселі рухливі ігри від колег із Черкащини. Рухові завдання в них гармонійно поєднані з нейровправами. Завдяки цьому швидко відновлюється працездатність малят, підвищується їхня розумова активність, вони краще засвоюють інформацію. Спробуйте і переконайтеся!

Лісова руханка

Діти стоять у шерензі. Вихователька зачитує вірш і показує зразок виконання вправ. Хлопчики і дівчатка повторюють дії.

- Ми лісочком всі рядочком
Гарно крокували,
(Крокують на місці.)
Коли раптом на пеньочку
Зайчика здибали.
Із ним разом усі дружно
Залюбки стрибали.

На кожну команду дорослого діти виконують певні завдання:

- ✓ “Пострибали!”
(Діти стрибають на двох ногах, руки на поясі.)
- ✓ “Права ніжка!”
(Діти стрибають на правій нозі, ліва рука піднята вгору.)
- ✓ “Ліва ніжка!”
(Діти стрибають на лівій нозі, права рука піднята вгору.)
- Ось і білочка руденька
З нами пострибала,
Ще й горішками смачними
Усіх пригощала.
Перед дітьми лежать кубики, розкладені на певній відстані один від одного. На кожну словесну інструкцію педагогині діти виконують певні рухи:

- ✓ “Праворуч!”
(Стрибають на двох ногах управо від кубика.)
- ✓ “Ліворуч!”
(Стрибають на двох ногах уліво від кубика.)
- ✓ “Посередині!”
(Стрибають так, щоб кубик опинився між ногами.)
- Ось і сірий їжачок,
Повна спинка голочок,
Теж до нас нагодився,
Танцювати попросився.
(По черзі на одній руці стискають кулачок, а на іншій розчепірюють пальчики.)

Слідочки та долоньки

Діти стоять у шерензі одне за одним. На підлозі перед ними доріжка, на якій намальовані в довільному порядку сліди та долоньки.

Завдання — правильно “пройти” доріжку: де зображено два сліди, стрибнути двома ногами, де один — однією, де два сліди й одна долонька — стрибнути обома ногами і доторкнутися рукою до долоньки.

Ускладнення. На слідах можуть бути зображення різних емоцій. Виконуючи певний рух, треба показати і відповідну емоцію. Також можна запропонувати дітям (коли вони добре освоюють доріжку) пострибати лише на двох ногах від початку до кінця доріжки, потім лише на правій нозі або тільки на лівій тощо.

РОЗШИРЬОЙТЕ СВОЇ ГОРИЗОНТИ

Разом із журналами
"Дошкільне виховання",
"Палітра педагога",
"Джміль"!

Передплатіть
КОМПЛЕКТ
на 2022 рік

на сайті
JMIL.COM.UA

зі знижкою
до 11%!

