

# На луку завітали, там

**Горизонтальний пластичний балет для дітей старшої групи**  
(за методикою М. Єфименка)



**Наталія ПАНОВА,**  
інструкторка з фізичної культури,  
НВК № 180, м. Харків



Практикою давно підтверджено, що всім дошкільнятам без винятку до душі фізичні вправи. А коли до них додаються захопливі сюжетні колізії та яскраві емоції, їхній розвивально-оздоровчий ефект зростає в рази. Вправи пластик-шоу, або горизонтального пластичного балету, дарують дітям насолоду творчості, спонукають до ігрових дій. А повільні, спокійні плавні рухи гармонізують їхній психічний та емоційний стан. Скористайтеся пропонованим конспектом — і гайда зустрічати весну разом з мешканцями луки!

**Напрямок:** класичне пластик-шоу.

**Декорації:** зала, декорована у весняному стилі.

**Музичний супровід:** релаксаційна музика, звуки природи.

**Матеріально-технічне забезпечення:** велике килимове покриття.

**Екіпування:** зручний спортивно-танцювальний одяг.



## Лібретто (фізкультурна казка)

**Інструкторка.** Настала весна. Там, де ще вчора лежав сніг, задзвеніли перші струмочки. Зазеленіла трава на луках. Прокинулося сонечко, уважно оглянуло всю землю...

### Вправа “Дбайливе сонечко”

З в. п. лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тулуба діти виконують повороти голови вправо – вліво.

**Інструкторка.** Сонечко розвеселилося, вирішило допомогти весні й стало бавитись своїми промінцями.

### Вправа “Гра промінців”

З в. п. лежачи на спині, ноги випрямлені, прямі руки вздовж тулуба діти по черзі піднімають руки, заводять якнайдалі за голову.

**Інструкторка.** Сонечко розбудило кульбабки, і вони випустили свої перші зелені листочки.

### Вправа “Кульбабки прокидаються”

З в. п. лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки вздовж тулуба діти одночасно піднімають прямі руки і розводять у сторони.

**Інструкторка.** Але квіти кульбабок іще не прокинулися, їхні жовті пухнасті пелюсточки міцно стулені.

### Вправа “Сонна квітка”

З в. п. лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги прямі діти групуються в “позу ембріона”, обхопивши руками коліна.

**Інструкторка.** Дмунув легкий ранковий вітерець, і загойдалися стебла й листочки.

# 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](http://journals.ua/prof/obrazovanie)



Купуйте та передплачуйте  
**ПАПЕРОВІ ЖУРНАЛИ**  
на сайті [jmil.com.ua/peredplata](http://jmil.com.ua/peredplata)



**Усе, як ви звикли,  
тільки онлайн!**



**Продовжуйте  
добрі традиції!**