



# Літні перлинки для Марка й Маринки

Віршовані руханки для дітей дошкільних груп

**Інна КОНДРАТЕЦЬ,**

канд. пед. наук,

старша викладачка кафедри дошкільної освіти,

Педагогічний інститут

Київського університету імені Бориса Грінченка



Чим потішити вихованців на літній прогулянці? Як пожвавити заняття і допомогти малятам зняти м'язове та психічне напруження? У пригоді стануть барвисті й смакові руханки та пальчикові вправи за мотивами віршів сучасної житомирської письменниці Марії Пономаренко.

## МОЛОДША ГРУПА

### Два зелені огірочки

Два зелені огірочки  
Походжали по садочку,  
(Діти ходять по групі, майданчику.)  
Бо в городі огірки  
Геть намуляли боки.  
(Зупиняються, погладжують стегна.)

Пояснення для дітей  
**Намуляти** — нам'яти, відлежати.



### Огірочки

Посіяла у рядочки  
Наша Оля огірочки.  
(Діти імітують засівання  
грядки.)  
А вони так розрослися,  
Що городом розповзлися.  
(Широко розводять руки  
в сторони.)

### Удача

Ішов лис через ліс,  
В лапах кошики ніс.  
(Діти крокують на місці з розведеними в сторони під 45°  
прямими руками — “несуть кошики”.)  
Вдосвіта поміж дубів  
Назбирав смачних грибів.  
(Нахиляються, імітують збирання грибів у кошик.)  
Буде радість для дружини —  
(Розводять руки в сторони, показують радість на обличчі.)  
Зварить борщику родині.  
(Імітують насипання борщу в тарілки.)



### Кропова зарядка

Гей, гайда усі на грядку!  
(Діти роблять широкі змахи руками — “гукають”.)  
Гляньте — робить кріп зарядку!  
(Роблять різні рухи: крокують на місці, піднімають руки вгору  
і розводять у сторони, присідають, легенько підстрибують.)  
Гнеться, листячком тріпоче —  
Вирости великим хоче!  
(Стають навшпиньки, руки щосили тягнуть угору, до легенького тремтіння пальчиків.)



### Скільки сонечок на світі?

Скільки сонечок на світі?  
Поміркуймо, любі діти!  
(Діти крокують на місці.)  
Сонце в небі люблять всі —  
І дорослі, і малі.  
(Піднімають руки через сторони, дивляться вгору.)  
Є ще сонечко-жучок —

Улюбленець діточок.  
(Руки зігнуті в ліктях, долоньки, розкриті вгору, діти тримають перед собою, ніби на них сидять жучки сонечка.)  
Є й мамині сонечка —  
Синочки та донечки!  
(Широко розводять руки в сторони, а потім обіймають себе за плечі.)



## СЕРЕДНЯ ГРУПА



### Дві синички

Дві синички, дві сестрички  
Йшли по воду до кринички:  
(Діти крокують на місці.)  
— Треба літу догодити —  
З кропом юшечки зварити.  
(Імітують перемішування страви в каструлі.)  
Як скуштує літо юшки,  
(Облизуються.)  
Може, ще побуде трішки.  
(Плескають у долоні, підстрибуючи на місці.)



### Дзвіночки

Шість дзвіночків на стеблині  
Звеселяють всю долину,  
(Великим, вказівним і середнім пальчиками, стуленими до купи, діти імітують дзеленькання дзвіночком. Виконують рух спершу однією, потім іншою рукою.)  
Бо усенький літній день  
Тільки й чути:  
Дзень-дзелень!  
(Імітують дзеленькання обома руками водночас, супроводжуючи рухи звуконаслідуванням.)

Пояснення для дітей  
Демонструють —  
показують.



### Вітерець

Вітер, вітер, вітерець!  
Покинь віать, пустунець!  
(Діти змахують руками над головою.)  
Бачиш, соняхи в городі  
Демонструють свою вроду.  
(Широко розводять руки в сторони.)  
Краще подрімай між квітів —  
Набирайся сили в літа!  
(Присідають, складають долоні до купи, кладуть під щоку — “засинають”.)

### Бігла киця

Бігла киця жито жати,  
(Діти виконують біг на місці.)  
Та забула серп узяти.  
(Хитають головою з притиснутими до щік руками з боку в бік.)  
Смачно-смачно позіхнула  
Й під калиною заснула...  
(Імітують позіхання та засинання.)  
Коли ранок поле зросить,  
Жито кіт косою скосить.  
(Імітують косіння трави.)

Пояснення для дітей  
**Жито** — рослина, із зерна якої печуть хліб.  
**Серп** — знаряддя для зрізання злаків і трави.  
**Коса** — знаряддя для косіння трави.



Читайте **добірку потішних руханок** за віршами Марії Пономаренко в журналі “Палітра педагога” № 3-4, 2022: [dv.in.ua/pp2022-3-4/p14](https://dv.in.ua/pp2022-3-4/p14)



## СТАРША ГРУПА

**Мальва**

Мальва розтулила цвіт,  
Тихо дивиться на світ.

*(Діти поволі розкривають стиснуті кулачки обох рук.)*

Ранок радо усміхнувся,  
Мальви лагідно торкнувся:

*(Легенько погладжують долоньки одну об одну.)*

Для такої для краси  
Діамантів дам з роси!

*(Розводять руки перед собою.)*

**Літо із Сонечком**

Літо з Сонечком удвох  
Натомились. Кажуть:

— Ох!

*(Діти вдають, ніби витирають піт із чола.)*

Увесь день ми працювали,  
В жита колос наливали.

*(Вказівним пальцем однієї руки по черзі натискають на пучки пальців іншої.)*

Підтягнули ми за вушка  
І картоплю, і петрушку,  
Огірки і помідори —  
Щоб в городі зріли скоро.

*(Легенько тягнуть себе за вуха вгору і в сторони.)*

Натомились працювати,  
Йдемо вже відпочивати.

*(Крокують на місці.)*

Сонечко пішло в хатину,  
Літо ж під кущем калини  
До землі припало —  
Й тепла ніч настала.

*(Присідають, складають долоні під щоки, імітують засинання.)*

**Троянди**

Сад всміхається щасливо:  
— Чи ви бачили це диво?

*(Діти широко розводять руки в сторони.)*

Ранком щедрим і привітним  
Кущ троянд у нас розквітнув!

*(Імітують рух розпускання квітів пальцями обох рук.)*

Навіть сірий кіт Мурко  
Кинув пити молоко,

*(Змахують по черзі кожною рукою зверху вниз, ніби відмахуючись.)*

Вгору голову задер  
І від захвату завмер.

*(Задирають підборіддя догори і крутять головою вліво – вправо.)*

**Намистинки від Зоринки**

Ранку донечка Зоринка  
Дарувала намистинки:

*(Діти тримають пальчики в кулачках.)*

Жменьку — тітоньці Квасолі,  
Дві — ромашкам в чистім полі,  
Три краплинки — Пастернаку,  
А чотири — дядьку Маку,  
П'ять зросили огірочки,  
Шість — упали у садочку.

*(Під час промовляння вірша щоразу показують відповідну кількість росинок.)*



Вбралися в намиста всі —  
І красуються в росі!

*(Імітують надягання намиста.)*

Сонце цю красу узріло —  
Ясно-ясно засвітило,

*(Піднімають руки з розчепіреними пальчиками.)*

А Зоринка, Ранку доня,  
Радо плескала в долоні.

*(Плескають у долоні.)* ●

*Трацюймо разом заради  
майбутнього України!*

Журнал “Дошкільне виховання” з додатками — ваша точка опори за будь-яких обставин. Разом вистоїмо!

Передплатіть ваші фахові журнали  
на II півріччя **до 16 червня.**

Оформити передплату  
зі ЗНИЖКОЮ можна на сайті  
[jmil.com.ua/peredplata-dv](http://jmil.com.ua/peredplata-dv)



**Підтримайте журнали,  
які завжди підтримають вас!**