

#### Пам'ятка використання вправ з обручами



- ✓ В дитячому садку вправи з обручами для колективного виконання використовуються в середній і старшій групах, так, як в молодших групах виникають складності з роздачею та переносом обручів під час шикування і перешиковування.
- ✓ В роботі з дітьми використовуються овальні обручі діаметром 1,5 – 2 см та плоскі 3 – 4 см
- ✓ При роздачі і зборі обручів використовують різні прийоми: 1) – роздають ведучі в ланках; 2) – беруть самотійно; 3) – роздає вихователь.
- ✓ Під час ходьби діти несуть обруч в правій або лівій руці, опустивши їх вниз, або на плечі.
- ✓ Діти виконують вправи як з горизонтальним положенням обруча, так із вертикальним.



- ✓ Після частого вправляння з індивідуальним обручем в середній, а най-краще в старшій групах, використовується великий обруч діаметром 1 – 1,2 м).

**Пам'ятка**  
**використання вправ з прапорцями, султанчиками**



- ✓ *Вправи з прапорцями проводяться у всіх вікових групах.*
- ✓ *Вправи виконуються з одним або двома прапорцями.*
- ✓ *Кожній дитині в молодшій групі дається один прапорець одного кольору (веде до порівняння, вибір кольору, що заважає виконувати вправи).*
- ✓ *Дітям 4 – х років дають по два прапорці, бажано двох кольорів, визначеним в ліві та праві руки, що дає можливість швидко і правильно орієнтуватися.*
- ✓ *За кольором прапорця вихователю легше контролювати дії дитини, давати завдання з визначенням сторони і напрямку руху.*
- ✓ *Роздає і збирає прапорці на занятті в молодшій групі вихователь, в середній і старшій чергові, або кожна дитина бере сама.*
- ✓ *Прапорці мають бути естетичними, добре прикріплені до палички.*



**Пам'ятка  
використання вправ з м'ячами**



- ✓ Для виконання вправ в дитячому садку використовуються м'ячі різної величини.
- ✓ Дітям 3 – 4 років дають великі м'ячі, тому що малі їм важко утримувати (діаметр 18 – 20 см).



- ✓ Дітям 5 – 6 років можуть використовувати як великі, так і малі м'ячі, в залежності від характеру вправ.
- ✓ Роздача і збір м'ячів на заняттях проводяться різними прийомами: 1) – м'ячі роздає вихователь дітям коли вони стоять в колі, даючи або про-качуючи до дитини, беручи їх з ящика, корзини тощо; 2) – діти беруть м'ячі самі з корзини, що стоїть в центрі кола по черзі і стають на місце; 3 – діти, ідучи в колоні, беруть по черзі м'яч із корзини.
- ✓ Великий м'яч діти тримають двома руками, маленький одною рукою.
- ✓ Окрім звичайних м'ячів, діти можуть виконувати вправи з набивними м'ячами вагою не більше 1 кг, в середній і старшій групах.

**Пам'ятка**  
**використання вправ з палицями, короткою мотузкою**



- ✓ Вправи з палицями використовують для підсилення діяльності м'язів рук та плечового поясу, для збільшення амплітуди рухів.
- ✓ В роботі з дошкільниками під час вправ з палицею використовується тільки горизонтальне положення палиці. Вертикальне тільки під час шикування.
- ✓ Палицю можна тримати одною або двома руками за один і обидва кінці, за середину або однією рукою за кінець, а другою за середину.
- ✓ Тримати палицю можна двома способами: або кисті рук розташовані зверху (хват зверху), або кисті рук розташовані знизу (хват знизу).
- ✓ Вправи з палицею найбільш складні для дітей, тому що потрібно приймати абсолютно точні положення рук і ніг, підтримувати рівновагу, зберігати правильний та положення палиці.
- ✓ Вправи з палицями рекомендується проводити з дітьми середньої і старшої групи.
- ✓ Діти беруть самі палиці зі стійок і кладуть їх на місце самостійно.
- ✓ Діти при ходьбі один за одним тримають палиці однією рукою за один кінець, другий кінець палиці притискають до плеча.
- ✓ Дошкільники користуються палицями довжиною 75 – 90 см, діаметром 2,5 – 3 см. За формою палиця повинна бути круглою чи овальною, а в ідеалі овальна. Використовувати палицю рекомендують після того, як діти гарно засвоють основні положення.
- ✓ Починати навчання потрібно з найпростішого положення і руху палиці.
- ✓ Не можна використовувати вправу з перестрибуванням через палицю, або оббіганням – це небезпечно!
- ✓ В старшій групі, окрім індивідуальних вправ з палицею, можна проводити і деякі вправи в парах, а також групові вправи з довгою палицею. (довжина – 2 – 2,5).

