

РОЗДІЛ І. ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ЕФЕКТИВНОГО ВИКОНАННЯ ЗРВ

Що ж є основою успішної діяльності педагога в системі фізичного виховання? Що ж є важливим для виконання вправ, і що може стати в нагоді під час їх виконання? Як вивести формулу роботи з дітьми, враховуючи тонку дитячу натуру, цікавість до знайомого та незвіданого, та фундаментальний методичний вплив педагога на розвиток рухів дитини. Врахуємо і те і інше. Розпочнемо з прийомів, що збуджують інтерес і уяву дитини.

Прийоми розвитку рухово-творчих здібностей

Щодо розвитку рухово-творчих здібностей у дітей під час занять із фізичної фізкультури, пропонуються такі методичні прийоми, за основу яких взята проблематизація: імітація, інверсія, імпровізація, символізація, пластичне інтонування, «діалог з органами свого тіла» в узагальненні Олени Володимирівни Чічігіної. [11]

Імітація – психофізичне співвідношення себе та своїх рухів із наданим об'єктом, відтворення його особливих рис поведінки, рухових дій, рис характеру. Об'єкти можуть бути як живими (тварини, птахи, рослини, люди), так і неживими (речі, предмети, явища природи тощо). Основна мета цього прийому – не формальне копіювання «поведінки» об'єкта, відтворення його зовнішніх рис, а входження в «оживлення» образу, передача його суттєвого змісту. Головне – допомогти дитині увійти в цей стан та пережити його.

Едвард Стоунс, англійський вчений, назвав цей методичний прийом «навчання завдяки наслідуванню» - це форма присвоєння дітям певної моделі, пристосування до неї своєї поведінки. Дитина завдяки наслідуванню отримує здатність навчатися, що дозволяє їй успішно впоратися з проблемами такого ж типу, якщо з такими вона зіткнеться в житті. [11]

Під час наслідування дитина повинна уважно спостерігати, зберігати у короткочасній пам'яті послідовність дій, а потім відтворювати ці дії з максимальною наближеністю до зразкової моделі. Найдоцільнішим засобом допомоги дітям під час наслідування залишається підказка. Але необхідно дуже обережно користуватись цим методом, тому що під час наслідування дій діти бездумно повторюють їх, не розбираючи складних рухів та не даючи нічого особистісного.

Інверсія (анти імітація) – творче перетворення рухового еталону через його «перевертання», тобто виконання рухів, що протилежні тим, які запропоновані. Наприклад, дорослий підводить руки догори – дитина повинна їх опустити. Дорослий йде великими кроками – дитина маленькими тощо. Залежно від ситуації завдання можуть значною мірою варіюватися і ускладнюватися.

Імпровізація – вільна творча діяльність, в якій дитина відтворює свої почуття, емоції, власне бачення рішення рухового завдання. Саме імпровізація активізує у дитини розвиток уяви та фантазії, тренує її пам'ять, образне мислення, вдосконалює складні рухи, які б значно відрізнялися від заданого еталону.

Символізація – в основі цього методичного прийому – співвідношення рухових дій із символічними об'єктами (наприклад, коло – повернення навколо себе; трикутник – стрибки на місці; квадрат – присідання тощо). Символічні об'єкти та пов'язані з ними рухи можуть різнитися та змінюватися за вимогою

гри, вправляння, тренування тощо.

Пластичне інтонування – це один із способів «проживання «образів, які викликані музикою, коли будь-який жест, рух, пластика стають формою емоційного відображення змісту. Руху, пластиці і жесту притаманна властивість виявляти емоційний стан людини. Педагог повинен спонукати дітей до того, щоб сприймати музику не тільки слухом, але й за допомогою музично-ритмічних рухів. Іноді пластичне інтонування виникає у дітей дошкільного віку спонтанно (від переповнення почуттів). В цьому педагог повинен підтримувати та заохочувати дітей. Рухи можуть бути різноманітними – від гнучкого руху рукою до імітації, від покачування тулубом до ритмічного танцю.

«Діалог з органами свого тіла» як із самостійно діючими «особами». Цей методичний прийом запропонував Володимир Товієвич Кудрявцев [11]. Дитина звертається до своїх зовнішніх та внутрішніх органів із певним питаннями, вимогами, проханнями. У таких «діалогах» дитина повинна навчитися «слухати», розуміти, поважати і любити своє тіло. Завдяки цьому цінність здоров'я дитина відчуватиме не як зовнішню словесну декларацію, яка іде від дорослого, а як внутрішню обмірковану життєву норму

Великого значення для рухово-творчої діяльності дітей на навчальних заняттях має їх задоволеність. Б.М.Шиян пропонує виховувати у дітей творче ставлення до занять із фізичної культури. Він пропонує розглядати її в декількох аспектах:

- задоволеність умовами і змістом занять;
- задоволеність взаєминами з дітьми і педагогом
- задоволеність досягнутими результатами.

Задоволеність підвищує результативність занять, активність дітей, а незадоволеність, як правило знижує її. А, щоб ці аспекти мали ще й методичне завершення, звернемося до основних складових виконання вправ. [11]

Перше – це вихідні положення, адже вони є основою, фундаментом для виконання вправи, її точності, доцільності, користі та амплітуди. Дуже важко в методичних посібниках відшукати обґрунтовані, чіткі вихідні положення, які б відповідали різноманітності вправ. Найкраще вони висвітлені в «Методиці фізичного виховання в дошкільних закладах» під редакцією Д.В.Хухлаєвої. [10]

Проаналізувавши безліч вправ та роботу з дітьми, можна зробити висновок, що одна і та ж вправа, виконана з різних положень, урізноманітнює своє існування та приносить різне навантаження для дитячого організму, а ще й різне задоволення і різний інтерес. Пропоную вам перелік вихідних положень для найбільш вживаних в практиці вправ.

Вихідні положення при виконанні загальнорозвиваючих вправ

Загальнорозвиваючі вправи виконуються із наступних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи.

Вихідне положення стоячи – вертикальне положення тіла прийнято називати стійками. Розрізняють стійки з прямими та зігнутими ногами.

До стійки з прямими ногами відносяться:

1. *Основна стійка* – п'ятки разом, носки нарізно.
2. *Стійка ноги нарізно* – ноги поставлені на крок (ширину плечей), носки злегка розведені в сторони.

3. *Вузька стійка ноги нарізно* – ноги поставлені на відстань вдвоє меншу чим ноги нарізно (на ширину, довжину стопи), носки розведені в сторони.
4. *Широка стійка ноги нарізно* – ноги поставлені ширше плечей, носки розведені в сторони.
5. *Зімкнута стійка* – ступні зімкнуті (п'ятки та носки разом).
6. *Перехресна стійка правою* (лівою) ногою – права (ліва) нога знаходиться перед лівою (правою) перехресно і торкається коліна опорної ноги, ступні поставлені паралельно (на відстані 10 – 15 см)
7. *Стойка ноги нарізно правою* (лівою) – права (ліва) нога знаходиться на крок (ширину плечей) попереду лівої (правої), носки розвернуті в сторони.
8. *Широка стійка ноги нарізно правою* (лівою) – ноги максимально розведені одна від одної (ширше плечей), права (ліва) нога знаходиться попереду, носки розведені в сторони. Ця стійка може бути виконана поворотом із широкої стійки, або виставленням однієї ноги.
9. *Вузька стійка ноги нарізно правою*(лівою) – ноги поставлені на відстані вужче плечей, права (ліва) нога знаходиться попереду.
10. *Стойка в лінію правою* (лівою) – одна ступня попереду другої, торкаючись п'яткою носка.
11. *Стойка на правій* (лівій) – стійка на одній правій (лівій) нозі.
12. *Стойки з прямими* ногами можна виконувати на носках, п'ятках, одна на носку, інша на повну ступню або п'ятку. В цих випадках потрібно додавати слово «на носках», «на п'ятках».

Стойки з зігнутими ногами:

1. *Стойка на колінах* – коліна, гомілка і носки опираються на підлогу всією довжиною, носки відтягнуті. При її виконанні з основної чи зімкнутої стійки потрібно, згинаючи ногу, подати коліна вперед, плечі відвести назад і м'яко опуститися на коліна, носки відтягнути. На перших порах рекомендується робити вправи, тримаючись за спинку стільця, за рейку гімнастичної стінки.
2. *Стойка на правому* (лівому) коліні – права (ліва) нога коліном, гомілкою, носком опирається на підлогу, ліва (права), зігнута в коліні, виставлена вперед.

Напрямок руху ногами. Визначається по відношенню до тулуба незалежно від його положення в просторі. При визначенні руху ніг в основних і проміжних площинах вказується назва ноги і напрямок руху, що виконується.

Положення рук і рух ними вказується по відношенню до тулуба незалежно від його положення в просторі (стоячи, сидячи, лежачи).

Положення прямих рук і рух ними в боковій площині. Позначаються: *руки вниз; руки вперед; руки вгору; руки назад.*

1. *Руки вниз* – руки опущені вздовж тулуба, кисті повернуті долонями в середину, пальці зігнуті, плечі відведені трішки назад.
2. *Руки вперед* – прямі руки підняті на висоту плечей, паралельно одна одній, кисті на рівні передпліччя, пальці зімкнуті, долоні повернені одна до одної в середину.
3. *Руки вгору* – руки підняті вгору і відведені назад з упору, паралельно одна одній, долоні повернуті одна до одної, голова піднята настільки, щоб бачити кисті рук.

4. *Руки назад* – прямі руки відведені назад до упору, паралельно одна одній, долоні в середину.

Положення прямих рук в лицевій площині позначається: руки вниз; руки в сторони; праву (ліву) в сторону; руки вгору; праву (ліву) вгору;

1. *Руки вниз* – руки опущені вздовж тулуба, кисті повернуті долонями в середину, пальці зігнуті, плечі відведені трішки назад.
2. *Руки вгору* – руки підняті вгору і відведені назад з упору, паралельно одна одній, долоні повернуті одна до одної, голова піднята настільки, щоб бачити кисті рук.
3. *Руки в сторони* – руки підняті на висоту плечей і утворюють з ними одну пряму лінію, долоні повернуті донизу.

Положення зігнутими руками. Для визначення положення в русі з зігнутими руками застосовуються терміни «зігнути», «трішки зігнути» (незначне, ледь помітний згин в ліктьових суглобах з вільною кистю рук) і «напівзігнути» (згин виражений помітно).

Вихідні положення з зігнутими руками і рух ними в лицевій площині:

1. *Руки на пояс* – кисті рук опираються на гребінь тазових кісток чотирма пальцями, повернутими вперед і великим пальцем назад, лікті і плечі відведені назад так, щоб лопатки зберігали нормальне положення.
2. *Руки на стегна* – руки трішки зігнуті в ліктях, кисті вільно лежать на стегнах, лікті відведені назад.
3. *Руки до плечей* – сильно зігнуті в ліктьових суглобах торкаються пальцями середини відведених назад плечей, лікті біля тулуба, лікті не виходять з одної площини з тулубом.
4. *Руки на голову* – повернуті вниз долоні кладемо на голову, пальці і кисті витягнуті, лікті відведені назад.
5. *Руки за голову* – руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці торкаються потилиці, лікті при піднятті і відведені назад, долоні повернуті вперед.
6. *Руки над головою* – пальці рук підняті вгору і зімкнуті в замок над головою.
7. *Руки перед грудьми* – зігнуті в ліктьових суглобах руки підняті до рівня плечей так, щоб кисті були продовженням передпліччя, долоні повернуті донизу, лікті на висоті плечей (пальці обох рук не доторкуються одна до одної). При вивченні цього положення рекомендується підняти руки в сторони, а потім зігнути в ліктьових суглобах.
8. *Руки перед собою, права (ліва) зверху* – зігнуті в ліктях руки знаходяться перед грудьми на висоті плечей, одно передпліччя над іншим (руки можуть бути зігнуті в кулаках).
9. *Руки за спину* – зігнуті в ліктьових суглобах руки охоплюють передпліччя так, щоб пальці торкалися ліктів, а руки торкалися спини (руки, зігнуті в ліктьових суглобах, торкаються передпліччя спини).
10. *Руки за спину, кисть в замок* – руки трішки зігнуті в ліктях, кисті з'єднані, повернуті долонями назовні.
11. *Руки за спину, кисть на кисть* – руки за спину зігнуті в ліктях, нижня кисть тримає верхню – захват за зап'ястя (права рука тримає за зап'ястя ліву).

12. *Руки схрестити, права (ліва) зверху* – руки знаходяться в перехресному положенні біля тулуба, права рука (ліва) зверху.
13. *Зігнути руки (руку) вперед* – підняти руки вперед, одночасно зігнути їх, кисті стиснуті в кулаки пальцями до плечей, лікті повернуті вперед на рівні плечей.
14. *Зігнуті руки назад* – зігнуті в ліктьових суглобах руки відвести назад до упору.
15. *Зігнуті руки в сторони* – руки підняти в сторони до горизонтального положення і одночасно зігнути в ліктьових суглобах, передпліччя зверху. При згинанні передпліччями донизу вказувати додатково – зігнути руки в сторони, передпліччя донизу.

При згинанні рук тільки в ліктьових суглобах потрібно вказувати вихідне положення рук (руки) і передпліч, куди вони направлені (руки назад, передпліччя донизу або в сторони, передпліччя вперед, вперед назовні, вперед всередину, вгору тощо).

Рух, протилежний згинанню, позначається словом «розігнути».

1. *Рухи руками* можуть бути односторонніми, які виконуються в одну сторону.
2. *Руки ліворуч (праворуч)* – руки відведені в вказаному напрямі і знаходяться в горизонтальному положенні. При цьому рука, що знаходиться попереду, трішки зігнута в ліктьовому суглобі.
3. *В положенні рук під кутом 45° донизу і до верху до основного положення* додаються слова «донизу», «догори»

Положення кисті і рух нею. Звичайне положення кисті – пальці випрямлені, кисть знаходиться в продовженні руки. В положеннях рук вниз, вперед, вверх, назад долоні повинні бути повернені одна до одної; в положенні рук в сторони долоні повернені донизу (при записуванні вправ вказувати це не обов'язково. Інші положення кистей (долонь) вимагають додаткових вказівок (наприклад, руки вперед, долоні догори (донизу, назовні).

1. *Кисті в кулак (кулаках)* – пальці стиснуті в кулак.
2. *Кисті вільні* – положення кисті, природне, кисть знаходиться в положенні продовження передпліччя, але тримається вільно, без напруги, пальці розслаблені.
3. *Кисть розслаблена* – кисть висить вільно, наскільки дозволяє промене-зап'ясний суглоб, пальці повністю розслаблені. Кисть піднята (опущена) вперед (назад) – положення, при якому кисть, по можливості пряма, відведена відповідно з вказаним напрямом (наприклад, права в сторону, кисть піднята). Пальці нарізно – положення кисті, при якому пальці з силою відведені один від одного (наприклад, права в сторону, долоня вперед, пальці нарізно). Пальці напівзігнуті – положення кисті, при якому пальці згинаються в усіх суглобах (як би утримують м'яч).
4. *Згинання і розгинання пальців* – згинання і розгинання з силою і одночасно.
5. *Згинання і розгинання пальців послідовно* – згинання і розгинання пальців, починаючи від мізинця.

При рухах ногами і руками застосовуються терміни «круг», «дуга», «мах».

1. *Круг* – рух руками (передпліччями, кистю), ногами (голінню, стопою), тулубом, головою по окружності 360°. Доцільно назвати частину тіла, слово «круг» і вказати напрям руху (наприклад, круг руками донизу (вгору) з вихідного положення руки в сторони; круги передпліччями (кистю) вперед-донизу (назад-вгору).
2. *Дуга* – рух, який виконується менше чим на 360° по колу. При цьому вказуються напрям руху і кінцеве положення (наприклад, руки вгору, дугами назад).
3. *Мах* – визначає різкий рух ногами, руками в якому-небудь напрямі з повною амплітудою.
4. *Поворот* – круговий рух тіла навколо вертикальної осі.
5. *Рівновага* – горизонтальне положення в стійці на одній нозі, нахилившись вперед, а друга нога відведена назад до упору, руки в сторони.
6. *Рівновага з нахилом* – тулуб нахилено вперед-донизу під 45°, кисті біля підлоги. Рівновагу можна виконати як на всій ступні, так і на носкові. Якщо вправа виконується на носках, то на це необхідно вказати додатково.

Положення сидячи. Сидячи - положення сидячи на підлозі чи снаряді.

Розрізняють положення сидячи з прямими та зігнутими ногами.

Положення сидячи з прямими ногами:

1. *Сидячи ноги прямі* – носки зімкнуті і трішки відтягнуті вперед, руки в упорі позаду.
2. *Сидячи ноги нарізно* – ноги розставлені в сторони на 30 – 40°, носки відтягнуті, руки в упорі позаду.
3. *Сидячі з нахилом* – ноги прямі, носки зімкнуті та відтягнуті, тулуб і голова нахилена до ніг, руки на гомілкоступневих суглобах.
4. *Сидячи з захватом* – ноги прямі, носки зігнуті і відтягнуті, тулуб і голова нахилені до ніг, руки захвачують гомілкоступневі суглоби.

Сидячи з зігнутими ногами:

1. *Сидячи кутком* – положення сидячи, прямі ноги підняті вперед – вгору, утворюють з тулубом прямий кут, носки відтягнуті, руки в упорі позаду, голова прямо.
2. *Сидячи кутком ноги нарізно* – положення сидячи, прямі ноги підняті вперед – вгору, розведені в сторони, носки відтягнуті, руки в упорі позаду, голова прямо.
3. *Сидячи, зігнувши ноги в колінах* – положення сидячи, ноги зімкнуті в колінах, ступні зімкнуті на полу, носки відтягнуті, руки на пояс, голова прямо.
4. *Сидячи на п'ятках* – положення сидячи на обох п'ятках, гомілки і носки спираються на підлогу, тулуб вертикально, руки на поясі.
5. *Сидячи на п'ятках з нахилом* – положення сидячи на обох ногах, гомілки і носки спираються на підлогу, тулуб нахилений вперед до доторкання до підлоги піднятими вгору руками.
6. *Сидячи на п'ятках з нахилом назад* – положення сидячи на обох п'ятках, гомілки і носки спираються на підлогу, тулуб нахилений назад.
7. *Сидячи ноги схрестивши правою (лівою)* – положення сидячи, ноги зігнуті в колінах, права (ліва) нога на лівій (правій), руки на пояс.
8. *Сидячи на лавці по довжині* – положення сидячи на лавці спиною до довгої сторони, ноги зігнуті, ступні на підлозі, упор кистями за спиною на лавці.

9. *Сидячи на лавці поперечно* – положення сидячи верхом на лавці, ноги зігнуті, ступні на підлозі, руки на поясі.

Присяди – положення на зігнутих ногах. Присяди розрізняють:

Присяд – повне згинання ніг, опора на носках, коліна в сторони, руки на пояс. Виконується з основної стійки.

1. *Присяд на всю ступню* – повне згинання ніг, опора на всю ступню, коліна в сторони.
2. *Напівприсяд* – присідання, виконується на половину амплітуди, опора на носках, руки вперед.
3. *Напівприсяд з нахилом* – присідання на половину амплітуди, тулуб нахилений вперед, руки відведені назад (старт плавця).
4. *Круглий присяд* – присідання на носках, коліна разом, тулуб нахилений вперед, голова опущена, руки витягнуті вперед.
5. *Круглий напівприсяд* – присідання, виконується на половину амплітуди, опора на носках, коліна разом, тулуб напівзігнутий вперед, голова трішки опущена, руки витягнуті вперед.

Випади – рух (або положення) з виставленням і згинанням опорної ноги. Розрізняють наступні випади:

1. *Випад правою (лівою)* – виставлення правої (лівої) ноги вперед з одночасним згинанням її таким чином, щоб коліно знаходилося на рівні носка. Ліва (права) пряма нога носком трішки повернута назовні, тулуб підтримується вертикально, голова прямо, руки на пояс.
2. *Глибокий випад правою (лівою)* – виставлення правої (лівої) ноги вперед з максимальним розведенням ніг.
3. *Випад вправо (вліво)* – виставлення зігнутої ноги в сторону. Ступні зберігають положення основної стійки.
4. *Випад вправо (вліво) з нахилом* – об'єднання випаду вправо з одночасним нахилом тулуба вперед, руки схрещуються перед коліном виставленої ноги.

Упори – положення з опорою на руки і яку-небудь частину тіла (ноги тощо), плечі при цьому знаходяться вище точки опори.

При виконання ***упору*** на одній нозі вказується назва ноги, на яку відбувається присідання, а також положення вільної ноги (в сторону, позаду на носок). Наприклад, упор присівши на правій, ліва позаду на носок, упор присівши на правій на лавці, ліва позаду на носок, руки на лавці.

1. *Упор стоячи зігнувшись* – тулуб зігнуто в тазостегнових суглобах, ноги прямі, долоні торкаються опори, кут нахилу тулуба по відношенню до опорної площі більше 45° .
2. *Упор на колінах* – тулуб спирається на кисті рук, коліна, гомілки, носки відтягнуті, голова прямо (на четвереньках).
3. *Упор на правому (лівому) коліні* – ліва нога відведена назад.
4. *Упор лежачи* – положення лежачи, грудьми до опори, опора на руки і носки ніг, кут між тулубом і площиною опори менше 45° .
5. *Упор лежачи на стегнах* – тулуб максимально прогнутий, опора на руки і стегна, стегна торкаються опори або лежать на ній.
6. *Упор лежачи на стегнах і передпліччях* – опора на стегна і передпліччя.

7. *Упор лежачи позаду* – тулуб повернений до опори спиною, опора на руки і ноги, носки відтягнуті.
8. *Упор присівши* – присівши, коліна разом, опора на носках, руки торкаються кінчиками пальців підлоги біля носків попереду – ззовні, голова прямо.
9. *Упор на коліна і передпліччях* – тулуб опирається на передпліччя, коліна, гомілки, носки відтягнуті, голова прямо.
10. *Упор лежачи на передпліччях* – опора на передпліччя і ноги, носки відтягнуті, голова прямо.
11. *Упор лежачи на спині позаду на передпліччях* – опора на передпліччях і ногах, носки відтягнуті, голова прямо.

Нахили – згинання тулуба в тазостегнових суглобах в різних напрямках (вперед, назад, в сторони). Розрізняють наступні нахили:

1. *Нахил* – згинання тулуба вперед в тазостегнових суглобах з повною амплітудою, руки направлені до носків, доторкаються підлоги біля носків.
2. *Напівнахил* – тулуб трішки нахилений вперед (на половину амплітуди), руки на пояс.
3. *Нахил прямим тулубом* – нахил вперед, тулуб зберігає пряме положення.
4. *Нахил вперед-донизу* – тулуб нахилений під кутом 45° нижче горизонталі.
5. *Нахил назад* – згинання тулуба в сторону спини.
6. *Нахил в широкій стійці* – нахил вперед з прямим тулубом, дивитися вперед, руки в сторони.
7. *Нахил в широкій стійці, прогнувшись* – нахил вперед, тулуб прогнути, дивитися вперед, руки в сторони.
8. *Нахил вправо (вліво)* – згинання тулуба праворуч (ліворуч), дивитися вперед, руки в сторони.
9. *Пружинний нахил* – нахил вперед, виконується декілька рухів при неповному випрямленні тулуба між нахилами.
10. *Нахил розслаблено* – нахил, при якому тіло без напруження, начебто падаючи, згинається вперед або в іншому напрямку.
11. *Нахили прогнувшись* – нахил вперед з прогнутим тулубом, руки на пояс, голова піднята.
12. *Нахил з захватом* – згинання тулуба вперед, прямі руки захвачують ззовні гомілковоступневі суглоби, ноги в колінах випрямлені.

Для визначення випрямлення тіла після нахилу застосовується термін «вирівнялись».

При нахилі голови додається слово *голови*.

Вихідні положення лежачи: на спині, животі, боком (правим, лівим).

Різновидності положення лежачи:

1. *Лежачи на спині* – прямі ноги зімкнуті, носки трішки розвернуті, руки поруч з тулубом, долоні донизу. Щоб зайняти це положення, потрібно спочатку сісти, а після того лягти.
2. *Лежачі на животі* – прямі ноги зімкнуті, носки відтягнуті, зігнуті руки торкаються опори, долоні одна на іншій. Щоб прийняти положення лежачи на животі по команді «Лягти!» потрібно виставити праву ногу на півкроку вперед, швидко опуститися на ліве коліно, потім, опираючись на ліву руку, лягти на підлогу, ноги зімкнути, носки відтягнути, руки в вихідне положення. За командою «Встати!», потрібно швидко піднятися.

3. *Лежачи на животі, прогнувшись* – тіло максимально прогнуте, руки вгору-назад, ноги і голова трішки підняте.
4. *Лежачи на животі з опорою на коліно* – положення з опорою на груди і одно коліно, друга не опорна нога відведена назад, руки підняті в сторони.
5. Перехід із стійок на колінах, а також із положення сидячи, лежачи в стійку на ногах, визначається словом «Встати!»
6. В вправах з предметами положення предмета і напрямок його переміщення (вгору, вниз, вперед тощо) повністю відповідає аналогічним положенням і рухам рук в загальнорозвиваючих вправах без предметів. При назві вправ з предметами основним є положення предмета, його напрямок і рух ним (наприклад, палицю вгору, обруч над головою).

Спосіб тримання предмета, партнера називають хватом.

1. *Хват зверху* – кисті рук розташовані зверху палиці, пальці повернуті в середину.
2. *Хват знизу* – протилежний хвату зверху, кисті розташовані знизу, великі пальці повернені назовні.
3. *Різний хват* – одна рука хватом зверху, друга хватом знизу.
4. *Перехресний хват* – права (ліва) рука буде в хваті з лівої (правої) сторони над лівою (правою) рукою або під нею.
5. *Вузький хват* – руки розташовані вужче плечей.
6. *Широкий хват* – руки розташовані ширше плечей, палицю тримають за кінці.
7. *Зімкнутий хват* – руки розташовані поряд.

Другим важливим компонентом при виконанні вправ – є дихання. Під час виконання вправ важливо, щоб діти глибоко і вільно дихали, не затримували дихання (в протилежному випадку вправи принесуть не користь, а шкоду), співвідносили дихання з виконанням вправ. Вихователь повинен показати дітям, коли в вправі потрібно зробити вдих, коли – видих. При нахилах, присіданнях, випадах, згинаннях робиться видих, а вдих при випрямленні, коли грудина дитини розширюється.

Цікаві дослідження провели Л. Гримак та В.Сухарєв. [2]

На їх думку, перед виконанням загальнорозвиваючих вправ варто провести з дітьми вправи на дихання для вентиляції легень і рекомендувати дихання через праву ніздрю (елементи йоговського дихання) для активізації лівої півкулі та активізації процесу збудження центральної нервової системи. Ці заходи забезпечують розвиток психічних процесів (сенсорних і інтелектуальних), що в свою чергу підвищує ефективність навчання дітей рухів. Такі вправи вони пропонують виконувати дітям і в середині комплексу загальнорозвиваючих вправ.

Особливості виконання вправ з предметами

Третьою важливою складовою – є виконання вправ без предметів чи з використанням предметів. Тут важливим є віковий чинник.

Вправи без предметів.

В молодших групах вправи без предметів використовуються в малій кількості. Це пояснюється специфікою невміння дітей розділяти вправу на частини, несформованою координацією рухів, невмінням керувати окремими частинами тіла та в найбільш важливому – інтересу та мотивації. Словесні пояснення

зазвичай не несуть ніякої інформації для такої дитини. Тому пропонуються вправ-імітації та конкретні завдання доступні та зрозумілі дітям. Під час присідання можна запропонувати дітям вправи біля жердини, спинки стільця, рейки тощо. це допоможе дитині зберігати рівновагу, поставу, на опускати голову, координувати рухи. Особливо корисні в цьому віці вправи сидячи та лежачи. Вони цікавіші дітям, потребують меншої напруги, сили, рівноваги.

В старших групах вправи без предметів є більш ефективними, по тій причині, що діти в процесі виконання вправ накопичують певний досвід.

В цьому віці вдосконалюються уміння в виконанні рухів кисті, пальців, стоми, м'язів. Поліпшується координація рухів у дітей, збільшується активна рухливість, загальна вправність. Але інтерес до самого руху не зникає і в цьому віці, хоч вимоги до якості виконання вправ зростає.

Тому при виконанні вправ зростають вимоги в ускладненні (чіткість виконання, послідовні рухи мілкими частинами тіла, утримання тіла в певній відносності до площини, повна чи часткова амплітуда тощо). для ускладнення застосовується також комбінації із декількох одночасних рухів. В старшому дошкільному віці можна виконуватися вправи не тільки на основі показу, але й на основі пояснення. Це пояснюється тим, що діти мають вже достатньо чіткі уявлення про основні напрямки руху, вихідних положень тощо. важливою характеристикою в цьому віці є ще й темп виконання рухів. Зрозуміло, що з віком він зростає.

Вправи з предметами.

Для виконання вправ з дітьми дошкільного віку використовують мілкі фізкультурні засоби (палиці, прапорці, обручі, м'ячі, султанчики, стрічки тощо).

Застосування цих предметів переслідує дві мети: перша – дозволяє вихователю зробити вправи різноманітнішими, друга – збільшити кількість повторень одних і тих самих вправ. Це важливо для закріплення різних рухових навиків і для поступового розвитку певних видів м'язів, які піддаються тренуванню. Окрім того саме дійство з естетичними та цікавими елементами підвищують інтерес до самих вправ. Виконання вправ з предметами робить ці вправи більш ефективними порівняно з такими самими вправами без предметів. Воно конкретизує виконання вправи, вимоги стають наочними, якість поліпшується, підсилюється дія окремих груп м'язів, вихователю легше слідкувати за якістю виконання вправ (наприклад нахилитися вперед та покласти кубики, діти нахиляються отримуючи певне однакове навантаження, якби без кубиків, діти нахиляються хто більше, хто менше). Виконуючи вправи з предметами, діти звикають свідомо керувати своїми рухами, контролювати свої дії. Важливо те, що можна використовувати вправи, які взагалі не використовуються без предметів (переступання через палицю, палиця за спиною тощо). Підготовка посібників до занять, різні форми роздачі, привчають дітей до організованості, розподілу уваги, зосередженості, бережливому відношенню до предметів, привчають до порядку, до використання в самостійних іграх.

Серед фізкультурного інвентарю використовують м'ячі різної величини, обручі, скакалки, палиці, прапорці, скакалки. Кількість інвентарю визначається кількістю дітей, коли кожна дитина використовує інвентар особисто і виконує вправу незалежно від інших дітей. Цікавими є вправи для старших дітей з використання одного предмету для декількох, або групи дітей (мотузок, великий

обруч, лавка, жердина тощо). Ці вправи рекомендовано виконувати тоді, коли діти засвоять однотипні вправи з звичайними гімнастичними предметами. Тільки тоді вправи будуть виконуватися правильно та чітко при цьому підпорядковуючи свої дії з іншими дітьми. Перед тим, як використовувати вправи з предметами, з якими діти незнайомі, потрібно дати можливість дітям познайомитися з ними, погратися. Якщо цього не зробити, діти будуть відволікатися на заняттях. Вихователь повинен показувати вправу з тим предметом, з яким будуть працювати діти. Вправи з предметами, що виконуються синхронно надзвичайно красиві, викликають масу задоволення і сприяють розвитку емоційної сфери дітей. (Додатки).

РОЗДІЛ II. СПЕЦИФІКА ВПРАВ ДЛЯ РОБОТИ В ГРУПАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ З ВАДАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Окрема група вправ – *спеціальні вправи*.

Ці вправи являються стержнем спрямованого, організованого педагогічного впливу на фізичний розвиток дітей в групах спеціального призначення. Але, для початку, сформулюємо основні завдання роботи в цих групах:

1. Забезпечення умов для гарного фізичного розвитку, формування правильної та корекції неправильної постави (підбір меблів, режиму дня та режиму занять, повноцінне харчування тощо).
2. Формування свідомого ставлення до свого здоров'я (знати, що таке правильна постава, як саме треба правильно стояти, сидіти та рухатися).
3. Доведення навиків правильної постави до автоматизму через спеціальні вправи лікувальної фізкультури.

Які ж основні завдання вирішує лікувальна фізкультура?

1. Корекція постави у дітей;
2. Вироблення навичку правильної постави;
3. Укріплення і оздоровлення всього організму, тренування дихальної системи й серця;
4. Вироблення м'язового корсету;
5. Розслаблення та розтягування перенапружених м'язів;
6. Збільшення рухливості хребта(це завдання, втім, не являється спеціальним при порушенні постави).

Для цього всі вправи ділять на корекційні та тренувальні. До корекційних належать:

1. Вправи для корекції сколіозу;
2. Вправи для корекції круглої спини;
3. Вправи для корекції кругло ввігнутої спини;
4. Вправи для корекції плоскої спини;
5. Симетричні та асиметричні вправи, які корегують.

Ці всі вправи проводяться лише під наглядом кваліфікованого відповідно підготовленого лікаря. Жодною корекцією ДНЗ займатися не має права за відсутності спеціальних знань. Але ми можемо займатися таким видом вправ, як тренувальні:

1. Вправи для вироблення м'язового корсету;
2. Вправи на тренування дихальної системи;

3. Вправи у розслаблення;
4. Вправи у розтягуванні;
5. Вправи для збільшення рухливості хребта;
6. Вправи біля вертикальної площини;
7. Вправи для рівноваги на підлозі та підвищеній опорі;

Виконуючи ці комплекси тренувальних вправ можна істотно зміцнити всі групи м'язів чим позитивно вплинути на корекцію постави.

Правила

виконання вправ в роботі з дітьми

в групі спеціального призначення з вадами опорно-рухового апарата.

При виконанні цих вправ потрібно дотримуватися певних правил:

1. Проводити лікувальну гімнастику у повільному темпі.
2. Вправи для зміцнення м'язів живота та спини слід виконувати з положення лежачи, щоб уникнути статичного навантаження на хребет.
3. Рухи рук і ніг мають бути узгоджені та одночасні.
4. Кількість вправ з вихідного положення на спині й на животі має бути однаковою, ці вправи мають чергуватися (спина – живіт – спина).
5. Слід постійно стежити за диханням дитини. Досить часто, особливо в напружених позах, малята затримують дихання, що неприпустимо.

Ці правила вам рекомендує Ірина Рой, кандидат педагогічних наук Інституту травматології і ортопедії міста Києва.

Ми ж з вами маємо дотримуватися всіх правил маючи за основу: **«Не нашкодь!»**. Тому будьте обережні!

- При порушеннях постави не можна з ходу кидатися «качати м'язи» та «тягнути сухожилля». Вправи потрібно підбирати у відповідності з початковим станом всього організму, хребта і м'язів.
- Надмірно великі фізичні навантаження для послабленого організму – приблизно те ж саме, що й ненажерливість для організму, який помирає від голоду. Занадто інтенсивні або неправильно організовані тренування можуть погіршити стан опорно-рушійного апарату.
- Традиційно одна з основних рекомендацій при проблемах з хребтом – тренування м'язового корсету. Але перед тим як ціленаправлено тренувати розтягнуті та ослаблені м'язи, необхідно забезпечити їм таку можливість, тобто розслабити і розтягнути укорочені м'язи-антагоністи, укріпити організм та підготувати його до зростаючих навантажень. Саме перенапружені, спастичні м'язи вигинають хребет туди, куди не потрібно, та протидіють роботі м'язів, які повинні тягнути хребет в протилежну сторону.
- На початку курсу тренувань широко застосовуються вправи в початковому положенні лежачи, яке дозволяє зняти напругу з позних м'язів. Тут також необхідна обережність. Наприклад, напружене вигинання тулуба назад в положенні лежачи на животі, особливо у молодших школярів, може викликати не зменшення грудного кіфозу, а тренування м'язів попереку та посилення поперекового лордозу. Таку вправу можна використовувати для укріплення м'язів спини у школярів старших класів. Щоб попереку не включався в цей рух, потрібно піднімати тільки голову і плечі, а після на-

пруженого вигинання потрібно зробити декілька глибоких нахилів тулуба вперед, розслаблюючи та розтягуючи м'язи поперек.

- Обережно слід виконувати вправи, потребуючі великих м'язових зусиль. Одночасний підйом випрямлених ніг в положенні лежачи на спині чи на животі, глибокі нахили назад – часті причини неприємностей.
- Збільшення гнучкості протипоказано при сколіозі, нестабільності хребта, дегенеративних змінах в його суглобах.
- Глибокі нахили, інтенсивні рухи хребта небезпечні при обмеженій рухливості в окремих його ділянках. Суглоби сусідніх з блокованими ділянками хребців в цьому випадку звичайно бувають занадто рухливими, і рухи будуть відбуватися саме в них та травмувати м'які тканини, прискорюючи розвиток дегенеративних змін в нових ділянках хребта.

Загальнорозвиваючі та дихальні вправи, вправи на координацію рухів, на вироблення навичку правильної постави застосовують незалежно від індивідуальних особливостей порушень постави.

Спеціальні вправи в роботі з дітьми в групах спеціального призначення з вадами опорно-рухового апарата.

Спеціальні вправи для укріплення і розтягування м'язів, збільшення рухомості хребта підбирають індивідуально, з урахуванням типу порушень постави та у відповідності до результатів функціональних проб.

При типових порушеннях постави порушення м'язового тонуусу більш чи менш однакові, та при їх корекції слід використовувати однакові групи вправ.

При сутулуватості та круглій спині необхідно приділяти більше уваги укріпленню м'язів спини й плечового поясу та розслабленню й розтягуванню м'язів грудей, обережно збільшувати рухомість грудного відділу хребта.

При кругло-ввігнутій спині необхідно укріплювати м'язи живота, спини, задньої поверхні стегон, плечового поясу та розтягувати м'язи грудей, поперекового лордозу. Для цього слід при тренуванні м'язів живота в положенні лежачи на спині прижимати поперек до підлоги та вище піднімати ноги (лордоз при цьому зменшується); при вправах для м'язів спини в положенні лежачи на животі піднімати лише голову й плечі, а під живіт можна підкладати невелику подушку.

При плоскій спині слід укріплювати всі групи позних м'язів, м'язи плечового поясу та ніг, обережно розвивати рухливість грудного відділу хребта і уникати надмірного збільшення поперекового лордозу.

При плоско-ввігнутій спині необхідно укріплювати всі групи м'язів, крім м'язів поперек (їх потрібно розтягувати, щоб зменшити поперековий лордоз), звернути особливу увагу на укріплення м'язів задньої поверхні стегон та черевного пресу.

При асиметричній поставі потрібно особливо обережно відноситися до вправ, що збільшують рухомість хребта, а при виконанні вправ особливу увагу звертати на симетричне положення тіла.

Навик правильної постави

Вироблення нормальної або максимально наближеної до неї постави – це і кінцева мета лікування, і те, з чого необхідно почати заняття лікувальною фіз-

культурою. Підтримуючи правильну поставу, не потрібно напружувати м'язи, тіло не повинно бути скованим («як палицю проковтнула»). Надмірне напруження особливо характерне на початку навчання, коли при спробі випрямитися дерев'яні не лише тулуб, але й руки, дуже важливо відчуття положення свого тіла в просторі. Вірні початкові положення, вірне виконання вправ розвивають м'язово-суглобне відчуття, допомагають виробити правильний рухливий стереотип.

Приймати правильну поставу та виправляти помічені дефекти допомагає використання дзеркала, а ще краще – великого трельяжу, в якому можна оглянути себе не лише попереду, а й збоку.

Початкові положення самі по собі є одночасно вправами: вони вирівнюють тонус м'язів з правої та лівої сторони тулуба, нормалізують фізіологічні викривлення хребта та тонус позних м'язів, допомагають виробити навик правильної постави. Перед тим як приступити до виконання вправ, навчіть дитину вірно приймати початкові положення.

Лежачи на спині. Голова, тулуб та ноги розміщені по одній прямій, чоло та підборіддя – на лінії, паралельній підлозі, плечі опущені, руки лежать вздовж тулуба, поперек прижятий до підлоги.



Лежачи на боку. При виконанні вправ в цьому початковому положенні необхідно утримувати тулуб саме на боку: не завалюючись вперед чи назад, не згинаючи ноги в тазостегнових суглобах та зберігаючи нейтральне положення поперек (без прогинання вперед чи назад). «Нижню» руку витягують вперед або ж підкладають долоню під щок. «Верхня» рука, поставлена «віконцем» (перед грудьми, спирається долонею на підлогу), допомагає підтримувати і контролювати положення тулуба.

Стоячи. Голова піднята так, щоб чоло і підборіддя знаходилися на одній вертикальній лінії; плечі трохи опущені та відведені назад, лопатки зведені та примикають до спини, руки вільно опущені вздовж тулуба або спираються долонями на пояс, груди виступають вперед, живіт втягнутий, коліні випрямлені, стопи паралельні, на ширині однієї ступні або на ширині плечей.

Сидячи. Голова і тулуб – в тому ж положенні, що і в позі стоячи, долоні на стегнах або на поясі, ноги розміщені симетрично, гомілкостопні, колінні та тазостегнові суглоби зігнуті під прямим кутом, опора на сідниці однакова.

Лежачи на животі. Голова, тулуб та ноги розміщені прямо, чоло впирається на тильну поверхню долонею, які лежать одна на іншій. При виконанні вправ з початкового положення лежачи на животі руки можуть розміщуватися вздовж тіла долонями вниз або впиратися долонями на підлогу по бокам від грудей. При підвищеному тонусі м'язів плечового поясу чоло і плечі можна положити на валики.



Вправи
для вироблення навику правильної постави

Початкове положення (ПП): стоячи спиною до стіни

1. Прийняти правильну поставу. При цьому потилиця, лопатки, сідниці, ікроніжні м'язи та п'ятки торкаються стіни, голова трішки піднята, плечі трохи спущені та відведені назад, лопатки прилягають до спини. Якщо поперековий лордоз збільшений, слід наблизити поперек до стіни, трохи напружуючи м'язи живота та передньої поверхні стегон. При цьому таз повертається навкруг тазостегнових суглобів та кут його нахилу зменшується.
2. Витягнути руки та плечі вниз, голову – вгору, витягуючи шийний відділ хребта (видихання), розслабитися (вдихання).
3. Потягнутися вгору всім тілом, від голови до п'ят (на носки не підніматися), опустити плечі, витягнути весь хребет (видихання), розслабитися (вдихання).
4. Положити руки за голову, потягнути вгору все тіло, окрім шиї та голови, витягуючи грудний та поперековий відділи (видихання), розслабитися (вдихання). Ті ж самі вправи на витягування хребта можна виконувати і в початковому положенні сидючи.
5. Прийняти правильну поставу. Закрити очі, зробити крок вперед, знову прийняти правильну поставу. Відкрити очі, перевірити вірність постави, виправити помічені дефекти.
6. Прийняти правильну поставу, зробити 2-3 кроки вперед, присісти, встати, прийняти правильну поставу. Ця вправа, як і попереднє, можна зробити з закритими очима.
7. Прийняти правильну поставу, зробити 1-2 кроки вперед, розслабити по черзі м'язи шиї, плечей, рук та тулуба – «обвиснути». Випрямитися, перевірити поставу, виправити дефекти.

8. Піднятися на носки, ковзаючись спиною по стіні, потягнутися всім тілом вверху. Затриматися в цьому положенні на 3 – 5 секунд, повернутися в ПП. Всі ці вправи можна ускладнити – виконувати, не притуляючись спиною до стіни.

Початкове положення: стоячи

1. Прийняти правильну поставу. Не відриваючи п'ят від підлоги, присісти, розводячи коліна в сторони та зберігаючи пряме положення голови і спини. Повільно встати, перевірити правильність постави, виправити дефекти.

2. Положити на голову мішечок з піском, прийняти правильну поставу. Присісти, голову та спину тримати прямо, стараючись не скинути мішечок. Повернутися в ПП, перевірити поставу.

3. Вправа з партнером: стоячи обличчям одне до одного з мішечком на голові, перекидати м'яч друг другу (знизу або від грудей). Зберігати правильну поставу, намагатися не скинути мішечок з голови.

Початкове положення: лежачи на спині

1. Прижати область попереку до підлоги, трохи підняти голову та плечі, перевірити правильність розміщення тіла.

2. Простягнути руки вперед, перейти в положення сидячи, зберігаючи спину прямою. Зігнути ноги в колінах, встати, зберігаючи правильну поставу.

3. Зігнути одну ногу в колінному та тазостегнових суглобах, обхопити коліно руками, прижати до живота. Одночасно прижати до підлоги область попереку. Повернутися в ПП. Повторити вправу з іншою ногою. Трохи підняти голову, перевірити положення тіла.

4. Прийняти правильне положення, перевірити його, піднявши голову та плечі. Перевернутися на живіт, трохи підняти голову та плечі, зігнути руки в ліктях, кісті піднести до плечей долонями вперед («крильця»). Лягти на живіт, перевернутися на спину. Перевірити та виправити положення тіла.

«Крильця» - дуже популярна вправа для укріплення м'язів, які притягують крильцевидні лопатки до спини. При цьому слід лопатки звести, опустити донизу та прижати до спини, плечі відвести назад й опустити донизу. Руки в плечових та ліктьових суглобах повинні бути максимально зігнуті, а променезап'ястні суглоби та пальці – випрямлені. Руки від пахви до кінчиків пальців повинні знаходитися в одній площині з верхньою частиною тулуба. Голова розміщена прямо, потилиця та верхня частина спини повинні знаходитися на одній прямій. Утримати таке положення нелегко, хочеться розслабити м'язи між лопатками, звести плечі, розвести лікті в сторони та відвести їх назад, вище підняти голову. Але користі від невірної виконаної вправи не буде. Краще один раз декілька секунд протриматися в правильній позі, чим багато разів та довго робити вправу невірно.

Початкове положення: сидячи

1. Прихилитися спиною до стіни, прийняти правильну поставу: дивитися прямо перед собою, підборіддя підняте, потилиця, лопатки та сідниці прижаті до стіни, плечі на одному рівні, вага тіла порівну розподілена між сідницями, ноги зігнуті в суглобах під прямими кутами. Перевірити правильність постави за допомогою дзеркала чи партнера.

2. Сісти прямо. Послідовно розслабити м'язи шиї, плечового поясу, спини та живота. Закрити очі та прийняти правильну поставу. Відкрити очі, перевірити поставу.
3. Сісти прямо, положити на голову мішечок з піском. Встати, зробити 1-2 кроки вперед, повернутися назад, сісти. Утримуючи правильну поставу, не дати мішечкові впасти.
4. Вправа з партнером: сидячи обличчям одне до одного з мішечками на голові, кидати м'яч обома руками від грудей та ловити його. Зберігати правильну поставу, намагатися не скинути мішечок з голови.

Ходьба з мішечком на голові:

- з зупинками для перевірки правильності постави;
- з переступанням через перешкоди (наприклад, мотузку);
- з виконанням додаткових завдань: на пів присядку, з високим підняттям колін, боком – перехресним та приставним кроком.

Вправи на рівновагу

Покращити координацію рухів, виробити та закріпити навик правильної постави, нормалізувати стан позних м'язів допомагають вправи на рівновагу. При їх виконанні тренується відчуття положення тіла в просторі, виробляється нова схема тіла, котра дозволяє приймати та утримувати правильну позу. Для ускладнення цих вправ використовується зменшення площі опори – стійка на носках, на одній нозі, на бумі або колоді, а також зміна положення центру тяжкості тіла при підйомі рук, відведенні ноги, використанні гантелей, набитих м'ячів та інших предметів. Чим частіше змінюється положення центру тяжкості, тим більше необхідна диференційована робота м'язів та координація рухів, тому для тренування рівноваги доцільно використовувати різкі переходи від динамічної роботи м'язів до статичної – зупинку після ходьби чи бігу, перехід в положення стоячи після стрибка або перекиду і т.д.

Приклади вправ

Початкове положення: стоячи

- Розвести руки в сторони, плавним рухом витягнути пряму ногу вперед, в сторону, назад та повернутись в ПП. Повторити рух іншою ногою.
- Виконати ті ж самі рухи ногами при різних положеннях рук (руки витягнуті вгору, закладені за голову, кисті лежать на плечах).
- Підняти зігнуту в коліні ногу, розвести руки в сторони, затриматися в цьому положенні на 3 – 4 рахунки, повернутися в ПП. Повторити для іншої ноги.
- Підняти одну ногу, плавним рухом витягнути руки вперед, вгору, в сторони, опустити руки. Повернутися в ПП. Повторити, стоячи на іншій нозі.
- Стоячи на одній нозі, виконувати різні кругові рухи руками: в фронтальній та сагітальній площинах, синхронні та почергові, в одну та в іншу сторону.
- Руки на поясі. Піднятися на носки на 3 – 4 рахунки, повернутися в ПП.
- Піднятися на носки, повернути голову в одну сторону, потім в іншу, повернутися в ПП.
- Стоячи на носках, витягувати руки вперед, вгору, в сторони, виконувати різні рухи руками (як в вправах 3 - 5).

- Виконати ті ж самі рухи руками, стоячи на носкові однієї ноги, другу ногу зігнути в колінному та тазостегновому суглобах.
- Оберти голови та різноманітні рухи руками виконувати стоячи на носках з закритими очима.
- Стоячи на одній нозі, захопити стопу іншої ноги (попереду) обома руками.
- Виконати те ж саме, але захопити стопу піднятої ноги різнойменною рукою.
- Стоячи на одній нозі, руки розведені в сторони, зігнути іншу ногу в колінному та тазостегновому суглобах, дістати коліном чоло.
- «Ластівка»: розвести руки в сторони та, стоячи на одній нозі, іншу відвести назад, нахилившись вперед. Затриматися в цьому положенні на 2 – 3 рахунки, повернутися в ПП, повторити, змінивши положення ніг.
- Зробити «ластівку» та змінити положення ніг стрибком.
- Зробити «ластівку» та повернутися на носкові на 90⁰ вліво, потім вправо.
- «Бокова ластівка»: руки на поясі, відвести одну ногу в сторону, тулуб нахилити в іншу сторону.

Початкове положення: упор присівши

- Встати, випрямитися, підняти зігнуту в коліні ногу, розвести руки в сторони. Повернутися в ПП, повторити вправу для іншої ноги.
- Виконати ту ж саму вправу, але руки підняти вгору.
- Виконати ту ж саму вправу з різними рухами рук (вперед, в сторони, кругові рухи).
- Можна ускладнити останні три вправи, з упору присівши піднімаючись на носок однієї ноги.
- Зробити «ластівку», «бокову ластівку» з упору присівши.

Початкове положення: ступні одна перед іншою на одній лінії, на відстані невеликого кроку

- Оберти голови та тулуба.
- Різні рухи руками в цій стійці.
- З того ж ПП – підйом на носки та різні рухи головою, тулубом, руками.

Ходьба

- з зупинками на одній нозі по сигналу;
- з мішечком на голові та з зупинками на одній нозі по сигналу;
- з різноманітними рухами рук та зупинками на одній нозі по сигналу;
- по накресленій лінії (ноги ставити одну перед іншою).

Вправи з партнером

- Стоячи обличчям одне до одного та взявшись за руки, зробити «ластівку».
- З того ж ПП: присісти на одній нозі.
- «Бій на колоді»: встати на відстані двох витягнутих рук обличчям одне до одного на намальовану на підлозі лінію або невисоку лавку, стопи одна перед іншою. Вдаряючи долонею по долоні партнера, намагатися зберегти рівновагу.

Вправи на снаряді

Рухи на гімнастичній лавці, бумі, колоді виконувати складніше, ніж на підлозі. На початку вправи на снарядах виконують на повній ступні, з розведеними в сторони руками. По мірі покращення почуття рівноваги можна зменшувати площину опори, вводити різні додаткові рухи.

Ходьба:

- з обертами на 180^0 ;
- вперед спиною;
- вверху та донизу по нахиленій лавці;
- з різними рухами рук;
- з рухами вільною ногою (зігнути, випрямити, поставити на підлогу);
- приставним кроком, боком (приставним та перехресним кроком, з обертами);
- на носках з різним положенням рук;
- на носках з різними рухами рук;
- з переступанням через перешкоди – м'яч, мотузку і т.д.
- з напівприсіданням на опорній нозі; вільну ногу на кожному кроці опускати донизу або витягувати вперед;
- з опусканням на коліно: зробити крок, зупинитися, опуститися на одно коліно. Повторити для іншої ноги;
- з опусканням на коліно, але в упорі на коліні виконувати різні рухи руками;
- з випадами: зробити крок, зупинитися, «передню» ногу зігнути, «задню» відвести назад, зробити декілька пружних присідань на «передній» нозі. Випрямитися, повторити для іншої ноги.

Початкове положення: стоячи на лавці

- «Ластівка».
- «Бокова ластівка».
- «Ластівка» з різними рухами рук.
- Кидати та ловити м'яч – поодиночі або з партнером.

Вправи на розслаблення м'язів.

Про розслаблення прийдемося поговорити детально, але ж не тільки діти, а й дорослі часто не знають, що це таке, не можуть по команді розслабити м'язи. Навчити дитину розслаблятися нерідко являється самою складною задачею в курсі лікувальної фізкультури. Розслабитися особливо складно нетренованій людині. Ця задача потребує певного досвіду в поводженні зі своїми м'язами, вміння керувати ступеню їх напруження.

Важливо не лише навчитися розслабляти м'язи в покої, але й вміти розслабляти ті м'язи, які не приймають участь в русі, та під час виконання вправ. На це слід звернути увагу на початковому етапі тренувань.

При навчанні використовуйте зрозумілі дитині порівняння: «рука відпочиває», «рука висить вільно, як ганчірка». Поясніть дитині важливість розслаблення для успішного тренування та для здоров'я в цілому.

Розслаблення знімає напругу м'язів, прискорює відновлення працездатності після тренування. Особливо важно навчитися розслабляти позні м'язи з підвищеним тонусом – це необхідна умова формування правильної постави.

При розслабленні знижується тонус не тільки скелетних м'язів, але й гладкої мускулатури внутрішніх органів у відповідних зонах. Вправи у розслабленні – чудовий спосіб тренування тормозних реакцій для збуджених дітей. Постійні стреси викликають напругу мускулатури всього тіла, та розслаблення обличчя та рук добре знімає психічне навантаження та полегшує розслаблення більш крупних м'язів.

Щоб перевірити, чи розслабила дитина м'язи, можна надавити на них та відчутти зниження м'язового тону (розслаблюючись, м'язи стають). Тонус м'язів можна перевірити і за допомогою пасивних рухів – взяти кінцівку дитини в руки та порухати нею. Розслаблені кінцівки не опираються та не допомагають пасивним рухам; якщо розслаблену руку чи ногу трохи підняти та різко відпустити, вона не затримується в повітрі, а безвільно падає. Поки навик розслаблення не буде відпрацьований, необхідно постійно перевіряти, чи вірно дитина виконала вправу, чи повністю розслаблені її м'язи.

Розслабити м'язи необхідно не лише після навантаження, але й перед ним. Це відноситься і до кожного заняття, і до курсу тренування в цілому.

Щоб полегшити розслаблення, навчання починають в зручному початковому положенні, краще за все – лежачи на спині. Відчуття розслаблення м'язів можна викликати у дитини по контрасту з почуттям їх напруги: «Напруж руку... а тепер розслаб».

Розслаблення полегшують такі додаткові прийоми, як стріпування, розкачування, махові рухи кінцівками.

Приклади вправ

Початкове положення: лежачи на спині

- Підняти зігнуту в коліні ногу, покачати нею в повітрі, розслабити м'язи, вільно уронити ногу на підлогу. Те ж саме зробити з іншою ногою.
- Підняти зігнуті в ліктях руки, потрясти кистями, розслабити та опустити руки на підлогу.
- Однією рукою взяти за кисть, стряхнути її та опустити. Розслаблена рука вільно падає вздовж тулуба. Те ж саме проробити іншою рукою.
- Зігнути руки в ліктях з упором на лікті; зігнути ноги в колінних та тазостегнових суглобах з упором на стопи. Спираючись на лікті та стопи, трохи підняти таз, прогнутися, повернутися в ПП. Розслабити праву руку, вільно скинути передпліччя та кисть на підлогу. Так само розслабити ліву руку. Розслабити праву ногу – стопа вільно сковзає донизу. Так само розслабити ліву ногу.
- Руки лежать вздовж тулуба, ноги прямі. Витягнути руки доверху та в сторони, потягнутися всім тілом, максимально напружити всі м'язи. Розслабитися, повернутися в ПП. На протязі 10-30 секунд повністю розслабляти м'язи тулуба та кінцівок. Розслаблення супроводжується словами дорослого: «Всі м'язи розслаблені, теплі, відпочивають. Ноги тяжкі, теплі, вони відпочивають. Руки теплі, тяжкі. Живіт розслаблений».

Початкове положення: лежачи на животі, кисті під підборіддям

- Зігнути ногу в коліні, намагатися дістати п'ятою до сидниці. Розслабити та скинути ногу. Те ж саме проробити іншою ногою.
- Повністю розслабити м'язи шиї, спини, рук, ніг. Партнер або інструктор перевіряє повноту розслаблення.

Початкове положення: сидючи

- Руки опущені вздовж тулуба. Підняти руки догори, потягнутися, відкинувши голову назад. Розслабити м'язи, опустити голову, скинути тулуб на коліна, а руки – на підлогу.
- Обхопити руками ногу під коліном, трохи підняти її, розслабити та покачати руками гомілку. Відпустити руки та скинути ногу на підлогу. Те ж саме проробити з іншою ногою.
- розвести руки в сторони, потягнутися. Зігнути руки в ліктях (передпліччя вільно звисають донизу), розслабити м'язи, покачати розслабленими передпліччями та кистями. Перевірити повноту розслаблення.
- Трохи підняти плечі («здивуватися»), розслабити та скинути їх.

Початкове положення: стоячи

- Підняти руки догори, потягнутися. Розслабити кисті та руки в ліктях – скинути кисті до плечей. Розслабивши руки повністю, скинути їх вздовж тулуба.
- Продовжити попередню вправу: розслабивши руки, нахилитися вперед, розслабивши м'язи плечового поясу, покачати розслабленими руками.

Вправи на розтягування м'язів

Розтягування хронічно скорочених м'язів та суглобів, що загубили еластичність, і зв'язок необхідно для формування правильної постави не менше, а то й більше, аніж укріплення ослаблених м'язів. При виконанні цих вправ необхідні обережність та поступовість. Неможна в погоні за швидким успіхом розтягуватися через біль – це може призвести до прямо протилежних результатів. Вправи по розтягуванню не повинні викликати неприємних відчуттів.

Розтягування слід проводити після легких динамічних вправ та вправ на розслаблення. Розтягування «холодних» та напружених м'язів неефективно і навіть шкідливо, так як при цьому легко отримати розтягнення сухожилля.

До речі, не плутайтесь в термінах. Розтягування – це вправи для м'язів та сухожилля, а розтягненням називають травму, при якій розривається частина волокон сухожилля чи м'язу.

Для того щоб уникнути розтягнень, рухи при розтягуванні повинні бути повільними, пружними. Для кращого розслаблення м'язів розтягувати їх потрібно на вдиханні.

М'язи кінцівок можна одночасно «розігріти» та розслабити маховими рухами з невеликою амплітудою. Такі ж махи, але з великою амплітудою, можна застосовувати для розтягування сухожилля. Будьте обережними: надмірно розмашисті рухи можуть призвести до розтягнення сухожилля. Підбирати вправи необхідно з урахуванням індивідуальних особливостей постави, цілеспрямовано розтягуючи тільки ті м'язи та сухожилля, які цього потребують. Еластичність м'язів тісно пов'язана з гнучкістю хребта. Якщо рухливість хребта у відповідному відділі нормальна або трохи вища норми, додатково розтягувати м'язи не слід. Одночасно з розтягуванням необхідно укріплювати м'язи-антагоністи, напруження яких забезпечує виконання рухів під час вправ на розтягування.

При зменшених фізіологічних згинах хребта, наприклад при плоскій спині, необхідно в першу чергу укріплювати м'язи та обережно виконувати вправи на

збільшення гнучкості малорухомих дільниць хребта. Вправи на розтягування м'язів звичайно потрібні при збільшених фізіологічних згинах.

Частіше за все розтягування потребують:

- м'язи попереку та передньої поверхні стегон (при збільшеному куті нахилу таза та посиленому поперековому лордозі);
- м'язи задньої поверхні стегон (при збільшеному грудному кіфозі, особливо при круглій спині);
- грудні м'язи (при збільшеному грудному кіфозі, впалій грудній клітці, приведених вперед плечах).

Приклади вправ

Поперек

При виконанні вправ на розтягування м'язів попереку необхідно виконувати нахили вперед за рахунок поперекового відділу хребта, так, щоб грудний відділ згинався як можна менше. Груді при нахилах слід вирячувати вперед, голову трохи відводити назад, витягуючи вперед підборіддя.

При розтягуванні м'язів попереку мимоволі розтягуються й м'язи задньої поверхні стегон. Щоб зробити акцент на попереку, слід тримати ноги трохи зігнутими в колінах.

Початкове положення: стоячи

- Нахилитися вперед, руками обхопити гомілки ззаду, потягнутися грудьми до колін.
- Нахилитися вперед, потягнутися руками до носків, зробити декілька пружних рухів (видих), повернутися в ПП (вдих).
- Зігнути одну ногу, захватити ступню однойменною рукою, торкнутися коліном однойменного плеча, повернутися в ПП. Повторити для іншої ноги.
- Нахилитися, захопити руками носки ніг. Пройти декілька кроків в цьому положенні.

Початкове положення: стоячи, ноги на ширині ніг

- «Лісоруб»: зіпнути руки в замок, потягнутися вгору та назад (вдих), різко нахилитися та опустити руки (видих).
- Нахилитися вперед, пружними рухами дотягнутися пальцями рук до носків.
- Зробити те ж саме, але дотягнутися до п'ят.

Початкове положення: сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед

- Розвести руки в сторони, нахилитися вперед, потягнутися руками до носків.
- Виконати те саме, але з пружними нахилами.
- Нахилитися вперед, обхопити руками гомілки або гомілкостопні суглоби, торкнутися підборіддям колін.
- Захопити руками ступню однієї ноги, зігнути ногу в коліні, прижати коліно до однойменного плеча. Корпус тримати прямо. Повторити для іншої ноги.

Початкове положення: сидячи на підлозі, ноги зігнуті, коліна розведені в сторони, п'яти прижаті одна до одної

- Взятися руками за стопи або за гомілки. Нахилитися вперед, пружними нахилами прижимати груди до ніг.
- Нахилитися вперед та в сторону, торкнутися підборіддям коліна. Руки вільні. Повторити в іншу сторону.
- Зробити ту ж саму вправу, але різнойменною рукою обхопити гомілкостопний суглоб, допомагаючи нахилу тулуба.

Ті ж вправи можна виконувати, сидячи «по-турецькі». При цьому стопи треба не піджимати під себе, а розміщувати на деякій відстані від тулуба.

Задня поверхня стегон

М'язи задньої поверхні стегон розтягуються «за компанію» при виконанні більшості вправ для розтягування м'язів попереку. Для того щоб змістити акцент з попереку на задню поверхню стегон, ноги необхідно тримати максимально розігнутими.

В наступних вправах більше розтягується задня група м'язів стегон, а поперек – декілька менше.

Початкове положення: стоячи

- Встати боком до опори (спинці стільця, гімнастичній стінці), взятися за неї рукою. Виконувати махові рухи вперед та назад однойменною ногою. Опорна нога спирається на носок або стоїть на невисокій підставці. Мах назад робити менший, вперед – більший, постійно збільшуючи амплітуду.
- Нахилитися, захопити руками носки ніг. Намагатися прижати груди та підборіддя до ніг.
- Присісти, торкнутися пальцями підлоги. Випрямити ноги, руки від підлоги не відривати.
- Стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані півкроку, присісти, захопити руками перекладину на рівні колін, випрямити ноги. По мірі тренувань захоплювати перекладки, розміщені нижче.
- Стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані півкроку, поставити пряму ногу ступнею на іншу перекладину. Праву руку положити на коліно правої ноги, лівою рукою хватом зверху взятися за четверту перекладину. Нахилити тулуб вперед. Згинаючи ліву руку, підтягувати тулуб до гімнастичної стінки. Правою рукою надавлювати на коліно, не даючи йому згинатися. Повторити для лівої ноги. По мірі тренування ставити ногу на перекладки, розміщені вище, опорну ногу ставити далі від стінки.

Передня поверхня стегон

- ПП: лежачи на животі. Зігнути ногу в коліні, захопити руками гомілкостопний суглоб та потягнути п'ятку до сідниці. Друга нога лежить на підлозі, плечі та голова трохи підняті. Повторити для іншої ноги.
- Виконати ту ж саму вправу, захопивши обидві ноги одночасно.
- ПП: стоячи на одній нозі, зігнути іншу в коліні, за спиною захопити руками гомілкостопний суглоб та прижати п'ятку до сідниці. Повторити для іншої ноги.
- ПП: стоячи на одній нозі (на носкові), іншою ногою зробити мах назад та, зігнувши її в коліні, постаратися вдарити п'ятою по сідниці. При виконанні цієї вправи можна притримуватися рукою за опору.
- «Пружинка». ПП: стоячи на колінах, руки на поясі. Нахилити тулуб назад, зберігаючи пряму лінію від колін до голови; повернутися в ПП.

- Виконати ту ж вправу, але руки витягнути вниз й назад та при нахилу торкнутися п'ят або підлоги.
- ПП: стоячи на колінах, носки витягнуті, гомілкостопні суглоби випрямлені. Сісти на п'яти чи на підлогу між п'ятами та нахилитися назад, спираючись на руки. Лягти спиною на підлогу чи на гомілки, витягнути руки вздовж тулуба, розслабити м'язи.

Ця вправа прекрасно розтягує м'язи передньої поверхні стегон, але потребує достатньої підготовки. Можна засвоювати його постійно, на початку підкладаючи що-небудь під спину (наприклад, подушку) та повільно зменшуючи висоту опори.

Великі грудні м'язи

- ПП: стоячи з нахилом тулуба вперед та розслабив руки:
- виконувати махові рухи руками вверх-вниз в сагітальній площині;
- маховими рухами розводити руки в сторони та схрещувати їх перед грудьми;
- здійснювати кругові рухи руками назустріч одна одній по часовій стрілці та проти неї.

По мірі тренування можна виконувати ці вправи з гантелями в руках для більшого розтягування м'язів.

- ПП: стоячи, руки розведені в сторони, зігнуті в ліктях, кисті перед грудьми (зігнуті в ліктях руки знаходяться в горизонтальній площині). Ривками декілька разів відвести лікті назад, намагаючись як можна ближче звести лопатки (переривистий видих). Повернутися в ПП.
- З того ж положення ривком розвести руки назад, розгинаючи їх в ліктях (видих), повернутися в ПП (вдих).
- ПП: лежачи на спині на гімнастичній лавці. Розвести руки в сторони, розслабити м'язи.

Якщо вага рук недостатньо розтягує м'язи, вправу можна виконувати з гантелями в руках. Якщо немає вузької лавки, що підходить, можна виконувати вправу по черзі для кожної руки, лежачи на краю дивану.

Вправи на зміцнення м'язового корсету

При виборі вправ для укріплення м'язового корсету необхідно враховувати початковий стан м'язів та індивідуальні особливості постави. «Накачувати» і без того сильні й тим більше перенапружені групи м'язів не тільки безглуздо, але й шкідливо. В залежності від характеру порушень постави слід звернути особливу увагу на тренування послаблених м'язів.

Приклади вправ

Верхня частина спини та плечового поясу

Укріплювати ці м'язи необхідно при посиленому грудному кіфозі та крильце видних лопатках.

Початкове положення: лежачи на животі

- Перевести руки на пояс, трохи підняти голову та плечі, звести лопатки. Дихання не затримувати, живіт не піднімати (нижні ребра не відривати від підлоги). Утримувати прийняте положення до невеликого стомлення м'язів.

- Виконати ту ж вправу, але кисті скласти на потилиці, плечі відвести назад.
- Виконати ту ж вправу, тримаючи руки в положенні «крилець».
- Підняти голову та плечі, розвести руки в сторони, стискати та розтискати кисті.
- Підняти голову та плечі, повільно перевести руки догори, в сторони та до плечей (імітувати рухи при плавання брасом).
- Виконати ту ж вправу, але прямі руки рухаються в сторони, назад, в сторони, догори.
- Виконати ту ж вправу з круговими рухами розведених в сторони рук.

Поперек. Особливо необхідно укріплювати м'язи попереку при зменшеному попереківому лордозі.

Початкове положення: лежачи на животі

- Почергово відводити назад (відривати від підлоги) та опускати на підлогу прямі ноги. Темп повільний, таз не відривати від підлоги.
- Відвести назад пряму ногу (слідкувати за тим, щоб таз залишався нерухомим), утримувати в цьому положення 3-5 рахунків. Повторити для іншої ноги.
- Відвести назад одну ногу, потім іншу, повільно опустити обидві ноги.
- Відвести назад обидві ноги, повільно розвести їх в сторони, з'єднати разом, опустити.
- Відвести назад обидві ноги одночасно, утримувати в цьому положенні до певного рахунку або до невеликого стомлення м'язів. Цю вправу можна виконувати тільки при гарній фізичній підготовці, так як одночасний підйом обох ніг викликає велике навантаження на попереківий відділ хребта.

Приклади вправ для черевного пресу

Силу м'язів передньої стінки живота необхідно збільшувати при посиленому лордозі, виступаючому вперед животі.

Якщо м'язи черевного пресу дуже слабкі, небезпечно починати тренування з загальноприйнятих вправ з підйомом ніг та тулуба з положення лежачи на спині. Різке підвищення внутрішньочеревного тиску може призвести до розходження прямих м'язів живота та грижі. Самим нетренованим краще почати укріплювати черевний прес з легших вправ.

Початкове положення: лежачи на спині, поперек прижятий до підлоги

- Нахилити голову вперед, підняти плечі від підлоги, потягнутися руками до носків (видих). Повернутися в ПП (вдих).
- Зігнути одну ногу, витягнути її вперед (до стелі), зігнути, поставити ступню на підлогу (видих), випрямити ногу (вдих). Повторити для іншої ноги.
- Зігнути обидві ноги, розігнути їх вперед, зігнути, опустити стопи на підлогу (видих), випрямити ноги (вдих).
- «Велосипед» - підняти зігнуті ноги та, імітуючи їзду на велосипеді, по чергово згинати та розгинати їх в тазостегнових, колінних та гомілкостопних суглобах так, щоб носки ніг описували правильні круги.

- Зігнути ноги в колінах, випрямити їх вперед (догори) під кутом приблизно 45^0 , розвести в сторони, звести, зігнути, опустити (вдих), повернутися в ПП (видих).
- Підняти голову, покласти долоні на чоло та надавити ними, як би опираючись зустрічному руху голови (видих), повернутися в ПП (вдих).

Після того як м'язи живота достатньо окріпнуть, можна виконувати вправи з більшим навантаженням. Робити їх слід повільно, особливо в фазі повернення в початкове положення, коли м'язи передньої стінки живота працюють на опір вазі ніг чи тулуба. Щоб навантаження приходилося на м'язи живота, а не груди та ноги, необхідно по можливості утримувати тулуб прямим, а м'язи ніг розслаблювати. Напружувати м'язи живота слід на видиханні, а вдихання робити в початковому положенні.

- Завести прямі руки за голову, з махом рук перейти в положення сидячи, повернутися в ПП.
- Виконати ту ж вправу, але з руками на поясі.
- Почергово піднімати (до кута 45^0) та опускати прямі ноги.
- Підняти обидві прямі ноги до кута в 45^0 та опустити.
- Утримуючи між колінами м'яч, зігнути ноги, розігнути їх вперед до кута в 45^0 , опустити.
- Виконати ту ж саму вправу, утримуючи м'яч між ногами вище ступні
- «Ножиці»: трохи підняв прямі ноги, схрещувати їх та розводити в сторони.
- Гомілкостопні суглоби фіксовані під опорою чи за допомогою партнера. Сісти та повернутися в ПП.
- ПП: сидячи верхом на гімнастичній лавці. Витягнути ноги вперед, зафіксувати їх під лавкою, відхилити назад до положення лежачи та повернутися в ПП.

Приклади вправ для бокових м'язів тулуба

Ці вправи особливо важливі для підтримки симетричного положення тіла у фронтальній площині. При порушеннях постави в сагітальній площині м'язи правої та лівої сторони тулуба тренують з однаковою інтенсивністю. Однакове навантаження для обох сторін приймається і при помірній асиметрії тулуба, в тому числі при сколіозі невеликого ступеню та на початковому періоді тренувань при будь-якій стадії сколіозу. Якщо асиметрія м'язів виражена слабо, то симетричне тренування (однакове число повторень вправ для кожної сторони) вирівнює силу м'язів. Слабкі м'язи на випуклій стороні зазнають більше навантаження та «підтягують» до більш сильних м'язів на вигнутій стороні, на які таке ж саме навантаження не здійснює дії, що тренує. При виражених порушеннях постави у фронтальній площині буває необхідно укріплювати м'язи з випуклої сторони викривлення та розслаблювати – з вигнутої, але таке асиметричне тренування можна проводити тільки після консультації ортопеда та спеціаліста по лікувальній фізкультурі.

Початкове положення: лежачи на боку

- Трохи піднімати та опускати випрямлену «верхню» ногу.
- Трохи підняти «верхню» ногу, приєднати до неї «нижню», повільно опустити обидві ноги.
- Трохи підняти обидві ноги, утримати їх на 3-5 рахунки, повільно опустити.

– ПП: лежачи на боку на кушетці, тулуб у повітрі, «нижня» рука опирається на підлогу, стопи фіксовані під опорою або їх утримує партнер. Перевести руки на пояс, утримувати тулуб у повітрі на 3-5 рахунки, повернутися в ПП. Цю вправу використовують і в якості функціональної проби для бокових м'язів тулуба.

Приклади вправ для м'язів задньої поверхні стегон

При збільшеному куті нахилу таза та посиленому поперековому лордозі необхідно в першу чергу укріплювати м'язи задньої поверхні стегон і черевного пресу. Задня група м'язів стегна приймає участь у виконанні вправ для м'язів попереку, а наведені тут вправи виконуються з участю м'язів нижньої частини спини.

М'язи попереку при збільшеному поперековому лордозі звичайно необхідно розслаблювати та розтягувати. Після виконання вправ, в яких м'язи попереку мимоволі напружуються, слід зробити декілька глибоких нахилів вперед чи по-лежати животом на опорі, розслабивши м'язи.

- ПП: в упорі на коліна та долоні випрямлених рук (стоячи навколішки). Випрямити одну ногу паралельно підлозі та потягнутися нею назад і трохи вверх (до стелі). Таз тримати нерухомим.
- Виконати ту ж вправу, одночасно згинаючи руки в ліктях.
- Ці вправи можна виконувати з тяжкістю (наприклад, манжетою з піском) або за допомогою партнера, який здійснює опір руху ноги назад, притримуючи її.
- ПП: лежачи на животі на гімнастичній лавці, одна нога притиснута до неї, друга з тяжкістю на гомілкоstopному суглобі звисає донизу. Підняти пряму ногу з вантажем, опустити. Замість вантажу опір руху ноги може здійснювати партнер.
- ПП: звисання на гімнастичній стінці обличчям до неї. Відвести назад пряму ногу, утримати на 3-5 рахунків, опустити. Повторити для іншої ноги. Таз тримати притиснутим до стінки.
- Одночасно відвести назад обидві ноги, утримати на 3-5 рахунків, опустити. Таз притиснутий до стінки.

Приклади вправ для м'язів передньої поверхні стегон

Так як і в попередній групі вправ, тут необхідно пам'ятати про те, що, укріплюючи послаблені м'язи, ми змушені навантажувати ті, котрі більше потребують в розслабленні та розтягуванні, чим в тренуванні. При зменшеному куті нахилу таза та згладженому поперековому лордозі потрібно намагатися укріпити м'язи спини та передньої поверхні стегон. Вправи для передньої групи м'язів стегон виконуються з участю м'язів черевного пресу, а їх напруження згладжує поперековий лордоз.

Після виконання таких вправ при зменшеному поперековому лордозі необхідно розслабити м'язи живота та розтягнути їх, наприклад по-лежати на спині, підклавши під попереки високий валик.

Початкове положення: лежачи на спині

- Почергово піднімати та опускати прямі ноги.
- Підняти та опустити обидві ноги одночасно.

Початкове положення: звисання на турніку або на гімнастичній стінці спиною до неї

- Почергово піднімати до горизонталі та опускати ноги, не згинаючи їх в колінах.
- Підняти праву ногу, приєднати до неї ліву, опустити праву, потім ліву ногу.
- «Кут»: одночасно підняти обидві ноги до кута 90^0 .
- По мірі тренування навантаження на м'язи збільшують. Для цього можна довше затримувати ноги піднятими та виконувати вправи з вантажем на гомілкостопних суглобах або за допомогою партнера, який здійснює опір підйому ніг.
- Наступні дві вправи дозволяють уникнути напруження м'язів черевного пресу, але для першого необхідні не тільки гімнастична стінка або прикріплена до стіни перекладина, але й помічник, а для другого – гарна координація рухів та вміння керувати напругою та розслабленням м'язів.
- ПП: стоячи на відстані витягнутої руки від гімнастичної стінки обличчям до неї. Взятися руками за перетину на рівні грудей, присісти до горизонтального положення стегон. Партнер, стоячи ззаду, натискаючи руками на стегна дитини у тазостегнових суглобів. Перемагаючи опір, повільно випрямити ноги.
- Цю ж вправу можна виконати без гімнастичного знаряддя та без партнера. Присісти (стегна горизонтально), обпертися руками на стегна у тазостегнових суглобів, розслабити м'язи живота. Повільно випрямити ноги, переборюючи вагу тулуба.

Отже, робимо висновок: найкраще лікування це профілактика, а самий-самий головний засіб профілактики та самий необхідний компонент лікування захворювань хребта – це вироблення навички правильної постави. Нажаль, це дуже важка задача, не стільки для дитини, скільки для батьків, та для нас з вами. Сама собою гарна постава може сформуватися у виключених випадках, у повністю здорової, переповненої енергією, гармонійно фізично розвиненої дитини.

РОЗДІЛ III. ІГРИ. НАРОДНІ, ХОРОВОДНІ, РУХЛИВІ ІГРИ

НАРОДНІ ІГРИ

<i>№</i>	<i>Назва гри</i>	<i>Вивчення</i>	<i>Закріплення</i>	<i>Повторення</i>	<i>Повторення</i>	<i>Тематичний тиждень</i>
Молодша група						
1	Квочка					Книга вчить, як на світі жити
2	Яструб і курчата					На бабусиному подвір'ї
3	Віночок					Весна днем красна
4	Сірий кіт					Осінь в гості завітала
5	Кіт і миша					Мій дім, моя країна
6	Пов'яжи хустину					Цікавий світ навколо
7	Жили у бабусі					На бабусиному подвір'ї
8	Гуси					Казка в гості завітала
9	Була в лісі					Дитячий садок
10	Дідусь Макар					Малятам про фахи
11	Бабуся					Весняні турботи
12	У сірого вовка					Хто як до зими готується
13	Гуси-гуси додому					Мій рідний край
14	Вовк і кози					Добре - погано
15	Сірий вовк					В гостя у лісових друзів
Середня група						
1	Дрібушечки					Дитячий садок
2	Хитрий лис					Добре - погано
3	Панас					На бабусиному подвір'ї
4	Панас					Осінь в гості завітала
5	Рибка					На землі, у воді, в небі
6	У латки					Цікавий світ навколо
7	У залізного ключа					Мій дім, моя країна
8	Лисиця і заєць					Весна днем красна
9	Бездомна лисиця					Хто як до зими готується
10	У зайчика					Казка в гості завітала
11	Вовк і лисичка					В гостя у лісових друзів
Старша група						
1	Птахи					Ой, ти зимонька
2	Кози					Добре - погано
3	Котики					Весна днем красна
4	Піжмурки					Дитячий садок
5	Бобер					В гостя у лісових друзів

6	Рак-неборак					На землі, у воді, в небі
7	А ми просо сіяли					Весняні турботи
8	Женчикок -бренчикок					Осінь в гості завітала
9	Бери коня					На бабусиному подвір'ї
10	Редька					Хто як до зими готується
11	В гороховій скрині					Мій рідний край
12	У дзвона					Мій дім, моя країна
13	У воріт					Цікавий світ навколо
14	Пень					Дитячий садок
15	Мишка					Мій дім, моя країна
16	Чаклун					Книга вчить, як на світі жити
17	Чабан					Малятам про фахи
18	Відьма					
19	Бочечка					Малятам про фахи
20	Пасти свинку					На бабусиному подвір'ї
21	Король					Казка в гості завітала
22	Кіт Опанас					Наші досягнення
23	Ріпка					Наші досягнення

Народні ігри для дітей молодшої групи

Квочка

Мета: вчити проявляти ініціативу, узгоджувати слова з рухами. Розвивати біг врозтіч, орієнтування в просторі. Виховувати любов до національних традицій, почуття гумору.

Хід гри: у цю гру діти люблять грати найбільше напровесні, коли вперше випускають квочку з курчатами надвір. Забивають в землю кілочок, прив'язують мотузок до кілочка. За лічилкою чи по виборі дітей стає за «квочку», всі інші «курчата». «Квочка», взявшись за мотузок, ходить навколо кілочка на приспів:

Ходить квочка

Навколо кілочка,

Водить діточок,

Дрібних квіточок.

Діти – квіти «квок!»

Після слів: «Діти – квіти: «Квок!» - усі розбігаються хто куди, квочка, ловить їх та збирає до купи.

Яструб і курчата

Мета: вчити дітей діяти за сигналом. Вправляти в ходьбі та бігові врозтіч, присідання. Розвивати спритність. Виховувати увагу, взаємоповагу.

Хід гри: баба жене всіх «курчат» на пасовисько. «Курчатка» присідають, ніби пасуться, баба пряде. Всі дивляться вгору чи хмариться, притупують ногами, руки вбік, наслідують крапання дощук. Баба жене «курчат» додому. «Яструб» вилітає з гнізда і кружляє. «Курчата» розбігаються в різні сторони, а «яструб» їх ловить. Якщо «курчатко» присяде, то його ловити не можна.

Віночок

Мета: викликати у дітей піднесений настрій. Розвивати інтонаційну виразність мовлення, вміння узгоджувати слова з рухами. Виховувати доброзичливість, дружні стосунки між дітьми.

Хід гри: за допомогою лічилки, або за бажанням дітей, діти визначають, хто якою квіткою буде і сідають у півколо. Вихователь починає «плести» віночок, називає одну квітку, наприклад нарцис. Названа «квітка» бере за руку вихователя і називає наступну квітку. Так діти утворюють коло-віночок і танцюють.

Сірий кіт

Мета: вправляти дітей в ходьбі та бігові в різних напрямках. Розвивати спритність, рівновагу. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал: шапочки кішки.

Хід гри: гравці стають у ряд один за одним, поставивши руки один одному на пояс, ходять в різних напрямках і прямо і кружком, і змійкою. У цей час, коли вони так ходять, «сірий кіт», тобто гравець, який стоїть першим і всіх водить, запитує:

А є миші в стозі?

Ті, хто стоять останніми у ряду і називаються мишами, відповідають:

Є.

А не бояться кота?

Ні.

Ой, як кіт вусами пошевелить, то всіх Мишей подушить.

Після цих слів «кіт» ловить мишей. Кого піймає, той стає «котом», а «кіт» - «мишею».

Кіт і миша

Мета: привчати дітей дотримуватися правил гри. Розвивати спритність, орієнтування в просторі, швидкість реакції. Вправляти дітей в ходьбі, бігові, підлізанні. Виховувати інтерес до гри, увагу.

Хід гри: діти утворюють коло. Лічилкою вибирають кота і мишу. «Мишеня» втікає від «кота», а той доганяє. Гравці, що стоять у колі, вільно пропускають «мишеня» під з'єднаними руками і заважають пробігти «котові». У цей час котик приспівує:

А до нори, Мишко, до нори,
А до золотої комори.
Мишка в нірку,
А котик за ніжку: ходи сюди.
А що ж то за мишка –
Не втече;
А що ж то за котик –
Не дожене.
Мишка в нірку,
А котик за ніжку:
Ходи сюди, ходи сюди.

Коли «кіт» спіймає «мишку» або не може його спіймати тривалий час, призначають нову пару і гра продовжується.

Пов'яжи хустину

Мета: удосконалювати біг на швидкість. Розвивати спритність, дрібну моторику рук. Виховувати змагальний дух, увагу.

Хід гри: з одного кінця майданчика стоять 4-5 дітей, з другого така ж кількість хустинок на підставках. За сигналом вихователя: «Раз, два, три – біжи», діти біжать до хустинок і пов'язують їх на себе. Виграє той, хто пов'яже хустину перший.

Гра продовжується з новими дітьми.

Жили у бабусі

Мета: закріплювати навички ходьби та бігу по прямій, орієнтуванні в просторі. Вправляти в умінні узгоджувати рухи і слова. Розвивати інтерес до гри. Виховувати почуття гумору.

Хід гри: діти – «гуси» сидять, або стоять у шерензі з одного боку майданчика, серед них «бабуся»(можна запросити старшу дитину). Посередині майданчика мітиться рів.

Вихователь:

Жили у бабусі,

Білі й сірі гуси.

Діти:

Га – га – га.

Вихователь:

Пішли гуси від бабусі.

Діти йдуть до рову і промовляють:

Га – га – га.

Вихователь:

Мири гуси лапки

У воді канавки.

Довго вони милися

Та й туди спустилися.

Діти «гуси» присідають навпочіпки і вдають, що миють свої лапки, а потім присідають, проговорюючи:

Га – га – га.

Вихователь:

Ой кричить бабуся.

Бабуся:

Де ж це мої гуси?

Ой пропали, ой пропали

Білі мої гуси!

Діти встають.

Вихователь:

Виходили гуси,

Кланялись бабусі.

Діти підходять до бабусі і роблять глибокий уклін, кажучи:

Га – га – га.

Бабуся радо зустрічає «гусей» і танцює з ними. Гра повторюється за бажанням дітей.

Гуси

Мета: вдосконалювати вміння бігати врозтіч, не наштовхуючись один на одного. Розвивати спритність, рухливість тіла. Виховувати увагу, активність, доброзичливість.

Хід гри: діти вибирають з поміж себе «мамку», і «вовка». «Мамка» жене «гусей», всіх решта гравців у поле, а, потім, причаївшись на певній відстані за лінією, кличе своїх дітей:

Гуси, додому!

Задля чого?

Вовк за горою.

Що він робить?

Гуси скубе.

Які?

Сірі! Сірі! Гуси волохаті,

Тікайте прямо до моєї хати!

Гуси біжать до мамки, а вовк перебігає їм дорогу і намагається кого-небудь спіймати.

Коли вовк зловить «гусеня» - забирає до себе. Гра продовжується поки вовк не переловить всіх дітей.

Була в лісі

Мета: розвивати зосередженість, пам'ять. Виховувати увагу, організованість, чесність, сміливість.

Хід гри:

Була в лісі?

Була.

Рубала дрова?

Рубала.

Бачила вовка?

Бачила.

А боялась його чи ні?

Ні.

Та, котра питала, змахує хустинкою перед очима другої. Щоб довести, що не боялася, не можна кліпати. А коли кліпне, отже, боїться. Потім діти вибирають іншого ведучого і гра продовжується далі.

Дідусь Макар

Мета: удосконалювати навички відтворення рухів, оволодіваючи технікою пантоміми. Розвивати біг, спритність, кмітливість, уяву. Виховувати інтерес до українських народних ігор, організованість, активність.

Хід гри: одну дитину обирають «дідусем Макаром». Решта дітей відходять від нього і загадують якусь роботу: шити, збирати, танцювати. Тоді підходять до «дідуса» і кажуть.: «Здрастуй, дідусю Макаре!»

Дідусь: Здрастуйте, милі діти.

Де були? Що робили?

Діти: На городі.

Тоді мімікою, рухами показують, що вони робили. Коли «дідусь» відгадає, усі тікають, а він ловить. Кого спіймає, той стає «дідусем».

Бабуся

Мета: вправляти в бігові врозтіч. Розвивати спритність, швидкість реакції. Виховувати моральні якості, увагу.

Хід гри: обирають «бабусю», вона веде діалог з дітьми:

- Діти, де ви?
- Ми граємося.
- А в хаті все поробили?
- Усе.
- А посуд помили?
- Забули!
- А щоб не було забуто,
- То заробите прута!

«Бабуся» доганяє дітей, намагаючись доторкнутися до когось прутиком.

Гра починається спочатку, коли вибирають нову «бабусю».

У сірого вовка

Мета: вдосконалювати вміння бігати врозтіч, діяти за сигналом. Вправляти орієнтуватися в просторі. Розвивати швидкість реакції, спритність.

Хід гри: гру проводять на відкритому просторі, на траві. За допомогою лічилки обирають «вовка»

Решта дітей будуть «вівцями» - розбігаються, рвуть траву, приказуючи:

Щиплю, щиплю травку

Сірому вовку на поправку!

Кидають пучечки трави на «вовка» й тікають. А він їх ловить. Кого спіймає, той стає «вовком».

Гуси, гуси додому

Мета: вчити дітей ходити та бігати по прямій, діяти по словесному сигналу. Розвивати координацію рухів, спритність, гнучкість, рівновагу. Виховувати організованість, увагу, інтерес до усної народної творчості.

Обладнання: шапочки гусенят, хустинка для господині.

Хід гри: на одному кінці майданчика накреслена межа – це хата господині. На протилежному боці за межею – пасовисько. Діти – «гуси», вихователька – «господиня». Господиня жене «гусей» на пащу і приказує:

Гиля, гиля, гуси в поле.

Сама повертається до хати.

Через деякий час господиня кличе гусей: Гуси, гуси, гусенята.

Почувши голос господині, гуси відповідають: Га – га – га!

Господиня: Їсти хочете?

Гуси: Так, так, так.

Господиня: Тоді летіть до хати.

Гуси, розправивши крила (піднімають руки в сторони), повертаються до умовного місця – хати. Гра повторюється.

Вовк і кози

Мета: вдосконалювати вміння стрибати на обох ногах. Формувати навички безпечного стрибка. Розвивати силу, спритність. Виховувати увагу, зосередженість на грі.

Хід гри: вихователь креслить дві лінії на відстані 0,5 метрів одна від одної. Це рів де причаївся «вовк». Решта дітей – «кози». «Кози» стрибають через рів, а вовк хоче їх упіймати. Коли спіймає кількох, вибирають іншого вовка і починають стрибати.

Сірий вовк

Мета: вчити орієнтуватися в просторі. Вдосконалювати вміння бігати врозтіч. Розвивати уміння емоційно відтворювати свою роль спритність. Виховувати активність, доброзичливість.

Хід гри: діти вибирають «вовка». Він, згорбившись, узявшись під щоки, сідає на горбочку і мовчить. Діти не чіпають його, а рвуть біля нього траву і промовляють:

І рву, і рву, горішечки.

Після цих слів діти кидають на вовка траву і тікають. Сіроманець їх доганяє, хоче вхопити когось. Кого схопить, той стає вовком і гра повторюється.

Народні ігри для дітей середньої групи

Дрібушечки

Мета: розвивати силу, координацію рухів, рівновагу; зміцнювати м'язи ніг та рук.

Виховувати позитивні риси характеру, інтерес до гри.

Хід гри: діти грають по двоє. Вони витягують руки вперед, міцно беруться за них. Швидко обертаючись то вліво, то вправо, співають:

Дрібу, дрібу, дрібушечки,

Наїлися петрушечки,

Наїлися лободи,

Гиля, гиля до води!

Цю гру потрібно проводити, з метою безпеки, на трав'яному покритті.

Ускладненням гри може бути змагання між парами – на тривалість гри.

Хитрий лис

Мета: формувати у дітей навички природного виконання рухів, співвідносячи їх з текстом гри. Вправляти в ходьбі по колу прийомом «за спину». Розвивати силу, спритність, швидкість реакції, рівновагу, координацію рухів, біг на швидкість, витривалість в грі. Виховувати взаємоповагу, доброзичливість, активність. Матеріал: для гри можна запропонувати шапочки з зображенням лиса.

Хід гри: взявшись за руки, всі встають в коло, а один з учасників гри, вибраний за допомогою лічилки на роль Лиса, йде в середину. Всі діти рухаються по колу то вправо, то вліво зі словами.

Ха – ха – ха, хі – хі – хі!

Лис зловився в капкані.

Качки, кури, голуб'ята,

Тіштесь, смійтесь, хі – хі – хі!
Злодій Лис у капкані.
Ой! Ой! Вирвавсь – утікайте!
Тепер в нього страшна злість,
Кого зловить того з'їсть!

На останні слова всі швидко розбігаються врзнобіч, а Лис ловить. Кого впіймає, той стає Лисом, і гра триває далі.

Панас

Мета: вправляти дітей в ходьбі та бігові врзтіч. Привчати чітко виконувати правила гри. Розвивати уміння орієнтуватися в просторі, спритність, кмітливість. Виховувати доброзичливість, активність.

Хід гри: діти вибирають «Панаса». Він стає в колі. Діти, взявшись за руки, йдуть по колу і промовляють:

Панасе, Панасе, не лови нас,
Панасе, Панасе, не лови нас,
Дамо тобі кошик груш,
Тільки ти нас не руш.
Дамо тобі кошик груш,
Тільки ти нас не руш.

Далі діти рахують: Раз, два, три – лови!

«Панас» ловить дітей. Спійманий стає «Панасом», гра продовжується.

Рибка

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу. Розвивати швидкість реакції, кмітливість, точність рухів, координацію рухів. Виховувати інтерес до гри.

Хід гри: лічилкою вибирають «коноводця». До кілочка прив'язують мотузку. На ній «коновodeць». Біля кілочка – фанти. То «риба». Її ловлять. Швидко підбігають, хапають, що хто встигне. А «коновodeць» не дає. Кого торкне, той кладе назад те, що взяв, і стає «коноводцем». Коли все розхапають, то «коновodeць» відв'язується і тікає, а його ловлять. Як упіймають, знов поставлять «коноводцем»

У латки

Мета: вправляти в бігові врзтіч. Розвивати спритність, пластику тіла, швидкість реакції. Виховувати доброзичливість, інтерес до українських народних ігор.

Хід гри: така ж гра, як і в «Квача». Хіба що «латку» вибирають лічилкою:

Сtribали коні на вигоні, на вигоні,
А чим вони попутані, попутані?
Золотим путом під копитом. Брязь!
І, бігаючи, викрикують: Латка-битка,
Шовкова нитка,
На мені не була,
На тобі ізгнила.

Гра повторюється, коли вибирають нову «латку».

У залізного ключа

Мета: привчати дітей чітко виконувати правила гри. Розвивати уміння досягати мети, силу, зміцнювати м'язи рук. Вправляти в бігові. Виховувати інтерес до традиційних, народних ігор.

Хід гри: діти стають у коло, взявшись за руки, а один гравець залишається посередині і намагається вирватися з кола, налягаючи з силою на руки. Його питають: Який ключ?

Залізний!

Якщо розчепить чиїсь руки, то виривається з кола і втікає, а його ловлять і співають:

Ой дзвони дзвонять,
Хорти вовка гонять,
По болотах, очеретах,
Де люди не ходять.

Хто спіймає втікача, той стає «вовком», і гра починається спочатку.

Лисиця і заєць

Мета: удосконалювати вміння орієнтуватися в просторі, перебігати в різних напрямках, орієнтуватися в зміні ведучих. Вчити створювати виразний образ. Виховувати доброзичливість, активність, відповідальність.

Хід гри: вибирають «зайця» і «лисицю», решта дітей стають попарно в різних кінцях майданчика обличчям одне до одного, взявшись за руки. «Заєць» ховається від «лисиці», поспішаючи до якоїсь пари і стає спиною до одного з гравців. Той стає «зайцем», тікає і так само стає в середину іншої пари. Тим часом «лисиця» намагається його спіймати. Спійманий стає «лисицею», а «лисиця» - «зайцем». Гра повторюється з новими дійовими особами.

Бездомна лисиця

Мета: удосконалювати вміння орієнтуватися в просторі, перебігати в різних напрямках, орієнтуватися в зміні ведучих. Вчити створювати виразний образ. Виховувати доброзичливість, активність, відповідальність.

Хід гри: діти утворюють коло, стаючи по двоє обличчям один до одного, подають руки і утворюють «гнізда». «Гнізда» утворюють на відстані 5-6 кроків. У середині кожного «гнізда» між руками стає «лисиця». Ведучий стає посередині, як «бездомна лисиця», тричі плескає в долоні та голосно каже: «Лисиця з гнізда». «Лисиці» швидко міняють свої «гнізда», а «бездомна лисиця» намагається захопити порожнє «гніздо». Дитина, яка залишається без гнізда є новою «бездомною лисицею». Коли «лисиці» змінюють місця, то діти, що утворюють «гнізда», не повинні розривати рук.

У зайчика

Мета: привчати дітей чітко виконувати правила гри. Розвивати уміння досягати мети, силу, зміцнювати м'язи рук. Вправляти в бігові. Виховувати інтерес до традиційних, народних ігор.

Хід гри: за допомогою лічилки вибирають «зайчика».

Діти йдуть по колу і співають, а «зайчик» виконує рухи відповідно тексту:

Біжить зайчик слобідкою,

За ним дітки черідкою,
Біжить зайчик, що не втече,
Перекинув вушка через плече,
Втікай, зайчику, до гаю,
А то спіймаю.

Діти йдуть у колі в іншу сторону промовляючи:

Городили зайчика
Тинком, льонком,
Та нікуди зайчику
Та ні вискочити.
Та нікуди зайчику
Та ні виплигнути.
А в нас ворота
Позамиканії,
Жовтим піском
Позасипанії.

«Зайчик» шукає, де б вискочити. Але діти заважають йому міцно зчепленими руками, стають щільніше, заступаючи дорогу. Якщо «зайчик» прорветься, то всі кидаються його ловити. Хто спіймає, той стає «зайчиком».

Вовк і лисичка

Мета: вчити дітей бігати врозтіч на обмеженому майданчику. Розвивати кмітливість, спритність, пластику, уміння швидко реагувати на події. Виховувати активність, інтерес до традиційних українських народних ігор, почуття гумору.

Хід гри: «Вовк», присівши, начебто копає ямку. До нього підходить «лисиця», за яку тримаються одне за одне «лисенята». «Лисичка» приказує:

Тричі, двічі обкручусь, Вовку в вічі подивлюсь.

А тоді заводить розмову з «вовком»:

- Вовче! Вовче! Дай води.
- До колодязя піди.
- Боюсь гадюк.
- Так налякай.
- Не вмію.
- А ти так: пулі, пулі! Лясь! Лясь!

Показуючи, б'є в долоні. За ним повторюють і лисенята. А «лисичка» знову просить:

Та ні, вовче, дай води!

Піди до верби.

Боюся жаб.

Так потовчи.

Не вмію.

А ти так: тупу! Тупу!

Тепер усі «лисенята» і «лисичка» - починають тупотіти ногами. А «вовк» кидається, щоб когось зловити, примовляючи:

А до моря жаб їсти!

«Лисичку» він не чіпає. Оббігає. А котрого з «лисенят» упіймає, тому бути «вовком»

Птахи

Хід гри: діти називають себе іменами птахів і сідають на відкритому місці. Лічилкою, або за домовленістю вибирають ведучого. Ведучий підходить до них і каже: «Дайте мені горобця». Той, хто назвався горобцем, встає і біжить, а ведучий його доганяє. Як «горобець» не встигне сісти на своє місце і його спіймають, то стає на місце ведучого, а той бере собі назву птаха. Гра продовжується за бажанням дітей.

Кози

Гра повторюється.

КОТИКИ

А ще ж хтось, може, чув од старших тай запам'ятав такі милозвучні, навіть дивовижні назви польових, лугових і лісових квітів, як зозулині черевички, ведмеже вухо, ротики, королевій цвіт, кручені паничі, нечесані пани, майори, царська борідка, братики, червона рута, шовкова косиця...

«Котикові» необхідно здогадатися і запам'ятати, хто саме і якою квіткою назвався, щоб потім не помилитися.

Він починає лічити, вказуючи по черзі на тих хто в колі:

Шинчик, бринчик,
Сам сокол,
Через поле перейшов,
Ніжки, ручки поколов.
Дзень! Брязь!
Вийшов золотий князь.

На кого вкаже, той виходить наперед і говорить, якої барви квітка, що назву її він узяв собі.

«Котик» називає квітку. Якщо правильно скаже, то коло на одного поменшає. А як помилиться, то «квітка» стане на своє місце. «Котик» далі лічитиме, поки всіх повгадає.

Піжмурки

Мета: розвивати спритність, кмітливість, орієнтування в просторі, біг, ходьбу. Формувати правила безпеки. Виховувати інтерес до гри, доброзичливість.

Хід гри: насамперед визначають, кому жмуритися, а кому ховатися. Можна зробити так: сідає один з гравців на землю і виставляє коліно, на яке всі гравці кладуть по одному пальцю, і той, що сів, кладе свій палець і говорить:

Котилася торба
З великого горба,
А в тій торбі
Хліб, паляниця,
Кому доведеться,
Тому й жмуриться.

На чий палець впаде останнє слово, той і повинен ховатися. Так проказують ці слова, аж поки не залишиться один гравець, який і буде жмуритися.

Останній в цій лічбі закриває очі та обличчя руками. Всі ховаються. Той, що жмуриться, запитує: Чи вже?». Коли ж не почує ні від кого відповіді, встає і починає шукати. Кого першого він знайде, той і жмуриться.

Бобер

Мета: вчити дітей брати на себе різні ролі і емоційно їх виконувати. Розвивати біг на швидкість, змінюючи напрям, ходьбу врізнобіч, спритність. Виховувати зосередженість, увагу, доброзичливість, обережність в грі.

Хід гри: за допомогою лічилки вибирають «мисливця», «бобра», а всі інші діти беруть на себе роль хортів, з кличками (Сірко, Рябко, Крутько, Бровко, Лиско, Співко, Знанько, Жук). «Мисливець» з «бобром» відходять далі, щоб «хорти» не бачили, де сховається «бобер». «Мисливець» сідає, заплющує очі або ховає голову і співає:

Ой ти старий бобре,
Заховайся добре.
Бо я хорти маю,

На поле пускаю.

«Бобер» мусить сховатися, поки мисливець доспіває. Часом «бобер» просить проспівати двічі. Проспівавши стільки раз, скільки було домовлено, мисливець гукає: «Хорти з лісу!». «Хорти» біжать і шукають «бобра», якщо той встиг сховатися. Знайшовши, ловлять «бобра», а він утікає. Коли ж «бобер» ще не встиг сховатися, то все одно за ним женуться за наказом мисливця. «Бобер» може і втікаючи ховатися по декілька разів, а «хорти» мусять його шукати. «Мисливець» сам не шукає і не ловить, тільки кричить, коли бачить, що хтось лінується: «Шукай, Сірко! Лови, Бровко». Якщо хтось втомиться, то «мисливець» завертає його. «Хорти» бігають, гавкають. Коли «хорти» зловлять «бобра», то «мисливець» заміряється на нього і кричить: «Ба-бах». «Бобер» присідає, а «мисливець» гукає: «Хорти, в ліс». Він біжить з «хортами» геть, залишаються «бобер» і той, хто перший його зловив. «Бобер» стає «мисливцем», а той, хто зловив – «бобром». Гра продовжується.

Рак-неборак

Мета: розвивати рівновагу, координацію рухів, окомір, спритність. Виховувати сміливість, обережність, увагу, почуття гумору, любов до народної творчості.

Хід гри: діти кладуть дошку одним кінцем на колоду, другим – на землю, по черзі бігають, або ковзаються на ній і співають:

А я рак-неборак,

Цівки суче.

Суконька-рибонька

Догори скаче,

То в гору, то в долину.

Виграє той, хто пробіжить і не зіскоче. Хто зіскоче чи впаде, з гри вибуває.

А ми просо сіяли

Мета: вправляти в умінні узгоджувати слова і рухи, створюючи емоційний образ. Розвивати ходьбу вперед і спиною вперед, силу, витривалість, біг. Виховувати відповідальність, наполегливість, доброзичливість.

Хід гри: всі діляться на два рівні гурти, які стають один напроти одного кроків за десять, побравшись за руки і вирівнявшись. Під спів перший гурт то наближається до другого, то віддаляється на своє ім'я. Другий гурт так само – то наближається до першого гурту, то знов відходить, співаючи:

А ми просо сіяли, сіяли,

А ми просо сіяли, сіяли.

А ми просо витопчем, витопчем,

А ми просо витопчем, витопчем.

А чим же вам витоптять, витоптять,

А чим же вам витоптять, витоптять,

А ми коней пустимо, пустимо,

А ми коней пустимо, пустимо,

А ми коней переймем, переймем,

А ми коней переймем, переймем,

А чим же вам перейнять, перейнять,

А чим же вам перейнять, перейнять,

Ой шовковим неводом, неводом,
 Ой шовковим неводом, неводом,
 А ми коні викупим, викупим,
 А ми коні викупим, викупим,
 А чим же вам викупить, викупить,
 А чим же вам викупить, викупить,
 А ми дамо сто рублів, сто рублів,
 А ми дамо сто рублів, сто рублів.
 Нам не треба тисячі, тисячі,
 Нам не треба тисячі, тисячі,
 А ми дамо дівчину(парубка), дівчину(парубка),
 А ми дамо дівчину(парубка), дівчину(парубка),
 А ми дівча візьмемо, візьмемо,
 А ми дівча візьмемо, візьмемо,
 А кого ж ви візьмете, візьмете,
 А кого ж ви візьмете, візьмете,
 А ми хочем Настусю, Настусю,
 А ми хочем Настусю, Настусю,

З другої шеренги дівчинка біжить в першу і намагається розірвати руки. Якщо розриває, то забирає одного з розірваної шеренги. Якщо ні, то залишається сама. Гра продовжується доти, поки в одній із команд не залишиться два гравці.

Женчикок-бренчикок

Мета: вчити дітей ходити, виконуючи рухи під час ходьби. Розвивати рівновагу, пам'ять, артистичні здібності дітей, емоційне мовлення. Виховувати інтерес до традиційних народних ігор, почуття гумору, естетичні смаки.

Хід гри: хор стає у два ряди. «Вулицею» - між рядами – йде пританцьовуючи «женчикок». При останніх словах приспіву він бере крайнього співака і пускає замість себе на «вулицю».

	Женчикок-бренчикок вилітає, Високо ніженьку піднімає.
Приспів:	Як бито, набито, ніженьку пробито. В зеленім лузі бери собі другу! Ой до схід сонечка женчик схопивсь, Росою чистою женчик умивсь.
Приспів:	Як бито, набито, ніженьку пробито. В зеленім лузі бери собі другу! Зеленеє житечко в полі він жав, З ранку до вечора він не спочивав.
Приспів:	Як бито, набито, ніженьку пробито. В зеленім лузі бери собі другу! Ой по ланочку він весь день ходив, Грудкою гострою ніжку набив.
Приспів:	Як бито, набито, ніженьку пробито. В зеленім лузі бери собі другу! Хоч стерня колеться, ніжка болить, Спати не хочеться, гулять кортить.
Приспів:	Як бито, набито, ніженьку пробито.

В зеленім луґу бери собі другу!
Любий мій женчику, візьми мене,
Ніжка загоїться, біль твій мине.
Приспів: Як бито, набито, ніженьку пробито.
В зеленім луґу бери собі другу!
Гра продовжується за бажанням дітей.

Бери коня

Мета: розвивати окомір, силу, координацію рухів, образне мовлення, фантазію, творчу уяву. Збагачувати словник дітей. Виховувати інтерес до традиційних народних ігор, почуття гумору, естетичні смаки.

Хід гри: діти сідають кружком. У кожного паличка. Найкраще коли палички різного кольору, або з позначками стрічками, щоб було видно, де чия, щоб не переплутали коли почнеться гра.

Хтось один лічить: Іван –
Побиван,
Босий,
Невзутий,
Чим ти коня напував?
Дзінь!
Брязь!

За останнім словом усі разом підкидають палички вгору так, щоб вони падали на одне місце, заздалегідь визначене. Чия паличка ляже зверху, той збирає всі. Інші при цьому проказують:

Дзінь!
Брязь!
Вийшов перший князь!

Тоді до нього звертається кожний, один по одному, щоб забрати свого коня. Швиденько домовляться, кому починати першим, і він каже так:

Віддай мого коня!

А де твій кінь?

Та ти ж зайняв!

Еге! Твій кінь побіг по під небеса, з'їв у мене дві
мірки вівса.

Та де ж він з'їв, як він з мого двору на пащню
побрів!

А який же твій кінь?

Вороний!

І що ж з твоїм конем?

Землю копитом б'є. Он дивись.

А тепер бачу. На бери свого коня.

Так само звертаються по черзі інші. Кожний називає масть свого коня: білий, рябий, гнідий, чалий, сивий, сірий у яблуках, рудий з білою зіркою на лобі...

Можна назвати й золотогривим із золотою вуздечкою чи срібнокопитим. Або таким, як у казках змальовують в казках: коник-горбокони́к, крилатий кінь, ди-во-кінь, що в нього кожна волосинка – як золотника, а в лобі – світлий місяць. Ясно, що на запитання, що з твоїм конем? – багато відповідей. Хоча б такі: он на лузі пасеться, з річки воду п'є, шию вигинає, об камінь спіткнувся, головою

мотає, стоїть під явором, хвостом слід замітає, козак його сідлає, коваль підковує. При цьому не можна повторюватися. Хто вимовить те, що вже було сказано, буде після всіх вдруге просити «князя», щоб віддав «коня». Гра повторюється за бажанням дітей.

Редька

Мета: розвивати окомір, силу, координацію рухів, образне мовлення, фантазію, творчу уяву. Збагачувати словник дітей. Виховувати інтерес до традиційних народних ігор, почуття гумору, естетичні смаки.

Хід гри: спершу треба визначити, кому бути «сусідкою», або «сусідом». Можна розпочати з лічилки:

Раз, два, три, чотири,
А нас грамоти учили –
І читати, і писати,
І по двоє в ряд ставати.
Раз, два, три,
Геть іди!

На кого випаде останнє слово, той відходить убік. А ті, що залишилися, розбираються, хто кому до пари. Стають по двоє, потім присідають, або, якщо є можливість, стають на коліна навпроти один одного. Пара неподалік від пари. Рядками. Подібно до того як росте редька на грядці.

«Сусідка» підходить до крайньої пари і починає розмову:

Бабо, дай редьки!

Скопай грядку, то й знатимеш, звідки редька береться.

«Сусідка» обходить навколо «редьки», показуючи, як копають грядку. А тоді звертається вже до другої пари:

Бабо, дай редьки!

Посади собі!

Знову слід обійти довкола «редьки» та показати, як її саджають.

З тим запитанням «сусідка» підступає до інших пар, а її відповідають:

- Полий собі.
- Посапай собі.
- Прополи собі.

«Сусідка» показує, як усі те робиться, аж поки почує:

Вирви собі!

Та пара, яка це каже, міцно тримається за руки, а «сусідка» хапає когось одного попідруки й пробує відірвати від того, з ким зчепився руками. Як не відірве, то далі йде з своїм запитанням. А як відірве, то сяде на те місце, а її замінить той, хто не вдержався. Таким чином гра продовжується, поки є охота.

В гороховій скрині

Мета: розвивати окомір, силу, координацію рухів, образне мовлення, фантазію, творчу уяву. Збагачувати словник дітей. Виховувати інтерес до традиційних народних ігор, почуття гумору, естетичні смаки.

Хід гри: спершу визначають кому бути «гороховою скринею». Звичайно треба полічити:

- Ти голубка,

Ти маленька,
Де ти була?
- Боялася воркуна.
Воркунові діти
Хотіли летіти,
Тік токовий
Ярив он,
Вийди вон!

Хто залишається сідає, або присідає, всі інші обступають його колом, беруться за руки й крутяться примовляючи:

Сиди, сиди, скрині,
В гороховім місці,
Закрий рота,
Як ворота,
На крюк, на замок,
А кому не йметься,
В того оббереться.

Водночас «горохова скриня» лічить:

Раз, два, три,
Грав я й ти,
А я виграв,
А ти ні,
Тебе бити,
Мене ні!

«Гороховій скрині» дозволяється так лічити, щоб останнє слово випало на того, що в колі. Всі зупиняються а той, на кого вкажуть, виходить, знімає головний убір і віддає «гороховій скрині». А як простоволосий, то щось інше віддає. Зразу ж повертається на своє місце, й гра продовжується доти, поки кожний не залишить щось. А тоді вже стають рядком і один по одному підходять до «горохової скрині», просять повернути те, що вона взяла:

- Добродійко, голубонько, оддай мені моє.

Називає кожний свою річ. А «горохова скриня» відповідає:

- Ні, так не вийде. Покажи пташку, тоді віддам.
- Он дивись горобчик.
- Де? Не бачу.
- Та он же. Сіренький. Зернятка клює.
- Тепер бачу. На твоє.

Так само звертаються по черзі інші. Кожний показує, де він бачить пташку, а потім каже, як вона, чим відрізняється від інших: забарвленням, чи голосом, чи тим, як літає, що їсть, де і як гніздо в'є та які яєчка відкладає, як діток виводить і годує.

Коли вже останній з тих, хто грає, відбере таким чином своє, то якщо є бажання, можна почати гру спочатку.



Мета: розвивати , силу, координацію рухів, образне мовлення. Виховувати інтерес до традиційних народних ігор, почуття гумору, естетичні смаки, любов до поетичного слова.

Хід гри: кому ж бути «дзвоном»? а полічимо:

Ішла піна із-за моря,
Стала бить, колотить,
У дзвіночка дзвонить
Царю цариця,
Вийди вон, королиця.
І медок, сахарок,
Вийди вон, корольок.
Цок!

Після цього всі стають у коло та беруться за руки. А «дзвін» посередині. Ходить навхрест туди й сюди і питає:

- Чиї ворота?
- Одудові.
- А це чиї, такі високі?
- Лелечині.
- А тут?
- Сиворакшині.
- А ці, низенькі?
- Перепеличині.
- Пустіть мене.
- Не пустимо!

Він відступить і крикне:

- Бий, дзвоне, бий - хмару розбий!

Та й кинеться з розгону, щоб прорвати коло. Як вискочить, то всі його ловлять. Хто спіймає, той стає «дзвоном».



Мета: розвивати , силу, координацію рухів, образне мовлення. Виховувати інтерес до традиційних народних ігор, почуття гумору, естетичні смаки.

Хід гри: вирішивши грати, двоє дітей стають, піднявши зчеплені руки. Наче ворота утворюють. Один каже:

- Я буду червона .

Другий не заперечує:

Я буду зелена.

Всі інші, хто грає, беруться за руки і йдуть низкою через ворота. Їх безперешкодно пропускають. А перед останньою парою, руки опускаються. Ті, хто утворює ворота, запитують в один голос:

Червона чи зелена?

Затримані відповідають чи разом, чи хто швидше, а хто повільніше.

Червона.

Зелена.

А їм указують на який бік відходити, відповідно до того, хто яку барву назвав.

- Моя. Ставай за мною.

Ті ж двоє піднімають зчеплені руки. Тихенько, щоб ніхто не чув, вдруге змовляються, хто яка барва:

Я – срібна.

Я – золота.

Так гра продовжується. Коли наприкінці хтось залишиться без пари, то не біда, йому бути суддею в змаганнях між командами, на які після угадувань, розділився гурт. Двоє дужих беруться обома руками за палицю. Їх держать міцно ті, що ззаду. Пробують хто кого перетягне, хто сильніший. А суддя стежитиме щоб змагання було чесним., та оголосить переможця.



Мета: вчити дітей використовувати прийом перебіжок на коротку дистанцію. Розвивати , силу, координацію рухів, кмітливість, спритність, швидкість реакції. Виховувати інтерес до традиційних народних ігор, почуття гумору, доброзичливість.

Хід гри: щоб було цікавіше, добирається відповідна лічилка:

Раз, два, три, чотири, п'ять,
Стали в колі ми кружлять.
Покружляли, розійшлися,
Ні на кого не дивися.

Ось і уже визначено, кому починати. Грають якраз уп'ятьох. Потрібно намалювати квадрат. Тепер четверо стають по кутках, на гострих різках квадрата. А п'ятий - посередині. Він починає. Підстрибує на обох ногах і приказує:

Пень, пень, дай конопель,
Трошки горошку,
Олії з ложку!

За останнім словом усі четверо спішають помінятися місцями. Звичайно, кожний з тих, хто до нього ближче та кому знак подано непомітно, так, щоб п'ятий не побачив. А він старається захопити чиєсь місце, як тільки воно звільниться. Коли йому вдається, то на середину виходить той, хто не встиг перескочити. Так грають, поки не потомляться.



Мета: вчити дітей використовувати прийом перебіжок на коротку дистанцію. Розвивати , силу, координацію рухів, кмітливість, спритність, швидкість реакції. Виховувати інтерес до традиційних народних ігор, почуття гумору, доброзичливість.

Хід гри: діти вибирають поведиря або «кота», полічивши:

У зеленому садку,
Сидить котик в холодку.
Лапкою чеше вус,
Язичком лиже пуз.
Хвостиком круть-верть,
Сіру мишку хап!

«Мишки» стають в ряд. За чотири кроки одна від одної. «Кіт» підходить до першої і каже:

- Мишко, продай місце.
- Не продам.

Іде далі, питає так само другої. Коли почує у відповідь: «Обернись спиною», - то відступить на два кроки й стане до «мишки» спиною. В цей час «мишки», які поряд, швидко міняються місцями. А кіт намагається раніше скочити на місце, яке звільниться. Той, хто забарився, стає «котом».

Чаклун

Мета: вчити дітей використовувати прийом перебіжок на коротку дистанцію. Розвивати силу, координацію рухів, кмітливість, спритність, швидкість реакції. Виховувати інтерес до традиційних народних ігор, почуття гумору,

Хід гри: щоб розпочати гру вимірюються на палиці. Чия рука остання знизу, той «чаклун». Йому всіх ловити.

Усі разом визначають і окреслюють місце, де бігати і ловити. За межу не можна заскакувати. Хто переступить, той стає «чаклуном» за кимсь одним довго ганятися не годиться. Коли хтось утомився, то приказує:

- Цур-цура! Я спочиваю!

Зупиняється, й чаклун його не чіпає. Інших ловить. Кого наздожене і торкне, той «зачаклований». «Зачаклований» уключає на однім місці, а «чаклун» відступає від нього на три кроки. Інші намагаються «розчаклувати» товариша. Тільки подай йому руку, як він уже вільний. Але ж «чаклун» пильнує та старається другого зачаклувати. Тоді вже обох треба визволяти. Коли вже чаклун всіх «пере чаклує», тоді той, хто був «зачаклований» перший, стає «чаклуном». Гра продовжується.

Ріпка

Мета: вчити дітей вивертати коло. Вправляти в ходьбі та бігові по колу. Розвивати координацію рухів, рівновагу, силу. Виховувати інтерес до традиційних народних ігор, почуття гумору,

Хід гри: спершу стають, узявшись за руки, в коло, обличчям до середини. А тепер, не розчіплюючи рук, треба повернутися очима в поле, назовні. Є два способи. Перший всі вивертаються під своїми руками. Другий спосіб. Одна пара піднімає руки вгору, утворюючи ворота, в які і проходять усі, не розриваючи руки. Потім коло крутиться. Всі приказують:

- Варена ріпка, держись кріпко!

Хто обірветься, тому дістанеться!

Хто впаде, стає посередині кола. Коли вже коло не охоплюватиме тих, що в середині, то почнуть заново.

Чабан

Мета: формувати вміння діяти згідно тексту гри. Розвивати ходьбу та біг врозтіч, координацію рухів, спритність, швидкість реакції. Виховувати активність, організованість.

Матеріал: для гри можна запропонувати шапочки з зображенням овечки, шапочка чабана.

Хід гри: когось із дітей призначають чабаном. Інші діти поділяються на овець та вовків. Чабан зі словами:

«Ой у лісі, лісі я овечки пасу»

вигонить їх пастися. Вівці розбігаються, пасуться. Чабан стереже їх. Потім зі словами:

«День кінчається,

Овечки додому вертаються.

Через ліс біжать,

А там вовки сидять»

чабан жене овець додому. По дорозі вовки перестрівають овець і ловлять їх. Як вовки переловлять овець, гра починається спочатку.

Відьма

Мета: формувати у дітей навички природного виконання рухів, співвідносячи їх з текстом гри. Вправляти в ходьбі по колу прийомом «за спину». Розвивати силу, спритність, швидкість реакції, рівновагу, координацію рухів, біг на швидкість, витривалість в грі. Виховувати взаємоповагу, доброзичливість, активність.

Матеріал: червону стрічка, косинка.

Хід гри: лічилкою вибирають відьму. Діти, міцно взявшись за руки, утворюють коло й співають. Відьма ходить поміж ними та б'є їх по руках.

« Ходить відьма по бору, по бору,
І рве траву лебеду, лебеду.
Ой що ж нарве,
В три оберемки кладе.
Ой ти, відьмо, ой ти лиса,
Пріч од мене йди!»

При останніх словах відьма навалюється грудьми на стиснуті руки й намагається розірвати коло. Якщо вона не вирветься, гра починається спочатку. Якщо виривається, діти намагаються її догнати, хто спіймає, той стає відьмою.

Бочечка

Мета: вчити дітей ходити по колу приставним кроком, співвідносити текст гри з рухами. Розвивати координацію рухів, рівновагу, спритність, фантазію, уяву. Вправляти в бігові в розтіч, присіданні. Виховувати активність, доброзичливість, організованість

Матеріал: позначку для бондаря.

Хід гри: діти стають в коло. Лічилкою вибирають бондаря, який стає в середину кола. Діти йдуть по колу приставним кроком, промовляючи слова:

Котилася велика бочка
Із маленького горбочка.
Та об землю – трісь,
Та об землю – трах,
Розбилася так...

Відповідно до слів діти розширюють коло, присідають, плескають у долоні два рази, розбігаються врозтіч, а бондар наздоганяє їх. Ті, до кого він доторкнеться, відходять в сторону і мають розважити всіх, виконавши завдання бондаря (прокукувати, пострібати, тощо). Після того вибирають іншого бондаря.

Пасти свинку

Мета: формувати у дітей навички роботи з малим м'ячем. Вчити елементам хокею. Розвивати окомір, спритність, швидкість реакції, координацію рухів. Виховувати старанність, зосередженість.

Матеріал: малий м'яч, дерев'яні гімнастичні палиці, крейда.

Хід гри: у центрі майданчика копають ямку, або крейдою малюють круг діаметром 15 см. Такі самі ямки або кружечки роблять навколо центральної ямки на відстані 2-3 метрів. Біля кожної ямки стоять діти з колючками. Ведучий - «пас-

тух» викочує з великої ямки палицею маленький м'ячик (виганяє свинку з свинарника) і старається загнати свинку в іншу ямку. Кожний стереже свою ямку й намагається відбити свинку якнайдалі від своєї ямки. Якщо свинка попадає в чиюсь ямку, то господар ямки стає пастухом, а колишній ведучий стає на його місце.

Король

Мета: формувати у дітей навик природного виконання рухів, співвідносячи їх з текстом гри. Розвивати силу, витривалість, рівновагу, координацію рухів. Вправляти в бігові по прямій. Виховувати доброзичливість, дух змагання, відповідальність.

Матеріал: для визначення двох команд пропонуються стрічки двох кольорів, для королів особливі позначки.

Хід гри: у грі беруть участь парна кількість дітей. Діти діляться на дві команди, позначають свою команду одним кольором стрічки, пов'язуючи їх на рукав. Команди стають в дві шеренги, на відстані 6 – 8 метрів одна від одної. В шерензі беруться міцно за руки. Центральний гравець шеренги (король) починає діалог з центральним гравцем другої шеренги (королем):

- Королю, королю, буде війна?
- Ні!
- Чому?
- Замало війська.
- Відбий собі.

Хтось із дітей супротивної шеренги розбігається і намагається розірвати шеренгу противника. Якщо розриває, то остання дитина з розірваної шеренги переходить у королівське військо супротивника, якщо ні – то залишається в цій команді. Гра триває доти, поки в одній з шеренг не залишиться один учасник – король. Короля на «бій» визивати не можна.

Кіт Опанас

Мета: формувати вміння діяти згідно тексту гри. Розвивати ходьбу та біг врозтіч, координацію рухів, спритність, швидкість реакції. Виховувати активність, організованість.

Матеріал: шапочка кота, набір чистих хустинок чи пов'язок, по одній для кожного повтору гри.

Хід гри: лічилкою вибирають кота. Котові Опанасу зав'язують очі, промовляючи такі слова:

Ой ти, Коте Опанасе,
Не спіймаєш нас ні разу.
То лови нас без упину,
Не знімаючи хустину.

Кіт з зав'язаними очима ловить мишей, які бігають по колу й плескають в долоні. Той, кого спіймають, стає котом. Гра триває далі.

Хороводні ігри

№	Назва гри	Вивчення	Закріплення	Повторення	Повторення	Тематичний тиждень
Молодша група						
1	Наші ручки					Дитячий садок
2	Ой там на горі					На бабусиному подвір'ї
3	Подольночка					Мій рідний край
4	Ми по колу всі йдемо					Цікавий світ навколо
5	Дім для нашої лялі					Мій дім, моя країна
6	Ми йдемо до сонечка					Хто як до зими готується
7	Бджілка					Весняні турботи
8	Пішли діти в квітничок					Весна, днем красна
9	Кізонька					Казка в гості завітала
10	Заїнько					В гостях у лісових друзів
Середня група						
1	Овес					Осінь в гості завітала
2	Козлик					На бабусиному подвір'ї
3	Засмучений зайчик					Добре - погано
4	Мак					Весняні турботи
5	Заїньку та за головоньку					В гостях у лісових друзів
6	Іменинний пиріг					Малятам про фахи
7	Микита					Цікавий світ навколо
8	Миколка - відгадайко					Дитячий садок
9	Чий вінок кращий					Весна, днем красна
10	Зайчик сірий умивається					Мій дім, моя країна
11	Зайчик					Казка в гості завітала
12	У лісочку на горбочку					Знайомтеся – це Я
13	Літала сорока					Ой, прийшла до нас зима
Старша група						
1	Ходить гарбуз по городу					Осінь в гості завітала
2	Ми діти по гриби ходили					Хто як до зими готується
3	Ой вийтеся огірочки					Весняні турботи
4	Ой летіла зозуленька					В гостях у лісових друзів
5	Іди, іди дощику					Книга вчить, як на світі жити
6	Горо бейко					Цікавий світ навколо
7	Ой у перепілочки					
8	Перепілочка					Знайомтеся – це Я
9	Качечка					На бабусиному подвір'ї

10	Бджілка				Казка в гості завітала
11	Варена рибка				Дитячий садок
12	Соловесчку сватку				Мій дім, моя країна
13	Розлилися води				Весна, днем красна
14	Шевчик				Малятам про фахи
15	Голубка				Добре - погано

Хороводні ігри для дітей молодшої групи

Наші ручки

Мета: вчити гратися в колі, не тримаючись за руки. Вправляти дітей в узгоджені рухів і слів. Розвивати емоційну виразність мовлення, дружно спілкуватися; викликати у дітей піднесений настрій. Виховувати увагу.

Хід гри: діти стоять у колі.

- Де ж, де ж ваші ручки?

- Де ж, де ж ваші ручки?

- Ось, ось наші ручки.

Діти показують руки: - Ось танцюють наші ручки.

Діти крутять ручками: - Де ж, де ж ваші ніжки?

- Де ж, де ж ваші ніжки?

- Ось, ось наші ніжки.

Діти показують ніжки. - Ось танцюють наші ніжки.

Діти тупотять ніжками. - Де ж, де ж наші дітки?

- Де ж, де ж наші дітки?

- Ось, ось наші дітки.

Дітки показують на себе.

- Веселяться наші дітки.

Діти стрибають, кружляють.

Ой там на горі

Мета: вчити дітей ходити по колу, тримаючись за руки, імітувати рухи знайомих тварин, узгоджувати свої рухи з іншими. Вправляти в звуконаслідуванні. Розвивати орієнтування в просторі, координацію рухів, рівновагу. Виховувати увагу, інтерес до гри.

Хід гри: діти йдуть по колу і співають:

Ой там на горі,

На високому дворі,

Та й гуляють гуси.

Діти імпровізують рухи гусей(махають руками, нахиляють голову і інше), звуконаслідуючи при цьому їх голоси.

Діти:

Ой там на горі,

На широкому дворі,

Та й гуляють коні.

Вихователь пропонує всіх знайомих тварин. Гра продовжується поки у дітей є інтерес до гри.

Подоляночка.

Мета: вчити дітей ходити по колу, тримаючись за руки. Формувати вміння співвідносити рухи та слова хороводу. Викликати у дітей позитивні емоції. Виховувати зосередженість.

Хід гри: діти беруться за руки і стають в коло. Вибирають подоляночку(лічилкою, рішенням дітей – тут може ставитися і виховне завдання). Діти співають, а подоляночка виконує рухи, про що вони співають:

Десь тут була подоляночка,
Десь тут була молодесенька.
Тут вона впала,
До землі припала,
Личко не вмивала,
Бо води не мала.
Ой встань, встань, подоляночко,
Вимий личко своє, як ту скляночку,
Візьмися у боки,
Покажи нам скоки,
Біжи до Дунаю,
Вибирай, хто скраю.

Подоляночка вибирає дитину когось із кола. Кого вона вибере, той стає подоляночкою і стає на її місце.

Ускладненням гри може ставитися завдання: виконати різні рухи, щоб вони не повторювались, на слова:

Візьмися у боки,
Покажи нам скоки.

Гра закінчується, коли всі діти виконають роль, або за бажанням дітей.

Ми по колу всі йдемо

Мета: продовжувати ходити по колу, тримаючись за руки, прийомом «за спину» один одного. Розвивати орієнтування в просторі, уміння діяти за сигналом, виконуючи завдання. Формувати позитивні відношення в колективі. Виховувати увагу, доброзичливість.

Хід гри: діти беруться за руки і утворюють коло. Одна дитина «зайчик» сідає або стає в колі, заплющуючи очі. Діти йдуть по колу і співають:

Ми по колу всі йдемо,
В коло зайчика звемо.
Зайчику, не підглядай,
Хто покличе, відгадай.

Дитина на якого вкаже вихователь жестом, промовляє ім'я «зайчика», або просто зве: «зайчик». Дитина, що в колі, повинна відгадати, хто його позвав. Вони міняються місцями і гра продовжується.

Дім для нашої лялі.

Мета: вчити дітей ходити по колу, тримаючись за руки. Розвивати вміння узгоджувати слова з рухами. Викликати у дітей позитивні емоції, піднесений настрій. Виховувати інтерес до усної народної творчості, зосередженість.

Хід гри: одну дитину вибирають ведучою. Діти стають в коло, ведуча дитина за колом.

Для нашої лялі,
Дім ми збудували.

(діти йдуть по колу, тримаючись за руки, і співають)

От такий широкий,
От такий високий.

(показують ширину і висоту)

Лялька в дім заходить

(дитина з хусточкою заходить в коло)

І танок заводить.

(діти плескають в долоні, лялька танцює)

Хусточку тримає,
Діткам всім махає.

(махає хустинкою і віддає дитині, яку вибирає за бажанням)

Гра продовжується далі.

Ми йдемо до сонечка

Мета: вчити дітей ходити по колу, тримаючись за руки. Розвивати вміння узгоджувати слова з рухами, інтонаційну виразність мовлення. Викликати у дітей позитивні емоції, піднесений настрій. Виховувати інтерес до усної народної творчості, увагу.

Хід гри: діти стоять у колі, тримаючись за руки.

Ми йдемо до сонечка, ля- ля- ля,

(діти йдуть по колу)

Щоб погрітись трішечки, ля- ля- ля,

(діти плескають у долоні)

Нумо, дітки не баріться

І до сонця усміхніться.

(діти піднімають руки вгору до сонця)

Долоньки всі разом з'єднайте,

(діти беруться за руки)

Веселенько покружляйте.

(діти кружляють навколо себе)

А тепер присіли, встали,

(діти присідають і встають)

Усміхнулись, заспівали, ля- ля- ля.

За бажанням дітей гра повторюється ще раз.

Бджілка

Мета: вправляти дітей в ходьбі по колу, співвідносячи рухи і слова. Розвивати інтонаційну виразність мовлення. Виховувати інтерес до гри, естетичні смаки.

Хід гри: вибирають одну дитину «бджілкою». Решта дітей стають навколо неї в коло. Діти, йдучи по колу промовляють слова:

Бджілка весело кружляє,

І над квітами літає,

Гарні квіточки шукає

І пелюстки розкриває.

Діти зупиняються, бджілка підходить до обраної дитини «квітки» і каже:

Квітко, годі тобі спати,
Я прийшла медок збирати.

Обрана дитина стає в коло, виконує роль бджілки, гра повторюється.

Пішли діти в квітничок

Мета: Вчити дітей ходити по колу, взявшись за руки, співвідносячи рухи і слова. Розвивати інтонаційну виразність мовлення. Виховувати інтерес до гри, естетичні смаки.

Хід гри: діти йдуть по колу, промовляючи слова:

Пішли діти в квітничок квіточки збирати,
Жовті, сині, білі – на вінок зривати.

Зупиняються, імітують рухи.

Квіточки зривали, віночки звивали.

Кладуть оди одному руки на плечі і йдуть по колу, промовляючи слова:

Віночки звивали – на голівку клали.

Розходяться, танцюють під музику.

А сплели віночки, завели таночки.

Діти імпровізують танок під оплески.

Кізонька

Мета: Вправляти дітей у ходьбі по колу. Вчити виконувати зменшення та збільшення кола. Розвивати увагу, пам'ять, мову колективні рухи, вміння діяти за сигналом. Виховувати інтерес до художнього слова.

Хід гри: діти стоять в колі, одна дитина, яка виконує роль кізоньки – поза колом. На слова вихователя: «Просить їсти кізонька» кізонька приказує: «Ме!». Вихователь: «Шукає кізонька травиці», а кізонька відповідає: «Ме-е-е».

Діти кажуть:

Кізонько, кізонько,
Приходь в наш садок.
Кізонько, кізонько,
Багато в нас діток.

Кізонька відповідає: «Ме-е-е» і заходить в коло. Діти беруться за руки і, йдучи по колу праворуч, кажуть:

Тебе ми всі запрошуємо,
Так, так, так!
Нарвемо трави хорошої,
Так, так, так!

Діти після слів «трави хорошої» зупиняються і на слова «так, так, так» - удають, що рвуть траву.

Кізонька: «Ме-ме-ме».

Діти беруться за руки і, йдучи по колу ліворуч, промовляють:

Тебе ми нагодуємо.
Так, так, так!
Травою почастуємо.
Так, так, так!

На слова «Травою почастуємо» діти звужують коло і на слова «Так, так, так» наближаються до кізоньки, простягаючи руки(ніби годують).

Гра повторюється з новою кізонькою



Мета: вдосконалювати навички ходьби по колу та вміння узгоджувати свої рухи.

Розвивати координацію рухів, рівновагу. Виховувати увагу.

Хід гри: гравці стоять у колі, взявшись за руки. Зайчик хутенько ховається, а гравці його просять:

Заїнько, заїнько, вийди до нас,
Маленький, сіренький, вийди до нас.
Зайчик виходить і стає в колі.
Заїнько маленький, лягай спати!
Заїнько сіренький лягай спати!

Зайчик присідає і імітує сон.

А діти до нього вже з іншими словами:

Заїнько, вставай,
Сіренький, вставай,
Ой ти кося, вставай!

(Зайчик встає. А йому ще кажуть умитися, взутися, причесатися. Він усе старанно виконує. Діти в цей час ходять по колу ліворуч і праворуч).

Наостанок кажуть:

Заїнько, заїнько, вдар гопачка,
Маленький, сіренький, вдар гопачка,
Ой ти кося, вдар гопачка!

Зайчик танцює, діти плескають в долоні.

Хороводні ігри для дітей середньої групи



Мета: вчити дітей відтворювати рухи, відповідно до тексту, ходити по колу прийомом «за спину». Розвивати інтонаційну виразність мовлення. Виховувати інтерес до усної народної творчості, увагу, старанність.

Хід гри: діти вибирають лічилкою ведучого, стають в коло і співають. Ведучий стоїть в колі і виконує рухи, про які співається в пісні.

Як посію овес
Та й до зерна увесь.
До зерна, до зерна
До зерна увесь.

Діти зупиняються, підіймають руки вгору.

Поскороджу овес
Та й до зерна увесь.
До зерна, до зерна,
До зерна увесь.

Діти зупиняються, підіймають руки вперед-назад.

Покошу я овес
Та й до зерна увесь.
До зерна, до зерна,
До зерна увесь.

Діти зупиняються , підіймають руки над головою.

Пов'яжу я овес
Та й до зерна увесь.
До зерна, до зерна,
До зерна увесь.

Гра повторюється з новим ведучим.

Кізлик

Мета: вчити дітей ходити по колу, тримаючись за руки. Розвивати вміння узгоджувати слова з рухами. Викликати у дітей позитивні емоції, піднесений настрій. Виховувати інтерес до усної народної творчості, зосередженість.

Хід гри: Одну дитину вибирають ведучою. Діти стають в коло і співають, ведучий в колі:

Вийди, вийди, кізлику,
Вийди, вийди рано,
Вийди, вийди рано,
Вийди погуляймо.
Да скажи нам, кізлику,
Як дівочки скачуть.
Ой так хорошенько,
Ой там приятенько.
Кізлику, обернися!
З якою панною обіймися.

«Кізлик» рухами відтворює слова пісні. Гра повторюється з іншою дитиною.

Засмучений зайчик

Мета: вправляти дітей ходьбі по колу, стрибках на одній нозі, бігові врзнобіч, орієнтуванні в просторі.

Розвивати спритність, швидкість реакції, координацію рухів, рівновагу. Виховувати організованість.

Хід гри: діти стають у коло і співають:

Чого, зайчику, сидиш,
Засмутившись, і мовчиш?
Зайчик скік, зайчик скік!
Зайчик скік, скік, скік, скік, скік!

Той, що всередині, - «зайчик». На слова «зайчик скік» він схоплюється і, стрибаючи на одній нозі, ловить котрогось з дітей. Впійманий стає в коло.

Мак

Мета: вчити дітей ходити по колу, тримаючись за руки. Розвивати пластику тіла, орієнтування в просторі, рівновагу, вміння узгоджувати слова з рухами, інтонаційну виразність мовлення. Викликати у дітей позитивні емоції, піднесений настрій. Виховувати інтерес до усної народної творчості, увагу.

Хід гри: діти стають у коло і беруться за руки. Одна дитина бере паличку і стає в середину та сідає в коло. Діти ходять навколо нього і співають.

Ой на горі мак,
Під горою так...
Мак, маки, маківочки,

Золотії голівочки,
Станьте ви так,
Як на горі мак!

Під кінець пісні той, що в колі («мак»), показує, як треба стати. Всі швиденько роблять так, як той, що в колі. Хто зіб'ється, той стає в коло.

Заїньку та за головоньку

Мета: вдосконалювати навички ходьби по колу та вміння узгоджувати свої рухи.

Розвивати координацію рухів, рівновагу, спритність, швидкість реакції. Виховувати увагу.

Хід гри: діти стають в коло, взявшись за руки. Один – всередині. Він – «зайчик».

Заїньку та за головоньку!
А нікуди заїньку
Та ні вискочити,
А нікуди сірому
Та ні вистрибнути.
Заїньку сінця по колінця.
А нікуди заїньку
Та ні вискочити,
А нікуди сірому
Та ні вистрибнути.
Заїньку, обернися,
Яка тобі люба, мила,
Обіймися!

Під час співу «зайчик» раптово намагається вискочити.

Йому не дають. На закінчення пісні «зайчик» ловить собі обранця. Спійманий став на його місце в коло, і гра починається знову.

Іменний пиріг

Мета: вдосконалювати навички ходьби по колу. Продовжувати вчити узгоджувати свої рухи з рухами дітей. Розвивати координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати інтерес до гри, активність, естетичне сприйняття.

Хід гри: діти стоять в великому колі, одна дитина (іменинник) – усередині кола. Діти йдуть по колу і співають:

Принесли у дитсадок
Іменний пиріжок.
Діти піднімають руки вперед, долоні одна напроти одної.
Ось такий вузький.
Діти присідають, руки відводять вперед, долонями вниз.
Ось такий низенький.
Діти піднімаються, руки відводять в сторони.
Ось такий завдовжки.
Діти співають, звертаючись до «іменинника»:
Таню, ти часу не гай,
Кого хочеш, вибирай.
Дитина «іменинник» співає:

Я люблю, звичайно, всіх,
Але Віку більш за всіх.
Віка виходить в коло. Діти співають:
Дуже весело у вас,
Потанцюєм кілька раз.
Діти, стоячи на місці, виконують танок.
Під час гри діти ходять ліворуч і праворуч.

Микита

Мета: вправляти в ходьбі по колу, бігові по колу на швидкість. Розвивати спритність, швидкість реакції, рівновагу, координацію рухів. Виховувати доброзичливість, організованість.

Матеріал: дудочка.

Хід гри: діти, взявшись за руки, йдуть по колу. В середині кола, в інший бік йде «Микита» з дудочкою.

Діти співають:

Йде по вулиці Микита,
На дуді він грає дітям.
Микита, Микита,
Наш веселий Микита.

Діти зупиняються в колі.

На останні слова «Микита» стає між двома дітьми, а ті біжать за колом назустріч один одному до «Микити». Хто перший набіжить і візьме дудочку, той стає «Микитою» і гра продовжується.

Миколка-відгадайко

Мета: вчити дітей ходити по колу, тримаючись за руки. Розвивати орієнтування в просторі, пам'ять, мислення. Виховувати увагу, спостережливість.

Хід гри: за допомогою лічилки обирають «Миколку». Він стає в середину кола і заплющує очі. Діти ходять навколо нього і співають.

Ходять діти в колі,
Раді, веселенькі.
Добрі, наші діти, милі,
Гарні й чепурненькі.
Ходять вони, ходять,
Одного виводять.

Одна дитина виходить із кола і ховається.

Чи вгадаєш ти, хто вийшов,
Братуку «Миколку»?

Дитина, що в колі розплющує очі і відгадує кого немає. Якщо вгадає, то дитина, що була за дверима, стає «Миколкою». Гра продовжується.

Чий вінок кращий

Мета: вчити дітей відтворювати рухи, відповідно до тексту, ходити по колу прийомом «за спину», швидко діяти за сигналом вихователя. Розвивати, координацію рухів, рівновагу, інтонаційну виразність мовлення. Виховувати інтерес до усної народної творчості, увагу, старанність, відповідальність, доброзичливість.

Хід гри: діти діляться на дві групи і утворюють два кола. Потім беруться за руки, йдуть ліворуч і співають:

Візьмемось за руки,
Підемо на луки,
Та сплетем віночок,
Станемо в таночок.

На останні слова зупиняються, піднімають руки вгору. Вихователь в цей час продовжує:

Чий кращий віночок,
Той піде в таночок.

Після цих слів діти швидко опускають руки на плечі своїм сусідам. Вихователь відзначає, в якому колі діти швидше поклали руки на плечі і дотримали форму кола. Ці діти танцюють під будь-яку музику, або оплески решти дітей. Гра повторюється.

Зайчик сірий умивається

Мета: вдосконалювати навички ходьби по колу, стрибків. Продовжувати вчити узгоджувати свої рухи з рухами дітей. Розвивати координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати інтерес до гри, активність, естетичне сприйняття.

Хід гри: діти стають в коло, одна дитина – «зайчик» - вона стає в середині кола. Діти, які стоять в колі, разом з вихователем проговорюють:

Зайчик сірий умивається,
Видно, в гості він збирається.
Вимив носик, вимив хвостик,
Вимив вухо, витер сухо!
До кого, зайчику, ідеш?

Зайчик виконує рухи відповідно до тексту. Потім стрибає на обох ногах – іде в гості до будь-кого з дітей, і той стає «зайчиком». Гра продовжується.

Зайчик

Мета: вчити дітей створювати виразний образ в грі. Формувати вміння виконувати рухи в заданому темпі. Розвивати інтерес до традиційних українських ігор, фізичні якості. Виховувати доброзичливість, естетичні смаки.

Хід гри: «Зайчик» стає в середину кола, береться за голову і робить хворобливий вигляд. Діти рухаються по колу, тримаючись за руки і співають:

Ішов, ішов зайчик по воду,
Та вдарився чолом у воду.

(рух і спів пришвидшується)

Котрі були в батенька,
Котрі були в матінки,
На базар ходили
І ніжки помили.
То в ті, то в ті ворота,
А наші ворота позамиканії,
Жовтим піском засипанії.

Наприкінці пісні танцюють, роблять довільні рухи. Заєць, відволікаючи увагу, також танцює, а в той час він вибирає момент і пробирається крізь коло, а всі його ловлять. Хто спіймає, той стає «зайцем», і гра повторюється.

У лісочку на горбочку

Мета: вдосконалювати навички ходьби по колу та уміння узгоджувати рухи і слова, уміння зменшувати і збільшувати коло, зберігаючи його форму. Розвивати орієнтування в просторі, координацію рухів, уміння діяти за сигналом вихователя. Виховувати увагу, доброзичливість, організованість.

Правило гри: дитина, що сидить в колі не повинна розплющувати очей, поки не відгадали, хто позвав.

Хід гри: діти стоять у колі, одна дитина сидить усередині кола, заплющивши очі. Діти співають:

У лісочку на горбочку
Спить Катруся в холодочку,
Ми тихенько підійдемо,
Сон Катрусі збережемо.

Діти ходять по колу вліво та вправо(за умовою), а на останні слова йдуть до Катрусі пліч-о-пліч, зупиняються. Одна дитина, за сигналом, підходить до Катрусі і промовляє:

Катрусю, прокидайся,
У хоровод збирайся.

Діти запитують: Відгадай, хто покликав?

Якщо дитина відгадує, вони міняються місцями. Гра продовжується.

Літала сорока

Мета: викликати емоційний інтерес до гри. Привчати дітей відгукуватися на своє ім'я, діяти за сигналом. Вправляти в ходьбі по колу. Виховувати приязнь, доброзичливість, увагу.

Хід гри: діти утворюють коло, одна дитина в середині. Всі руки розпустили, махають ними і співають:

Літала сорока по зеленім гаю,
Водицю збирала з зимового ручаю.
Гей, гей, мало нас, ти Наталко, йди до нас.

Так закликають до середини по одній дитині, називаючи ім'я. Коли збираються багато дітей, то співають:

Літала сорока по зеленім гаю,
Водицю збирала з зимового ручаю.
Гей багато нас, Наталко, йди від нас.

Відпускають одну дитину за іншою, поки не відпустять всіх. Гра повторюється за бажанням дітей.

Хороводні ігри для дітей старшої групи

Ходить гарбуз по городу

Мета: закріпити знання дітей про правила шикунання в коло. Вправляти дітей в ходьбі по колу, взявшись за руки, співвідносячи рухи і слова. Розвивати інтонаційну виразність мовлення. Виховувати інтерес до гри, естетичні смаки.

Матеріал: шапочки овочів відповідно до твору «Ходить гарбуз по городу».

Хід гри: за допомогою лічилки, відгадування загадок, або за взаємною згодою діти вибирають для себе назву городини, одягають шапочки. Діти стають у коло, ходять ліворуч і праворуч(за сигналом) і співають:

Ходить гарбуз по городу,
 Питається свого роду.
 Дитина, яка виконує роль гарбуза, запитує:
 А чи живі, чи здорові
 Всі родичі гарбузові?
 Діти:
 Обізвалась жовта диня,
 Гарбузова господиня:
 Дитина, яка виконує роль дині:
 Іще живі, ще здорові
 Всі родичі гарбузові.
 Діти:
 Обізвались буряки,
 Гарбузові свояки:
 Діти які виконують роль буряків:
 Іще живі, ще здорові
 Всі родичі гарбузові.
 Діти:
 Обізвалась бараболя,
 А за нею і квасоля:
 Діти, що виконують роль бараболі і квасолі:
 Іще живі, ще здорові
 Всі родичі гарбузові.
 Діти:
 Обізвалася морквиця,
 Гарбузова сестриця:
 Дитина, що виконує роль морквиці:
 Іще живі, ще здорові
 Всі родичі гарбузові.
 Діти:
 Обізвався старий біб
 І підтримав увесь рід:
 Дитина, що грає роль боба: Іще живі, ще здорові
 Всі родичі гарбузові.
 Гарбуз стає в коло, а діти звужують коло, йдуть по колу і співають:
 Ой ти, гарбуз, ти перистий,
 Із чим тебе будем їсти?
 Діти розширюють коло і співають:
 Миску пшона, шматок сала –
 Ось до тебе вся приправа.

Малі діти по гриби ходили

Мета: вправляти дітей в ходьбі по колу, змінюючи напрямок та зберігаючи форму кола. Формувати знання про природні явища. Розвивати координацію рухів, рівновагу, уміння діяти за сигналом, узгоджуючи свої рухи з усіма дітьми. Виховувати організованість, увагу, інтерес до гри.

Матеріал: позначка для ролі «Лісника».

Дійові особи: грибники – 3 – 4 дитини, лісник.

Хід гри: діти стоять в колі, співають пісню:

Малі діти по гриби ходили,
 В зеленому гаю вони заблудили.

Діти «грибники» імітують збирання грибів та передають рухами, що вони заблудили:

Стали діти дорогу шукати
І по лісі ходити, гукати:
Го! Го! Го!

Діти, що стоять в колі, ідуть то в один, то в другий бік, двічі звуть: «Го! Го! Го!»

Діти в колі відгукуються: «Го! Го! Го!». З переляку грибники аж присідають до землі. Діти йдуть в іншу сторону і співають:

Хто ж то в лісі діточок лякає,
На їх голос здалеку гукає?

Наприкінці куплета «грибники» ще раз кличуть: «Го! Го! ГО!»

Луна відповідає: «ГО! ГО! ГО!»

В коло виходить «лісник», намагається допомогти дітям:

Ой, не бійтеся, діточки маленькі,
Бо то ваші голоси тоненькі
Так лунають в лісі зелененькім.
Го! Го! Го!

Наприкінці куплета «лісник» голосно гукає: «Го! Го! Го!»

Хлопчики відповідають: «Го! Го! Го!»

Далі «лісник» радить дітям ще раз покликати й переконатися, що в лісі немає нікого, хто б їх мав налякати:

Ну ж бо ще раз, діти, погукайте
Голосок уважно послушайте,
Голосочки свої впізнавайте:
Го! Го! Го!

Після останнього куплета «грибники» гукають ще раз, заспокоюються і стають перегукуватися з луною(за бажанням діти називають різні слова., можна імена дітей). Потім «лісник» бере одну дитину за руку, і всіх дітей ланцюжком «виводить із лісу».

Далі герої змінюються і гра продовжується далі.

Ой вийтеся, огірочки

Мета: вивчити з дітьми певні танцювальні рухи. Удосконалювати навички ходьби в колі в різному напрямку. Розвивати уміння створювати два кола, інтонаційну виразність мовлення, інтерес до українських національних ігор. Виховувати артистичні здібності, доброзичливість.

Матеріал: шапочки двох жуків.

Хід гри: діти утворюють два кола. В середину кола виходять два жуки. Одне коло почне обертатися в один бік, інше в другий. Діти співають:

Ой вийтеся, огірочки,
Та в зелені пуп'яночки.
Граї, жучку, граї –
Тут тобі край!

Жучки бігають один за одним.

Діти: Ходить Жучок і Жучина
По високій деревині.

Жучки беруться в боки і поважно та пишаться.

Діти: Дайте, хлопці, околота,

Повезем Жучків в болото.

Грай, Жучку, грай –

Тут тобі край!

Жучки хапаються за голови, пригинаються і швиденько, метушливо бігають, немов хочуть утекти.

Діти:

Сонце світить, мов золото,

Жучки плачуть у болоті.

Грай, Жучку, грай –

Тут тобі край!

Жучки сідають на підлогу, вдають, що плачуть, а обидва дитячих кола весело танцюють навколо них. Герої змінюються і гра продовжується.

Ой летіла зозуленька

Мета: вчити дітей ставати парами, утворюючи коло. Розвивати спритність, реакцію на сигнал. Виховувати увагу, доброзичливість, взаєморозуміння.

Правила гри: гравці, які стояли в одній парі, не повинні знову ставати в пару. Не вибирати для пари найближчого гравця. Хто вибрав для пари «зозуленьку», подає їй обидві руки, щоб хто-небудь її не відняв.

Хід гри: діти стають парами – пара біля пари, утворюючи коло. Поперед кола ходить «зозуленька». Усі співають:

Ой летіла зозуленька через сад, через сад,
Розпустила пір'ячко на весь сад, на весь сад.
Ой хто теє пір'ячко підбере, підбере,
Отой сиву зозуленьку забере, забере.

При словах «забере» всі пари розбігаються й кожна дитина шукає собі нову пару, в тому числі й «зозуленька». Хто пари не знайде, стає «зозуленькою» і гра повторюється.

Іди, іди дощичку

Мета: Вчити дітей ходити по колу, взявшись за руки, співвідносячи рухи і слова. Розвивати інтонаційну виразність мовлення. Виховувати інтерес до гри, естетичні смаки.

Хід гри: діти стають в коло і співають:

Іди, іди дощичку.

Складають руки долоньками .

Зварю тобі борщичку.

Виконують рухи, ніби мішають рукою борщик.

В полив'янім горщичку.

Йдуть по колу.

Поставлю у кутику.

Присідають, імітують, що беруть горщик, кружляють навколо себе.

На терновім прутіку.

Тримаючись за руки, піднімають їх вгору, вперед.

Хлюп, хлюп, хлюп!

Тримаючись за руки, піднімають руки в сторони. Потім присідають, пристукують пальчиком по колінцях. Коли хочуть ілюструвати великий дощ, то співають голосно:

Іди, іди дощичку,

Цебром, відром, дійницею.

Діти то розширюють, то звужують коло.

Над нашою пашницею.

Діти піднімають руки вгору.

Хлюп, хлюп, хлюп!

Діти голосно співають, плескаючи в долоні, імітують великий дощ.

Гра продовжується за бажанням дітей.

Горобейко

Мета: вчити дітей утворювати коло. Вправляти дітей ходити по колу, взявшись за руки. Розвивати вміння діяти за сигналом, зупинятися, змінювати рух. Виховувати доброзичливість, інтерес до української усної народної творчості.

Хід гри: діти беруться за руки і, йдучи по колу, співають:

А у горо бейка жінка маленька,

Сидить на кілочку, пряде сорочку.

Що виведе нитку – горобцю на свитку.

Залишаться кінці – горобцю на штанці.

Залишаться торочки – горобцю на сорочку.

По сигналу, дві названі дитини відпускають руки, а дві крайні піднімають руки, пропускаючи під руками всіх дітей. Вони виходять і утворюють знову коло. Гра продовжується. По сигналу інші діти відпускають і роблять ворота.

Ой у перепілочки

I – варіант гри

Мета: відпрацювати вміння шикуватися в коло. Вдосконалювати навички ходьби та бігу по колу, врозтіч. Розвивати інтонаційну виразність мовлення.

Уміння підпорядковувати свої рухи. Виховувати увагу, організованість.

Хід гри: діти стоять у колі, злегка розставивши ноги, руки опущені вздовж тулуба. Одна дитина в колі – це «перепілка».

Круг неї йдуть всі, взявшись за руки та приспівуючи:

А у перепілки та голівка болять,

Тут була, тут була перепілочка

Тут була, тут була сизокрила.

Щоразу на слово «болять», перепілочка (дитина) хапається за голову, плечі, руки колінця, хитає головою і вдає з себе хвору. Діти в цей час йдуть то ліворуч, то праворуч (за сигналом вихователя).

Ой у перепілочки крильця не болять

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була сизокрила.

«Перепілочка» імітує політ по колу, в іншу сторону від дітей. Діти імітують політ то піднімаючи, то опускаючи руки.

Перепілочка

II – варіант гри

Мета: вправляти дітей в ходьбі по колу, тримаючись за руки і в колоні один за одним, зберігаючи форму кола. Розвивати вміння дітей діяти узгоджено, за сигналом, міняючи напрямок руху, інтонаційну виразність мовлення. Виховувати старанність, організованість, увагу.

Хід гри: діти йдуть по колу співаючи:

Ой у перепілочки та голівка болять,

Тут була, тут була перепілочка,
Тут була, тут була краснопірочка.
Перепілочка хапається за голову, хитає головою.
Діти співають: Ой у перепілочки та й очки болять,
Тут була, тут була перепілочка,
Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілочка» тре очі.

Діти йдуть праворуч і співають:

Ой у перепілочки та й колінця болять,
Тут була, тут була перепілочка,
Тут була, тут була краснопір очка.

«Перепілочка» переступає навшпиньках.

Щоразу на слово «болить», перепілочка (дитина) хапається за вуха, ноги і вдає з себе хвору. Діти в цей час йдуть то ліворуч, то праворуч(за сигналом вихователя).

Ой у перепілочки та старий мужичок.

Тут була, тут була перепілочка,
Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілочка» береться за голову і хитає головою.

Діти:

Із комори йде, нагайку несе.
Тут була, тут була перепілочка,
Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілочка» закриває очі і вдає, що плаче.

Діти:

Нагайку несе, бородою трясє.
Тут була, тут була перепілочка,
Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілочка» тре очі.

Діти:

А у перепілки молодий мужичок,
Тут була, тут була перепілочка,
Тут була, тут була краснопірочка.
Із базару йде, черевички несе,
Тут була, тут була перепілочка,
Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілочка» підстрибує, б'є в долоні, намагається вибігти з кола, розірвавши його, або під руками. Хто пустить «перепілочку», той нею і стає. Гра починається спочатку.



Мета: вдосконалювати навички ходьби по колу вправо, вліво. Розвивати пам'ять, ритм, уміння виконувати рухи разом, синхронно. Виховувати увагу.

Матеріал: шапочка качечки і каченят.

Хід гри: діти стоять у колі, тримаючись за руки. «Качечка» з «каченятами»(двоє дітей) поза колом. Діти йдуть по колу і співають:

Ду – ду – ду – ду, дудочка
Ду – ду – ду – ду – ду!
Ой заграла дудочка
В нашому саду.

Діти йдуть в одну сторону, «качечка» з «каченятами» в другу і співають:

Аж пливе білесенька

Качка по воді.
Хто це так гарнесенько
Грає на дуді

Діти стоять у колі. Двоє дітей утворюють ворота. «Качечка» з «каченятами» заходять в коло, «каченята» плывуть за нею одне за одним, наче загрибають лапками воду. Діти співають: Стала з каченятами

Качка танцювати,
Крильцями і лапками
Воду колихати.

Діти в колі повільно розмахують зчепленими руками, зображуючи коливання води. «Каченята» танцюють, кружляють то в один, то в другий бік, повільно розмахуючи руками («крильцями»). Потім діти йдуть по колу і співають:

Ду – ду – ду – ду, дудочка,
Ду – ду – ду – ду – ду!
Ой, хороша дудочка
В нашому саду!

Коло зупиняється, ворота відчиняються, «качка» з «каченятами» виходять з кола на бережок. Гра повторюється з новою «качкою» і «каченятами».

Бджілка

Мета: вчити дітей утворювати коло. Вправляти дітей ходити по колу, взявшись за руки. Розвивати вміння діяти за сигналом, зупинятися, змінювати рух. Виховувати доброзичливість, інтерес до української усної народної творчості.

Хід гри: за допомогою лічилки обирають «бджілку». Вона стає за колом. Діти йдуть по колу, «бджілка» в зворотному напрямку. Діти співають:

Ми на луг ходили, хоровод водили,
Весело гуляли, квіточки шукали.

Оглядаються в різні сторони, присідають.

Діти: Тільки-но присіли, бджілку зустріли.

Дитина «бджілка» заходить в коло. Діти встають, звертаючись до «бджілки»:

Де ти бджілочко була?

«Бджілка»:
Облітала три села,
Радо в них мене вітала
Кожна квіточка мала.

«Бджілка» облітає навколо кожної дитини, звуконаслідуючи джижчання, обирає дитину, яка буде «бджілкою». Гра продовжується.

Варена рибка

Мета: вправляти в ходьбі та бігові в колі. Розвивати силу, витривалість, координацію рухів, рівновагу. Виховувати позитивні емоції.

Хід гри: діти, взявшись за руки і швидко обертаючись колом, приспівують:

Вареної рибки,
Держімося кріпко:
Як хто увірветься,
Тому не минеться,
Держіть, не пускайте!

Обертаються, поки хто одірветься з кола. Потім гра починається спочатку.

Соловеєчку, сватку, сватку

Мета: вчити дітей ходити по колу, тримаючись за руки. Формувати вміння співвідносити рухи та слова хороводу. Викликати у дітей позитивні емоції. Виховувати зосередженість.

Хід гри: діти, взявшись за руки, стають в коло. Дитина, що виконує роль соловейка, стоїть в колі. діти йдуть по колу і співають.

Соловеєчку сватку, сватку,
Чи бував ти в нашім садку?
Чи видав же ти, як сіють мак?

«Соловеєчко» співає і показує:

Ой так, ой так, ой так сіють мак.

Діти повторюють за ним рухи і спів:

Ось так, ось так, ось так сіють мак.

Діти співають:

Соловеєчку сватку, сватку,
Чи бував ти в нашім садку?
Чи видав же ти, як ріс мак?

«Соловеєчко» співає і показує:

Ой так, ой так, ой так ріс мак.

Діти співають:

Соловеєчку сватку, сватку,
Чи бував ти в нашім садку?
Чи видав же ти, як їдять мак?

«Соловеєчко» співає і показує:

Ой так, ой так, ой так їдять мак.

Гра продовжується за бажанням дітей.

Розлилися води

Мета: вчити дітей ходити по колу, тримаючись за руки. Формувати вміння співвідносити рухи та слова хороводу. Викликати у дітей позитивні емоції. Виховувати зосередженість.

Хід гри: діти йдуть по колу то в один, то в інший бік, співаючи:

Розлилися води, на чотири броди.
Гей! Діти-квіти, весна-красна, зілля зелененьке.
Хлюп-хлюп, хлюп-хлюп, хлюп-хлюп, хлюп-хлюп.

На останній рядок діти роблять руками хвильку.

Діти співають:

Що в першому броді зозуленька кує.
Гей! Діти-квіти, весна-красна, зілля зелененьке.
Ку-ку, ку-ку, ку-ку, ку-ку.

На останній рядок діти нахиляються вперед і звуконаслідують голос зозулі.

Діти співають:

Що в другому броді соловейко щебече.
Гей! Діти-квіти, весна-красна, зілля зелененьке.
Тьох-тьох, тьох-тьох, тьох-тьох, тьох-тьох.

На останній рядок діти хитають головою, звуконаслідуючи голос соловейка.

Далі діти співають:

Що в третьому броді сопілонька грає
Гей! Діти-квіти, весна-красна, зілля зелененьке.
Ду-ду, ду-ду, ду-ду, ду-ду.

Діти йдуть по колу і співають: Зозуленька кує, бо літечко чує!

За бажанням дітей гра повторюється .

Шевчик

Мета: вчити дітей ходити по колу, тримаючись за руки. Формувати вміння співвідносити рухи та слова хороводу, відтворювати рухи з максимальною точністю. Викликати у дітей позитивні емоції. Виховувати увагу, відповідальність, старанність.

Хід гри: діти стають у коло, а «шевчик» посередині. Співають, або приказують:

А чи бачив ти, як шевчик шкіру в воді мочить?

Ось так, так, братику, шкіру в воді мочить.

Услід за словами «шевчик» показує, що і як треба робити.

А чи бачив ти, як шевчик шкіру натягає?

Ось так, так, братику, шкіру натягає.

А чи бачив ти, як шевчик шкіру черевички шиє?

Ось так, так, братику, шкіру черевички шиє.

А чи бачив ти, як шевчик шкіру цвяшки забиває?

Ось так, так, братику, шкіру цвяшки забиває.

Чи бачив ти, як шевчик у свято танцює?

Ось так, так, у свято танцює.

Гра продовжується за бажанням дітей і з іншим «шевчиком».

Голубка

Мета: формувати вміння утворювати коло. Вправляти дітей в збільшувати та зменшувати кола, ходьбі по колу. Розвивати орієнтування в просторі, координацію рухів. Виховувати доброзичливість, увагу.

Матеріал: шапочка голубки і голуба.

Хід гри: за допомогою лічилки діти вибирають голубку і взявшись за руки йдуть по колу дрібним кроком, співаючи:

А ми по коло обступили,

І голубку(голуба) запросили.

Ти, голубко, добре знаєш,

Кого любиш, вибираєш.

Голубка, тріпочучи крильцями, рухається в середині кола в протилежному напрямку. На слова: «Ти, голубко, добре знаєш» діти підходять до голубки і відходять назад. Коли діти зупиняються, голубка запрошує в коло іншу дитину.

Гра продовжується.

Рухливі ігри для дітей молодшої групи

ЕКРАН ВИВЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Зразок заповнення

Дні тижня		п	в	с	ч	п	п	в	с	ч	п	п	в	с	ч	п	п	в	с	ч	п	п	
Місяць, дата																							
Рухливі ігри з ходьбою, бігом, рівновагою																							
1	Поспішайте до мене.		В	З	П	П	П			П			П			У	У	У			П	П	
2	Конячки.																						
3	Біжіть до прапорця.																						
4	Пташка і пташенята.																						
5	Пташенята і кіт.																						
6	Трамвай.																						
7	Миші і кіт.																						
8	Не запізнюйся.																						
9	Веселі колобки.																						
10	Знайди свій колір.																						
11	Діти в лісі.																						
12	Сердитий пес.																						
13	Потяг.																						
14	Веселі гуси.																						
15	Горобчики і автомобіль.																						
Рухливі ігри з повзанням і лазінням																							
1	Квочка і курчата.																						
2	Миші в коморі.																						
3	Кішка і кошенята.							В	З	П	П	П	П				П	П			П	П	
4	Бджілки.																						
5	На городі.																						
6	Вороненята.																						
Рухливі ігри з киданням та ловінням																							
1	Поціль в коло.																						
2	Хто далі кине торбинку.																						
3	Прокоти м'яч у ворота.																						
4	Підкинь м'яч вище.													В	З	П	П	П				П	П
Рухливі ігри зі стрибками																							
1	Горобці-стрибунці.																	В	З	П	П	П	
2	Коза і вовк.																						
3	По рівненькій доріжці.																						
4	У саду.																						
5	Спіймай комара.																						
6	Жабки.																						
7	Горобчики і кіт.																						
8	З купинки на купинку.																						

Ігри з ходьбою, бігом, рівновагою

Поспішайте всі до мене

Мета: удосконалювати вміння виконувати рух за сигналом і біг по прямій; учити орієнтуватися в просторі. Розвивати загальну вправність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал: лава, (для ускладнення гри – обручі, стійки, прапорці, природний матеріал тощо)

Хід гри. Діти сидять на лаві за 8 – 10 м від вихователя.

Вихователь:

*Як то гарно дзвінок грає,
Нас у гру усіх скликає,
На стільцях ви не сидіть,
А до мене всі біжіть!*

На слова «А до мене всі біжіть!» діти біжать, а вихователь зустрічає їх із простягнутими руками і каже:

*Всі прибігли? Молодці!
Знов займіть свої стільці!*

Діти повертаються на свої місця. Гра повторюється.

Рекомендації: на початку року доцільно проводити з підгрупою (6 – 8 дітей)

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети (вихователя).

Ускладнення 2. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ускладнення 3. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Ускладнення 4. На шляху розмістити різні дрібні речі, щоб діти зібрали.

Не запізнюйся

Мета: учити дітей ходити та бігати в різних напрямках. Сприяти удосконаленню координації рухів, рівноваги, загальної вправності. Розвивати спритність, швидкість реакції, пластику, гнучкість. Заохочувати дітей до імпровізації, танцювальних фантазій. Виховувати моральні якості та чесноти, увагу.

Матеріал: стільці, лава, для ускладнення перешкоди для різних завдань на оббігання, збирання тощо.

Хід гри. Діти сидять на стільчиках, або на лаві з одного боку кімнати (зали, майданчика).

На слова вихователя:

*Діти весело гуляли,
І таночок танцювали,
Скоки-гопки, тра-та-та,
Ось така в нас сміхота! –*

Діти розходяться, бігають урозтіч, танцюють, підстрибують.

На слова вихователя:

*Нумо, друзі, час не гайте,
На свої місця сідайте! –*

Діти поспішають до своїх стільців.

Рекомендації до гри. Під час гри вихователь стежить, щоб діти ходили, бігали по всій кімнаті (залі, майданчику) і називає дітей, які швидко зайняли свої стільці.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети (вихователя).

Ускладнення 2. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ускладнення 3. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Ускладнення 4. На шляху розмістити різні дрібні речі, щоб діти зібрали.

КОНЯЧКИ

Мета: учити дітей ходити та бігати в різних напрямках. Сприяти удосконаленню координації рухів, рівноваги, загальної вправності, умінню узгоджувати свої рухи. Розвивати спритність, пластику, гнучкість. Виховувати моральні якості та чесноти, увагу.

Матеріал. Шапочки конячок, скакалки, мотузки.

Хід гри. Вихователь об'єднує дітей у дві підгрупи: одна – «конячки», друга – «візники».

Вихователь:

Біжить коник стрибунець

Через поле навпростець:

Хто його погладить –

Той буде сидлати, хто з руки напоїть,

Той кидає повід!

«Візник запрягає конячку» (надіває на неї віжки). Конячка біжить, куди їй вказує «візник».

Після повернення додому «візник годує та чистить конячку». Потім діти міняються ролями і знову «вирушають у дорогу».

Ускладнення 1. Зміна темпу «їзди».

Ускладнення 2. Зміна напрямку «їзди».

Ускладнення 3. Поставити ворітця для пробігання між ними.

Ускладнення 4. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Ускладнення 5. На шляху розмістити різні дрібні речі, щоб діти зібрали.

БІЖІТЬ ДО ПРАПОРЦЯ

Мета: учити дітей ходити та бігати в різних напрямках на швидкість. Сприяти удосконаленню орієнтування в просторі, загальної вправності. Розвивати спритність, швидкість реакції. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Прапорці, стійки, атрибути для перешкод для ускладнення гри.

Хід гри. Кожна дитина отримує прапорець (половина групи – зеленого, решта синього).

Вихователь стає на одному боці майданчика і тримає в одній руці синій, а в другій – зелений прапорець.

Вихователь:

Прапорці в руках тримаймо,

З ними зараз ми пограймо!

Ви хутчіш усі ставайте,

Прапорці всі піднімайте!

Діти з прапорцями синього кольору стають у колону проти синього прапорця, діти із зеленими прапорцями – проти зеленого.

Вихователь:

А тепер біжіть, гуляйте!

Діти ходять по майданчику. Вихователь в цей час переходить на другий бік майданчика і говорить:

Всім, увага! Поспішайте!

Прапорці свої шукайте!

Вихователь піднімає руку з прапорцями в сторони, діти біжать до прапорців свого кольору. Коли всі діти прибіжать, вихователь пропонує підняти прапорці вгору і помахати ними. Гра повторюється.

Ускладнення 1. Під час «гуляння» діти не ходять, а бігають.

Ускладнення 2. Діти з прапорцями шикуються в колону.

Ускладнення 3. Діти з прапорцями шикуються в коло.

Ускладнення 4. Змінити положення прапорців в руках.

Ускладнення 5. Запропонувати повернення до цілі з переешкодами.

Пташка і пташенята

Мета: учити дітей ходити та бігати в різних напрямках, не наштовхуючись один на одного. Сприяти удосконаленню координації рухів, загальної вправності, умінню узгоджувати свої рухи. Розвивати спритність. Поліпшувати орієнтування в просторі. Виховувати організованість, увагу.

Матеріал. Шапочки, обручі, крейда.

Хід гри. Вихователь об'єднує учасників гри у чотири-п'ять підгруп, у кожній по шестеро-восьмеро дітей. Кожна підгрупа «пташенят» має свою хатку – «гніздо» (коло діаметром 3м, накреслене на землі або викладене скакалкою, обруч тощо). у кожній підгрупі своя «мати-пташка».

Вихователь.

Пташечка мила

Під стріхою гніздо звил,

Над гніздечком кружляла,

Діток споглядала.

Полетіли пташки гуляти,

Собі їжу шукати.

Діти вибігають із «гнізда», стрибають, махають руками, ніби пташки крилами, бігають майданчиком.

Після слів вихователя:

Пташенята не баріться,

Всі в гніздечка поверніться! –

Пташенята разом зі «своєю мамою» повертаються в «гніздо» і стають в коло.

«Пташка-мати», «вкладаючи зернятко в долоні годує їх»

Рекомендації до гри. «Пташки» вілітають із гнізда та повертаються до нього тільки за сигналом вихователя.

Ускладнення 1. Збільшення відстані для перебіжок.

Ускладнення 2. Перебіжки з завданнями.

Трамвай

Мета. Учити ходити та бігати парами, виконуючи завдання. Сприяти розвитку синхронних рухів, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати координацію рухів, рівновагу, загальну вправність. Виховувати моральні якості, увагу, бажання та звичку гратися в колективі, відповідальність, організованість.

Матеріал. Мотузок, стійки з зупинками, прапорці або султанчики, або круги.

Хід гри. Діти стоять у колоні парами, тримаючи одне одного за руки. Другою вільною рукою тримаються за шнур, кінці якого зв'язані (одна дитина тримається за шнур правою рукою, друга – лівою). Вихователь стоїть на протилежному боці майданчика і тримає у руці різнокольорові прапорці або султанчики. Вихователь.

У трамвай скоріш сідаймо,

Вільні всі місця займаймо.

Тут стільці підряд стоять,

Пасажири вже сидять.

Вихователь піднімає червоний прапорець.

Світлофор червоним світить...

Діти. *Все проїзд тепер закритий!*

Діти зупиняються.

Жовтий колір – осторога...

Діти. *Стій! Не вільна ще дорога!*

Діти стоять на місці.

Ось зелене вже горить....

Діти. *І трамвай поїхав вмиль!*

Діти йдуть або біжать («трамвай рухається»).

Ускладнення 1. «Трамвай під'їжджає до зупинки, деякі діти виходять, решта входять (у цей час діти піднімають мотузку вгору).

Ускладнення 2. На зупинках діти можуть виконувати завдання.

Миші і кіт

Мета. Учити ходити та бігати в різних напрямках. Сприяти розвитку орієнтування в просторі, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати координацію рухів, рівновагу, загальну вправність. Розвивати спритність, швидкість реакції. Виховувати моральні якості, увагу, організованість.

Матеріал. Мотузок, стійки, іграшка кота, шапочки кота і мишей.

Хід гри. Діти сидять на стільчиках або лаві з одного боку зали (майданчика). Це «миші» сидять у «нірках». На протилежному боці – «кіт», роль якого виконує вихователь, або старша дитина. «Кіт» засинає, «миші» бігають по залі (майданчику), стрибають.

Вихователь. *Ох і любить спать на сонці*

Котик наш муркотик,

Цілий день він на віконці

Гріє свій животик.

Та як мишка зашкребоче,

Котик вже пильнує,

Не заплющить доти очі,

Поки не вполює.

Кіт прокидається, промовляє: «Няв-няв» і починає ловити «мишей». Вони швидко тікають у свої «нірки» (сідають на стільці, або лаву).

Рекомендації до гри. Вихователь стежить, щоб усі діти бігали якомога далі від «нірок». Перед «нірками» можна накреслити риску, або положити мотузку, за якою поставити стільці, лаву, або стійки, де сидять «мишки». За риску «кіт» на заходить, і діти можуть спокійно займати свої місця. Можна використати іграшку кута, яку вихователь тримає в руці.

Ускладнення 1. Збільшення відстані для перебіжок.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди.

Ускладнення 3. Для спійманих «мишей» придумати завдання – викуп.

Пташенята і кіт

Мета: учити дітей ходити та бігати в різних напрямках, не наштовхуючись один на одного. Сприяти удосконаленню координації рухів, загальної вправності, умінню узгоджувати свої рухи. Розвивати спритність. Поліпшувати орієнтування в просторі. Виховувати організованість, увагу.

Матеріал. Шапочки.

Хід гри. Вихователь зображує «пташку», інша дитина «кіт», решта – «пташенята».

«Кіт» сидить на стільці на одному боці кімнати (майданчика). «Пташка з пташенятами» ходять і бігають кімнатою.

Вихователь.

Пташенята полетіли,

На травичку дружно сіли.

І зернята подзьобали,

Крильцями всі помахали.

«Пташенята» збираються навколо «пташки», присідають, удають, що клюють зерно і п'ють водичку. Потім «пташка» перебігає в інше місце, «пташенята» біжать за нею, «розмахуючи крилами». Наближаючись до «кота» вихователь говорить:

Котик очі відкриває,

Пташенят наздоганяє!

«Кіт» нявчить і біжить за «пташенятами», які тікають в умовне місце. «Пташка» захищає «пташенят», розводячи руки в сторони, і говорить:

Геть кішко, не віддам тобі пташенят».

Гра повторюється.

Ускладнення 1. Збільшення відстані для перебіжок.

Ускладнення 2. Перебіжки з перешкодами.

Веселі колобки

Мета: учити дітей ходити та бігати в різних напрямках, не наштовхуючись один на одного. Сприяти удосконаленню координації рухів, загальної вправності, умінню узгоджувати свої рухи. Розвивати спритність, швидкість реакції. Поліпшувати орієнтування в просторі. Привчати діяти тільки за сигналом. Виховувати організованість, увагу.

Матеріал. Шапочки, обруч, скакалка, мотузка для позначення «хаток».

Хід гри. Вихователь разом з дітьми пригадує казку «Колобок» і пропонує пограти в гру, що відтворювала б події казки. За допомогою лічилки визначають,

хто буде «зайчиком», «вовчиком», лисичкою» та «ведмедем». Решта дітей веселі «колобки».

На одному боці майданчика вихователь креслить коло – це хатка «колобків», на другому – розміщує обручі – «хатки звірят». «Звірята» стають в свої «будиночки», а «колобки» ходять майданчиком.

Вихователь: *В лісі колобки гуляють,
Ходять, бігають, стрибають,
Комариків відганяють.*

«Колобки» виконували різні рухи відповідно до тексту. Потім вихователь продовжує:

*Колобки, тікайте,
Зайчик за деревом – Поспішайте!*

«Колобки» тікають, а «зайчик» їх наздоганяє та ловить.

Аналогічні слова вихователь каже про «вовка», «лисичку» та «ведмедика».

Малята тікають, а «звірятко» наздоганяє їх. Потім діти міняються ролями.

Рекомендації до гри. Діти повинні ходити та бігати в різних напрямках, не штовхаючи одне одного. Вихователь спонукає їх підходити ближче до «будиночків звірів».

Ускладнення 1. Збільшення або зменшення відстані між будиночками «колобків» і «звірів».

Ускладнення 2. Перебіжки з перешкодами.

Ускладнення 3. «Колобки» можуть бігати парами.

Ускладнення 4. Спіймана дитина може допомагати «звірятам» доганяти «колобків».

Знайди свій колір

Мета: учити дітей ходити та бігати в різних напрямках, не наштовхуючись один на одного, за сигналом ставати в коло. Сприяти удосконаленню координації рухів, загальної вправності, умінню узгоджувати свої рухи. Розвивати спритність, швидкість реакції. Поліпшувати орієнтування в просторі. Виховувати організованість, увагу.

Матеріал. Прапорці різного кольору, стійки, перешкоди.

Хід гри. Вихователь роздає дітям прапорці трьох-чотирьох кольорів: червоний, жовтий, синій. Діти з однокольоровими прапорцями групуються біля прапорця, який стоїть на підставці.

На слова:

*В руки прапорці взяли,
Гуляти дружно ми пішли.*

Діти розходяться в різні сторони.

На слова вихователя:

*А тепер скоріш біжи,
Прапорця свого знайди!*

Вони швидко біжать до прапорця певного кольору і стають в коло.

Рекомендації до гри. Вихователеві слід назвати групу дітей, які найшвидше зібралися біля свого прапорця. Після кількох повторень гри запропонувати дітям зупинитися, заплющити очі, а тим часом переставити прапорці.

Ускладнення 1. Під час «гуляння» діти не ходять, а бігають.

Ускладнення 2. Змінити положення прапорців на майданчику.

Ускладнення 3. Запропонувати повернення до цілі з перешкодами.

Діти в лісі

Мета: удосконалювати вміння виконувати рух за сигналом і біг по прямій; учити орієнтуватися в просторі.

Сприяти удосконаленню координації рухів, загальної вправності. Вправляти в імітаційних рухах та умінні співвідносити рухи і слова. Розвивати спритність. Поліпшувати орієнтування в просторі. Виховувати організованість, увагу.

Матеріал. Кошки, обручі, перешкоди, мотузок.

Хід гри. Діти сидять на стільчиках (лаві, майданчику), поставлених з одного боку зали (майданчика).

Вихователь:

*Ми сьогодні в ліс підемо,
Там грибочків наберемо,
В кошик їх складемо,
Додому підемо! –*

Діти розходяться і роблять відповідні рухи.

Вихователь:

*Швидко кошки беріть,
На свої місця біжіть!*

Діти біжать до своїх місць і сідають чи стають.

Рекомендації до гри. Вихователеві слід назвати дітей, які жодного разу не помилилися й швидко знаходили свої місця. Залежно від сезону можна давати різні завдання: «Квіточок наберемо», «Ягід там наберемо» тощо.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети (вихователя).

Ускладнення 2. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ускладнення 3. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Ускладнення 4. На шляху розмістити різні дрібні речі, щоб діти зібрали.

Сердитий пес

Мета: учити дітей ходити та бігати по прямій на швидкість, не наштовхуючись один на одного. Сприяти удосконаленню координації рухів, загальної вправності. Розвивати спритність, швидкість реакції. Поліпшувати орієнтування в просторі. Виховувати організованість, увагу, доброзичливість, взаєморозуміння.

Матеріал. Шапочки, мотузок, обруч для визначення території.

Хід гри. Діти стоять на одному боці зали чи майданчика. Одна дитина на протилежному боці – це «пес». Діти зграйкою тихенько підходять до нього, а вихователь промовляє:

*Ось сердитий пес лежить,
І вдає, що міцно спить,
Бачить з будки двір увесь,
І гарчить сердитий пес.
Зараз ми його розбудим,
І побачимо, що буде.*

Діти підходять до «песика». Щойно вихователь говорить останні слова, «пес» голосно гавкає. Діти розбігаються, «пес» біжить за ними, намагаючись зловити

кого-небудь та забрати до себе. Коли всі діти сховаються, «пес» повертається на своє місце.

Рекомендації до гри. Вихователь стежить за тим, щоб діти не чіпали «пса», коли наближаються до нього і не штовхали один одного, тікаючи від нього.

Ускладнення 1. Збільшення відстані для перебіжок.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди.

Ускладнення 3. Для спійманих «мишей» придумати завдання – викуп.



Мета: учити дітей ходити та бігати по прямій, дотримуючись певного інтервалу, виконувати рухи узгоджено, змінювати напрям руху за сигналом. Сприяти удосконаленню координації рухів, загальної вправності, рівноваги. Розвивати гнучкість, пластику. Поліпшувати орієнтування в просторі. Виховувати організованість, увагу, доброзичливість, взаєморозуміння.

Матеріал. Стійки, прапорці, шапочка для локомотива.

Хід гри. Діти стають в колону по одному (не тримаючись один за одного). Перша дитина - «потяг», решта – «вагони».

Вихователь.

Потяг наш, потяг наш,

Яскравий, новенький,

Він вагони везе

Жовті й червоненькі.

Вихователь дає гудок – і «потяг» починає рухатися уперед спочатку повільно, потім все швидше і швидше.

Потяг наш, потяг наш,

Вже біжить швиденько,

І зупиниться умить:

«Виходьте гарненько»!

Потяг зупиняється, вихователь пропонує дітям вийти погуляти, «зібрати квіти, ягоди» на уявній галявині.

За сигналом діти знову збираються в колону – і «потяг» починає рухатися.

Рекомендації до гри.

Спочатку діти шикуються в колону в будь-якому порядку, а наприкінці гри повинні ставати на своє місце.

Ускладнення 1. Рух по хвилястій траєкторії.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди для оббігання.

Ускладнення 3. На зупинках виконувати завдання.



Мета: учити дітей узгоджувати рухи і текст гри. Сприяти розвитку координації рухів, рівноваги. Поліпшувати орієнтування в просторі. Виховувати організованість, увагу.

Матеріал. Шапочки, мотузок для визначення певної території.

Хід гри. Діти – «гуси» стоять у шерензі з одного боку зали (майданчика), серед них «бабуся». Посередині кімнати орієнтирами позначена «рівчачок».

Вихователь.

Жили у бабусі,

Сірі й білі гуси.

Діти промовляють: «Га-га-га» .

На слова:

Пішли гуси від бабусі.

Діти йдуть до «рівчака», промовляючи: «Га-га-га»

Вихователь.

Мили гуси лапки

У воді канавки.

Довго вони милися

Та туди й спустилися.

«Гуси присідають навпочіпки і вдають, що минуть свої «лапки», а потім сідають на килимову доріжку, промовляючи: «Га-га-га».

Вихователь.

Ой кричить бабуся,

Ой пропали гуси,

Ой пропали, ой пропали,

Сірі й білі гуси!

Вихователь.

Виходили гуси,

Кланялись бабусі.

Діти підходять до «бабусі» і роблять глибокий уклін, промовляючи «Га-га-га».

«Бабуся» зустрічає «гусей» і танцює разом з ними.

Горобчики й автомобіль

Мета: учити дітей ходити та бігати в різних напрямках, не наштовхуючись один на одного. Сприяти удосконаленню координації рухів. Розвивати спритність, швидкість реакції. Привчати діяти за правилами. Поліпшувати орієнтування в просторі. Виховувати організованість, увагу.

Матеріал. Шапочки, орієнтири для будиночків та дороги..

Хід гри. Діти «пташки» сідають на стільчики – «гніздечка».

Вихователь.

Ось горобчики літають,

Швидко крилами махають.

Діти бігають по всьому майданчику.

Полетіли, полетіли,

На доріжку тихо сіли.

Діти присідають.

Швидко мчить автомобіль:

Бі-бі-бі, бі-бі-бі!

Відлітайте до гніздечок,

Бі-бі-бі, бі-бі-бі!

За сигналом Бі-бі-бі, бі-бі-бі! (або автомобіль)

Вони вертаються в свої «гнізда».

Рекомендації до гри. Діти повинні ходити та бігати в різних напрямках, не штовхаючи одне одного.

Ускладнення 1. «Горобці» вилітають не з одного гнізда, а з декількох.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди для перебіжок.

Ускладнення 3. Збільшити відстань перебіжок.

Ігри з повзанням і лазінням

Квочка і курчата

Мета. Удосконалювати вміння підлізати під мотузкою. Розвивати пластику, гнучкість, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал. Шапочки, мотузка, обруч для визначення місця для «кота».

Хід гри. Вихователь зображає «квочку», діти – «курчата». Вони стоять перед шнуром, натягнутим на висоті 60 см. Окремо сидить «кіт».

Вихователь. *Вийшла курочка гуляти,*

З нею крихітки курчата,

Ко-ко-ко засокотіла –

Не відходьте, дітки милі...

Усі курчата з квочкою підлазять під шнур. Підходять до «кота».

Вихователь. *А в дворі, біля воріт,*

Снав на лаві кіт-воркіт,

Очі витріщивши: «Няв!»

Доганять курчаток став.

«Курчата», почувши «няв», біжать у «курник» (інший куточок зали або майданчика). «Кіт» женеться за «курчатами».

Квочка. (розкривши руки, як крила).

Геть хитрий котик,

Не віддам тобі курчаток!

Рекомендації до гри. «Курчатка» тікають, коли почують «Няв». Під час підлізання під шнур не можна торкатися підлоги руками. Коли «курчата» повертаються додому, слід підняти шнур вище, щоб діти не зачепилися за нього.

Ускладнення 1. Зменшити висоту під шнуром.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди при перебіжках.

Ускладнення 3. Збільшити відстань перебіжок.

Миші в коморі

Мета. Удосконалювати вміння підлізати під мотузкою. Розвивати пластику, гнучкість, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал. Шапочки, мотузка, обруч для визначення місця для «кота».

Хід гри. Діти сидять на стільцях або лаві з одного боку зали чи стоять на майданчику. Це «миші» сидять в своїх «нірках». На протилежному боці натягнуть шнур на висоті 50 – 40 см – це «комора». Збоку майданчика стоїть «кіт» (вихователь при вивченні гри, потім дитина). Він «засинає», а «миші» в цей час біжать бо «комори». Вони нахиляються і пролізають у «комору», намагаючись не зачепити шнур.

Вихователь.

Танцювали миші по бабиній хижі.

Стало бабці за танець – з'їли миші буханець.

Буханець навіщо з'їли, поточили крупці?

І маківки всі погризли бабусі – голубці!

Ой шануйтеся миші в хижі

І сидіть ви тихо.

Як бабуся kota впустить,

То буде вам лихо!

«Кіт» прокидається, «нявчить» і починає ловити «мишей», які швидко повертаються до своїх «нірок».

Рекомендації до гри. Після того як «миші» сядуть на свої місця, «кіт» ще раз проходить майданчиком, ніби шукає «мишей», а потім повертається на своє місце. Спочатку підказує дітям, як тихо бігати, й підлізати під шнур, не торкаючись руками підлоги.

Ускладнення 1. Зменшити висоту під шнуром.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди при перебіжках.

Ускладнення 3. Збільшити відстань перебіжок.

Кішка і кошенята

Мета. Удосконалювати вміння підлізати під мотузкою або дугою, пролізати в обруч. Розвивати пластику, гнучкість, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал. Шапочки, мотузка, обручі, дуги.

Хід гри. Вихователь об'єднує дітей у три підгрупи. Одна з них – «кішки», решта – «кошенята». Кожна «кішка» з двома «кошенятами» сідає в відокремленому місці перед дугою, або обручем, прив'язаного до стільця на відстані 1,5 – 2 м одне від одного.

Вихователь.

В мамі кішки кошенята

Дуже люблять погуляти.

Ось біжать вже до паркану,

Перестрибнули цю яму,

Ще пробіглися всі трішки,

То вони шукають мишку.

«Кошенята» підлазять по черзі під дугу, пролазять в обруч і стрибають кілька раз на двох ногах.

«Няв»! – почули малюки,

Мчать до мамі залюбки.

За сигналом вихователя «кішки» починають нявкати. «Кошенята» повертаються в свої «хатки». При повторенні гри діти міняються ролями.

Рекомендації до гри. Спочатку краще проводити тільки з підгрупою. Вихователеві слід назвати дітей, які правильно виконали всі завдання і першими повернулися на свої місця.

Ускладнення 1. Зменшити висоту під дугою.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди при перебіжках.

Ускладнення 3. Збільшити відстань перебіжок.

Бджілки

Мета. Удосконалювати вміння підлізати під мотузкою або дугою, пролізати в обруч. Розвивати пластику, гнучкість, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал. Шапочки, мотузка, обручі.

Хід гри. Діти «бджілки» сидять у двох-трьох «вуликах». Перед «вуликами» натягнуто шнур на висоті 50 – 40 см. Навколо майданчика (у залі) на стільцях покладено квіти.

Вихователь. *Бджілки в поле захотіли*

І знялися й полетіли.

Чути пісеньку таку:

«Джу-джу-джу, джу-джу-джу!»

Вилітають бджілки з «вулика», підлазять під шнур і з гудінням «літають» майданчиком.

Вихователь. *На квіточки бджілки сідають,*

Мед пахучий збирають.

Діти підходять до квіточок і присідають.

Вихователь. *Бджілки наші все літають,*

На квітках нектар збирають.

Діти бігають, присідають. Ця вправа – біг та присідання – повторюється 4 – 5 раз.

Вихователь. *Знов присіли, озирнулись,*

І у вулик повернулись! –

Діти швидко повертаються на свої місця. Вихователь називає, яка «бджілка» найшвидше «прилетіла».

Рекомендації до гри. Спочатку гра проводиться без підлізання під шнур. Під час гри вихователів слід регулювати швидкість бігу для того, щоб діти не перевтомилися. Замість шнура можна підв'язати до стояків обручі.

Ускладнення 1. *Зменшити висоту під дугою.*

Ускладнення 2. *Поставити перешкоди при перебіжках.*

Ускладнення 3. *Збільшити відстань перебіжок.*

На городі

Мета. Удосконалювати вміння підлізати під мотузкою, ходити та бігати в різних напрямках. Формувати навички бігу по прямій з перешкодами. Розвивати пластику, гнучкість, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність. Виховувати увагу, організованість, витримку.

Матеріал. Мотузка, кошики.

Хід гри. Діти ходять по килиму і розглядають «овочі».

Діти.

По городу ми гуляємо,

Різні овочі збираємо.

Їх уважно розглядаємо,

Тільки стиглі обираємо.

Вихователь.

*Швидко овочі збирайте,
Та у кошик їх складайте.*

Діти підлізають під шнур («огорожу») і йдуть до кошика, щоб покласти зібрані овочі.

Рекомендації до гри. Спочатку підказує дітям, як підлізати під шнур, не торкаючись руками підлоги.

Ускладнення 1. Зменшити висоту під дугою.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди при перебіжках.

Ускладнення 3. Збільшити відстань перебіжок.

Ускладнення 4. Влаштувати змагання: хто більше, або швидше збере овочі.

Ускладнення 5. Роль овочів можуть виконувати самі діти.

Вороненята

Мета. Удосконалювати вміння підлізати під мотузкою, рухатися в різних напрямках. Розвивати пластику, гнучкість, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал. Шапочки, мотузка, іграшка собачки, обруч для визначення місця для «собачки».

Хід гри. Діти «вороненята» сидять на стільцях, чи стоять на майданчику перед накресленою лінією.

Вихователь. *Вороненята міцно сплять,*

В своїх гніздечках всі сидять.

Прокинуться на зорі –

Будуть каркати в дворі.

Діти удають, ніби сплять, заплющивши очі. на слова вихователя: «Кар-кар!» - «вороненята прокидаються», підводяться зі стільців, махають руками, піднімаючи їх у сторони, і кричать: «Кар-кар!» декілька разів.

Вихователь. *Полетіли, полетіли,*

Вороненята полетіли, кар!

Діти підлазять під шнуром («вилітають із гнізда»), стрибають, бігають («літають»).

Вихователь. *На доріжку Таня йде,*

Воронятам крихти несе.

Діти сідають на стільці. З'являється дівчинка й нібито «сипле з чашки крихти» (шишки, каштани, жолуді, горіхи).

Вихователь. *Вороненята прилетіли,*

І всі кришечки поїли.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Діти підбігають до того місця, де «насипано крихти», присідають і починають «клювати» (збирають каштани тощо)

Вихователь. *Собака на подвір'ї гуляв,*

Вороненяток налякав. –

І показує дітям іграшку собаки, промовляючи «Гав!», пізніше роль собаки виконує дитина. «Вороненята» після цього тікають до стільців.

Ускладнення 1. Зменшити висоту під шнуром. Ускладнення 2. Збільшити відстань для перебіжок.

Ігри з метанням та киданням

Поціль в коло

Мета. Удосконалювати вміння метати торбинку з піском у ціль. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів. Виховувати наполегливість, старанність.

Матеріал. Мішечки з піском, обручі, крейда.

Хід гри.

Вихователь.

Нумо в коло всі ставайте,

І торбинки піднімайте.

Вихователь перешиковує дітей в коло, центрі якого на відстані 2 – 2,5 м, покладено обруч діаметром 40 – 60 см.

На відстані 1,5 – 2 м намальоване – більше коло, на межі якого покладено в різних місцях різнокольорові мішечки з піском вагою 50 – 100 – 200 г.

Вихователь викликає на межу стільки дітей, скільки покладено мішечків.

На слова вихователя «Приготуватися!» - діти нахиляються і піднімають мішечки. За командою вихователя всі діти, які стоять на межі кола, кидають мішечки в маленьке коло, намагаючись влучити в обруч. Вихователь відзначає дитину, мішечок якої впав найближче до обруча.

Потім діти збирають мішечки і кидають їх другою рукою. Вихователь знову відзначає дітей, що влучно виконали кидок.

Рекомендації до гри. Перед початком гри вихователеві слід показати, як кидати торбинки з піском в ціль. На майданчику можна кидати каштани, шишки, сніжки.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до обруча.

Ускладнення 2. Збільшення ваги мішечка.

Хто далі кине торбинку

Мета. Удосконалювати вміння метати торбинку з піском у ціль. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів. Виховувати наполегливість, старанність.

Матеріал. Мішечки з піском, обручі, крейда.

Хід гри. Діти стоять із торбинками з піском (у правій та лівій руці) у шерензі на лінії, накресленій на землі. За сигналом вихователя вони кидають торбинку спочатку правою, а потім лівою рукою якнайдалі.

Діти піднімають торбинки і повертаються на свої місця.

Рекомендації до гри. Вихователеві слід попередити дітей, щоб вони спостерігали, куди впали їхні торбинки.

Він також звертає увагу на широкий замах із-за голови та енергійний кидок торбинки.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до лінії.

Ускладнення 2. Збільшення ваги мішечка.

Прокоти м'яч у ворота

Мета. Удосконалювати вміння прокочувати м'яча та підлізати під шнуром. Розвивати окомір, загальну вправність, пластику, гнучкість. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів. Виховувати наполегливість, старанність.

Матеріал. М'ячі, мотузок, стійки, гімнастичні палиці.

Хід гри.

На майданчику або в залі натягнуто шнур на висоті 50 см. Це – «ворота». Шестеро-восьмеро дітей стоять у шерензі на відстані 2,5 – 3 м від шнура з м'ячем в руках.

Вихователь.

Ти котись м'ячик веселий,

Крізь ворота до оселі.

А ми слідом поспішаємо,

М'ячик наш наздоганяємо!

Діти котять м'яч обома руками по підлозі у «ворота» і доганяють його, підлазючи під шнур. Потім беруть м'яч і піднімають його.

Рекомендації до гри. Перед початком гри вихователеві слід показати, як прокочувати м'яч.

Назвати дітей, які правильно прокотили м'яч у ворота й швидко наздогнали його.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мотузки.

Ускладнення 2. Кочення м'яча по доріжці з гімнастичних палиць.

Підкинь м'яч вище

Мета. Удосконалювати вміння метати торбинку з піском у ціль. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів. Виховувати наполегливість, старанність.

Матеріал. М'ячі, обруч, крейда.

Хід гри.

Діти беруть м'ячі й розходяться майданчиком.

Вихователь.

Ти підкинь свій гарний м'ячик,

Потім ти його спіймай!

Знов кидай, лови і смійся,

Але падать не давай.

Кожний із малюків підкидає м'яч обома руками вгору і намагається його спіймати. Якщо дитина не спіймала м'яча, вона піднімає його з землі й знову підкидає вгору.

Рекомендації до гри. Спочатку у грі беруть участь половина групи, а після кількох повторень – уся група. Необхідно стежити, щоб діти ловили м'яч кистями рук, не притискаючи його до грудей. Доцільно використовувати м'ячі діаметром 12 – 15 см.

Ускладнення 1. Підкидати м'яч в обмеженому просторі (коло, обруч).

Ігри із стрибками Горобці-стрибунці

Мета. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати почуття симпатії, доброзичливість.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. Частина дітей (5- 6) – «горобці-стрибунці» - стоять у «гніздечку» (намальованому колі діаметром 2м), решта дітей сидять по краю майданчика.

Вихователь.

Чом сіренькі горобчики

Зажурилися, засмутилися?

Горобчики диб, диб, диб,

Сіренькі стриб, стриб, стриб.

Діти «горобчики» стрибають на обох ногах на слова: «диб, стриб»

Вихователь.

Не журіться, горобчики,

Потанцюйте, поскавчіть,

Горобчики диб, диб, диб,

Сіренькі стриб, стриб, стриб.

«Горобчики» знову стрибають. Після завершення другого куплета «горобчики» переступають межі свого «гніздечка» та йдуть у напрямку до дітей. Діти, перед якими вони зупиняються, підходять до «гніздечка», а «горобчики» сідають на їхні місця.

Рекомендації до гри. Слідкувати, щоб діти виконували безпечні стрибки, при вивчені гри діти можуть рухатися з перепочинком, потім долати всю відстань.

Ускладнення 1. Збільшення відстані до дітей.

Ускладнення 2. Долання відстані з перешкодами.

Коза та вовк

Мета. Вправляти в перестрибуванні з ноги на ногу, підстрибуванні на двох ногах, бігати не наштовхуючись один на одного. Поліпшувати рівновагу. Розвивати спритність, швидкість реакції, загальну вправність, уміння діяти за сигналом. Виховувати дисциплінованість, організованість, увагу, моральні якості.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. Діти удають козенят і вільно ходять майданчиком – гуляють.

Вихователь.

Добре козеняткам

На лужку стрибати

Гратись, борюкатись,

Ріжки наставляти.

Діти підстрибують, піднімають пальці рук до лоба, удаючи, що мають ріжки.

Грається малеча,

Й чується дзвінке,

Всюди на лужку

Дружне «Ме-ке-ке!»

Діти присідають і прислухаються.

Вихователь.

Десь тут ходить вовк-хижак,

Клацає зубами грізно він отак.

З'являється «вовк» і проходить близько від «козенят». На останній рядок діти підводяться, а «вовк» починає їх ловити.

Ускладнення 1. Збільшення відстані до «вовка».

По рівенькій доріжці

Мета. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Зупинки, обруч або мотузка для позначення будиночка.

Хід гри. Діти сидять на лаві з одного боку майданчика. Вихователь пропонує їм погуляти. Діти підводяться і колоною йдуть на прогулянку під слова, які ритмічно проговорює вихователь.

Вихователь. *По рівенькій доріжці,*

Крокують наші ніжки.

Рівенькі в нас доріжки,

Раз, два, раз, два, раз, два

Останні слова повторюються 8 раз.

Вихователь. *По горбочках, по горбочках*

Стриб, скік, стриб, скік.

Діти стрибають на обох ногах з просуванням вперед.

Вихователь.

В яму – бух - !

Діти присідають, руки на коліна.

Вихователь.

З ями – У-у ух! –

Діти встають.

Вихователь. *Рівенькі в нас доріжки, (двічі)*

Втомилась наші ніжки.

Діти йдуть повільним кроком.

Вихователь. *Ось там дім –*

Живемо ми в нім! –

Діти біжать до лави і сідають.

Рекомендації до гри. Спочатку вихователеві слід показати, як стрибати на двох ногах і присідати. Потрібно стежити, щоб діти, пересуваючись у колоні, дотримувалися певної відстані (витягнуті вперед руки), не набігаючи один на одного, не штовхалися, тримали рівно голову і тулуб.

Ускладнення 1. Збільшення кількості повторів.

Ускладнення 2. Гра на пересічній площині.

У саду

Мета. Удосконалювати навички підстрибування на обох ногах. Розвивати уміння узгоджувати свої дії. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, силу, окомір. Сприяти розвитку емоційної сфери. Виховувати відповідальність, зосередженість, увагу, організованість.

Матеріал. Мотузок, кошик, плоди.

Хід гри. Між двома стояками або деревами на відстані 3 – 4 м, слід натягнути мотузок таким чином, щоб вона була на 10 – 15 см вище від зросту дітей із піднятими вгору руками. До неї прикріплюються яблука, груші.

Вихователь.

У садочок ми підемо, ми підемо,

Груш та яблук наберемо, наберемо.

Раз, два, три, не зівай!

Груші й яблука зривай!

Діти, об'єднані в групи. За сигналом вихователя вони «зривають» по одному яблуку чи груші, кладуть у кошик, який тримає один з гравців.

Рекомендації до гри. Слідкувати за безпекою підстрибувань, щоб діти зривали плоди тільки там, де визначено для їх групи і обумовлену кількість.

Ускладнення 1. Збільшити кількість плодів.

Ускладнення 2. збільшити висоту.

Ускладнення 3. Влаштувати змагання.

Спіймай комара

Мета. Вправляти у підстрибуванні на обох ногах. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, силу, окомір. Сприяти розвитку емоційної сфери. Виховувати зосередженість, увагу, організованість.

Матеріал. Крейда, мотузок, обручі, прут з комаром на шнурі.

Хід гри. Діти стоять в колі обличчям до його центру, на відстані піднятих у сторону рук. Вихователь – усередині кола, тримає у руках прутик (завдовжки 1 – 1,5 м) із прив'язаним до нього на шнурку (завтовшки 1м) картонним «комаром».

Вихователь.

Комар принизливо пищить

Ні на мить не замовчить,

Ніс тонкий, як голка, має,

Дуже боляче кусає.

Вихователь піднімає «комара» над головою дітей і обводить прутиком навколо. Коли «комар летить» над головами, діти підстрибують, намагаючись його спіймати його. Виграє той, хто торкнувся «комара». Він говорить: «Я зловив».

Гра повторюється доти, поки «комара» не спіймає певна кількість дітей (6 – 8).

Рекомендації до гри. Ловити «комара» можна тільки двома руками, підстрибуючи на обох ногах на місці вгору. Прутик швидко пересувають по колу, піднімають і опускають «комара», залежно від росту дітей, щоб, підстрибуючи, вони торкнулися його.

Ускладнення 1. Збільшити висоту.

Ускладнення 2. Обмеження місця гравця.

Жабки

Мета. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати почуття симпатії, доброзичливості.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. Діти стоять в колі. У середину кола обираються «жабки» і двоє «жабенят».

Вихователь.

Скаче жабка по доріжці,

Витягнувши довгі ніжки.

Дитина, яка зображує жабку, стрибає по колу на обох ногах і на слова вихователя «Побачила комара» зупиняється і промовляє: «Ква-ква-ква!»

Вихователь.

А за жабкою жабенята...

Двоє дітей, які зображують жабенят, стрибають за «жабкою» по колу, потім зупиняються і промовляють: «Ква-ква-ква!»

Усі діти приговорюють: «Ква-ква-ква!».

Вихователь називає «жабенят», які своєчасно почали стрибати і правильно проговорювати визначені їм слова. гру повторюють, обирають нових «жабку і жабенят»

Рекомендації до гри. «Жабка» і «жабенята» починають стрибати тільки після слів: «Ква-ква-ква!». Перед початком гри вихователеві слід показати дітям, як стрибати на обох ногах із просіванням вперед.

Ускладнення 1. Збільшити коло для стрибків.

Горобчики і кіт

Мета. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед, бігові в різних напрямках не наштовхуючись один на одного. Розвивати спритність, швидкість реакції, вміння узгоджувати свої дії, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів. Сприяти розвитку емоційної сфери. Виховувати доброзичливість, увагу, організованість, відповідальність.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. Діти стоять в обручах покладених у ряд на землі (підлозі). Це «горобчики» в «гніздах». Вихователь зображує ката, його «хатка» на відстані 6 – 8 м від «гнізд горобців».

Вихователь.

Ось маленькі горобці,

Сірі мають комірці.

Крихітки вони збирають,

Швидко весело літають.

Діти «вилітають» із «гнізд» (бігають майданчиком). «Кіт « тим часом спить.

Потім прокидається і промовляє: «Няв-няв!» і починає ловити «горобчиків», які ховаються в «гнізда».

Спіймавши «горобчиків» «кіт» веде у свою «хатку». Гра триває доти, поки «кіт» не спіймає 3 – 4 «горобчиків».

Рекомендації до гри. Дітей, яких спіймано, відпускають, але підраховують, скільки «горобчиків» спіймав «кіт». Вихователь підказує дітям, щоб вони не лякалися «кота» і підходили до нього ближче.

Ускладнення 1. Обмеження площі для бігу.

Ускладнення 2. Збільшити кількість котів.

3 купинки на купинку

Мета. Удосконалювати вміння стрибати на двох ногах в довжину. Формувати навички безпечного стрибка. Розвивати силу, гнучкість. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати наполегливість, старанність.

Матеріал. Обручі, кола з картону з тонким обідком, стійки, кеглі тощо.

Хід гри. Діти стоять по один бік майданчика (зали). Вихователь розкладає на землі (підлозі) обручі або кружечки з картону на відстані 20 – 30 см один від одного.

За сигналом вихователя «Стрибаємо з купини на купину» діти стрибають, відштовхуючись обома ногами з обруча в обруч (4 – 5 стрибків).

Рекомендації до гри. Вихователь стежить, щоб діти енергійно відштовхувалися обома ногами і приземлювалися у середину обруча (кружечка).

Ускладнення 1. Збільшити відстань між «купинками».

Ускладнення 2. Зменшити «купинки».

Ускладнення 3. Змінити траєкторію руху (по колу тощо).

Хто збере більше стрічок

Мета. Удосконалювати навички підстрибування. Розвивати силу, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі, окомір. Виховувати наполегливість, старанність, увагу.

Матеріал. Стрічки, стійки, мотузок.

Хід гри. Між двома стояками натягнуто мотузок. На нього накидають кольорові стрічки (10 – 12). Кінці мають бути на 10 – 15 см вище за підняту вгору руку дитини. Троє – четверо дітей стають під мотузкою і починають стрибати ; 4 – 6 раз), намагаючись зняти якомога більше стрічок. Перемагає той, хто зібрав більше стрічок.

Вихователь.

Раз, два, три,

Будем зараз грати,

Жовті, сині та червоні,

Будем стрічечки збирати.

Рекомендації до гри. Вихователеві слід підказувати, щоб під час стрибків діти робили енергійний змах руками вгору.

Для ростової диференціації можна ставити дві стійки з мотузками.

Ускладнення 1. Збільшити висоту.

Ускладнення 2. Організувати змагання.

Дострибни до прапорця

Мета. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед. Формувати навички безпечного стрибка. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність, силу, спритність.. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, окомір. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, організованість, наполегливість.

Матеріал. Стійки, прапорці, кеглі, м'ячі тощо.

Хід гри. На відстані 2,5 – 3 м від шнура вихователь ставить на підставці 4 – 5 прапорців. Четверо – п'ятеро дітей стають у шеренгу і за сигналом вихователя починають стрибати на обох ногах, просуваючись вперед до прапорців. Коли дитина дострибне до прапорця, вона піднімає його над головою і знову ставить на місце. У зворотному напрямку діти повертаються бігом.

Рекомендації до гри. Вихователь стежить, щоб діти виконували стрибки з одночасним відштовхуванням обома ногами та змахом рук вперед угору.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до стрибків.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди.

Ускладнення 3. Змінити траєкторію руху.

Кролики

Мета. Удосконалювати навички повзання під перешкодами, стрибків з просуванням вперед. Розвивати спритність, швидкість реакції, орієнтування в просторі, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу. Виховувати увагу, організованість, доброзичливість.

Матеріал. Шапочки, стільці, дуги, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. В одній стороні кімнати півколом розставлені стільці, сидіннями в середину півкола. Це «клітки кроликів». На протилежній стороні – «будиночок сторожа». Посередині знаходиться «лужок», на який «кроликів випускають гуляти». Діти (по 2 – 3) стають позаду стільців, за вказівкою вихователя вони сідають навпочіпки – «кролики сидять в клітках».

Вихователь. *Кріль, як зайчик, має вушка,*

І пухнастий, як подушка.

Любить моркву, капустину,

Легідний, немов дитина.

Білий, наче заметіль,

В клітці спить маленький кріль.

Вихователь «сторож» підходить до «кліток» і «випускає кроликів» на «лужок».

Діти одне за одним проповзають під стільцем, а потім стрибають, просуваючись вперед по всьому «лужку».

Вихователь.

Кроленята, нумо, в мить,

Місце в клітках ви займіть!

«Кролики» повертаються на свої місця, знов проповзаючи під стільцями.

Рекомендації до гри. Вихователь повинен стежити за тим, щоб діти проповзаючи під стільцями не зачіпали їх спиною. Замість стільців можна використати дуги для підлізання, на майданчику мотузок, а повзання замінити на підлізання.

Ускладнення 1. Поставити перешкоди.

Зайці та вовк

Мета. Привчати діяти за сигналом. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед та бігові в різних напрямках не наштовхуючись один на одного. Розвивати спритність, швидкість реакції, орієнтування в просторі. Поліпшувати рівновагу, гнучкість, пластику, координацію рухів. Виховувати увагу.

Матеріал. Шапочки, обручі, стійки, дуги.

Хід гри. Діти «зайці» ховаються за кущами і деревами. Остеронь за кущем знаходиться «вовк». «Зайці» вибігають на «галявину», стрибають, «їдять травичку», пустують.

Вихователь.

Довгі вушка зайці мають,

Весело вони стрибають,

Люблять конюшину рвати,

Морква – це для зайців свято!

Зайчик вушками пряде,

Слухає: «Чи вовк не йде?»

За сигналом вихователя «Вовк іде» - «зайці» тікають і ховаються за «кущі і дерева».

«Вовк» намагається наздогнати їх. Діти виконують дії, про які йдеться в вірші. Після завершення тексту з'являється «вовк» і починає ловити «зайців».

Рекомендації до гри. Дитина, яка виконує роль «вовка» повинна бути подалі від кущів, де ховаються діти. Спочатку роль «вовка» виконує вихователь, при цьому він не поспішає зловити «зайців», даючи можливість дітям утекти і сховатися. Потім можна запропонувати виконувати роль дітям за бажанням.

Ускладнення 1. Збільшити відстань для стрибків.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди.

Ігри на орієнтування в просторі

Знайди іграшку

Мета. Удосконалювати вміння ходити чи бігати в різних напрямках. Сприяти розвитку пластики, орієнтування в просторі, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Іграшки, обладнання на майданчику для «схованок».

Хід гри. Діти сидять на килимку із заплющеними очима. Вихователь ховає іграшок-звірят.

За звуковим сигналом (брязкальце чи бубон) діти шукають іграшки.

Вихователь.

Ось прийшли до нас, малята,

Білочка і зайченята.

І ведмедики й вовки,

Щоб погратись залюбки.

Не дивіться, я прохаю,

Де звіряток заховаю.

Вихователь ховає звірят у групі чи на майданчику. Діти шукають їх.

Вихователь.

Хто знайшов звірят, то вмиль!

Хай до мене підбіжить!

Після того як діти знайдуть іграшки, гра повторюється.

Відгадай, хто кричить

Мета. Вправляти дітей в імітаційних рухах. Формувати вміння узгоджувати рухи і текст. Сприяти розвитку пластики, орієнтування в просторі, ходьби в різних напрямках, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Шапочки, обручі, крейда або мотузок для позначення «хаток».

Хід гри. Діти зображують різних свійських птахів або тварин.

Обрані на цю роль діти ідуть на протилежний бік майданчика і сідають там на стільці – «хатки». Решта дітей разом із вихователем підходять по черзі до «хаток» і говорять:

*Тук-тук-тук, відчиняйте,
Гостей швидше приймайте.*

Голос з хатки: *Тук-тук-тук, тук-тук-тук.
Ку-ку-рі-ку!*
Я курей стережу!

Вихователь. *Хто це там живе?*

Діти: *Півник.
Виходь, півнику, поспівати,
Малих діток розважати!*

«Півник» виходить до дітей. Вони разом із вихователем ідуть до наступної «хатки»:
Голос з хатки: *«Тук-тук-тук!»
Ко-ко-ко, ко-ко-ко!
Курчаток скликаю під крило.*

Вихователь. *Хто це тут живе?*

Діти. *Курочки!
Курочки рябенькі,
Виходьте до нас,
Буде весело у нас.*

Курочки приєднуються до дітей. Вихователь і всі діти підходять до наступної «хатки», повторюють ті самі слова і чують відповідь:
*Га-га-га! Га-га-га!
Ми завжди біля ставка!*

Діти відгадують і запрошують гусей.
Коли діти обійдуть намічені «хатки» і дізнаються, хто там живе, вихователь пропонує: «Діти потанцюйте!»
Малюки утворюють коло і танцюють.

Рекомендації до гри.

При повторенні чи ускладненні гри діти можуть виконувати роль тварин. Наприклад, «корівка» промовляє:
*Му-му-му! Му-му-му!
Молочка кому?*

Діти запрошують:
*Ти, корівонько, виходь,
З нами таночок заводь!*

Козлик:
*Ме-ме-ме! Бородою трясу,
Травичку прошу!*

Діти:
*Виходь до нас, бородатий,
Будемо весело співати!*

Котик:
*Няв-няв-мур!
Лякаю курей,
Ловлю мишей!*

Діти:
*Виходь сірий, кіт-мурлика,
Оksamитові лапки,
А на них царапки!*

Далі діти стають в танок і імпровізують.

Де дзвенить

Мета. Вправляти дітей в імітаційних рухах. Формувати вміння узгоджувати рухи і текст. Сприяти розвитку пластики, орієнтування в просторі, ходьби в різних напрямках, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукаати до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Дзвіночок, інші музичні інструменти.

Хід гри.

Діти стоять у колі. Вони промовляють разом з вихователем і рухаються по колу.

Дзень, дзелень! – дзвінок дзвенить,

Хоче діток запросить.

В гру веселу з ним пограти,

Посміялись, пострибати,

Діти, очі затулить і скажіть:

«Де він дзвенить?»

Потім діти затуляють очі руками і прислуховуються. Вихователь дзвенить дзвіночком в різних кутках кімнати, а діти відгадують, з якого боку дзвенить.

Рекомендації до гри.

Вихователь тихо рухається по кімнаті, після дзвінка може змінювати своє положення.

Ускладнення 1. В подальшому можна використати два музичних інструменти та найактивнішу дитину. Два інструменти дзвенять одночасно. Дітям потрібно назвати, де дзвенів дзвіночок.

Знайди свій будинок

Мета. Вправляти дітей в ходьбі та бігові в різних напрямках, не наштовхуючись одне на одного, імітаційних та танцювальних рухах. Формувати вміння узгоджувати рухи і текст. Сприяти розвитку пластики, орієнтування в просторі, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукаати до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Обручі, крейда, різнокольоровий мотузок для позначення будиночка.

Хід гри.

Вихователь об'єднує дітей в дві підгрупи. Одну садить на лаву, або стільці на одному боці майданчика (зали), другу – на протилежному.

Вихователь.

Я будиночок будую,

Стіни рівні в нім мурую.

Дах трикутний, ще й віконце,

Щоб туди дивилось сонце!

Я щодня іду, гуляю,

Ходжу, бігаю, стрибаю.

Діти розходяться врзнобіч, ходять і бігають за бажанням.

Вечір нічку вже веде,

Хто будинок свій знайде?

Діти поспішають на свої місця (до будиночка) і сідають на свої стільці.

Рекомендації до гри. Під час гри вихователь нагадує дітям, щоб вони не наштовхувалися одне на одного.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети (вихователя).

Ускладнення 2. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ускладнення 3. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Ускладнення 4. На шляху розмістити різні дрібні речі, щоб діти зібрали.

Не наступи

Мета. Вправляти дітей в ходьбі з переступанням. Сприяти розвитку пластики, орієнтування в просторі, ходьби в різних напрямках, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Кубики, перешкоди, стрілки.

Хід гри.

На підлогу вихователь ставить у два-три ряди кілька кубиків (5 – 6) на відстані 1м один від одного. Двоє – троє дітей одночасно проходять на другий бік зали (майданчика), переступаючи через кубики і не наступаючи на них.

Вихователь.

*Кубики переступайте,
Добре ніжки піднімайте,
Вище ніжки піднімайте,
І на кубик не ставайте.*

Потім вправу виконує інша група дітей.

Рекомендації до гри.

Вихователеві слід нагадати дітям, щоб, переступаючи через кубики вони вище піднімали ноги.

Ускладнення 1. Збільшити кількість кубиків.

Ускладнення 2. Збільшити відстань.

Ускладнення 3. Поставити перешкоди.

Ускладнення 4. Збільшити темп гри.

Ускладнення 5. Змінити траєкторію руху.

Рухливі ігри для дітей середньої групи

Рухливі ігри з ходьбою, бігом, рівновагою

1. Знайди собі пару.
2. У ведмедя у бору.
3. Ведмідь у лісі.
4. Транспорт.
5. Про Катрусю і цапка.
6. Каруселі.
7. Пташка і кіт.
8. Мороз і піч.
9. Іменний пиріг.
10. Баба Віхола.
11. Пастух і стадо.
12. Займи місце.
13. Качечка.
14. У лісочку на горбочку.
15. Прапорці.

Рухливі ігри з повзанням і лазінням

1. Птахи і дощ.
2. Рибаки і невід.
3. Кошенята і цуценята.
4. Не дзвони.
5. Діти і вовк.
6. Переліт птахів.
7. Квочка та курчата.

Рухливі ігри з киданням та ловінням

1. Лови, кидай, падати не давай.
2. М'яч через сітку.
3. Збий булаву.
4. Школа м'яча.
5. Кеглі.

Рухливі ігри зі стрибками

1. Зайці і вовк.
2. Лисиця в курнику.
3. Зайчики і ведмідь.
4. Жабки і журавлі.
5. Горобчики.
6. Зайчата, вовк і білочки.
7. Лисиця спить.
8. Не замочи ніг.

Рухливі ігри на орієнтування в просторі

1. Знайди де заховано.
2. Дідусь і зайчата.
3. Знайди і промовчи.
4. Хто вийшов.
5. Відгадай за голосом.

6. Я веселий чарівник.

Ігри з ходьбою, бігом, рівновагою

Знайди собі пару

Мета: удосконалювати навички ходьби і бігу в різних напрямках, дотримуючись правил безпеки. Розвивати загальну вправність, швидкість реакції, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал: (для ускладнення гри – обручі, стійки, прапорці, природний матеріал тощо)

Хід гри: Діти стають парами і промовляють:

Кожен пару свою має,

Поряд грається, гуляє,

Вихователь:

За сигналом розійдіться, (удар в бубон),

Пострибайте, посміхніться,

Майданчиком пройдіть....

Пару знов свою знайдіть!

За умовним сигналом (удар в бубон) діти розходяться, або розбігаються залом (майданчиком). За другим сигналом або словами: «Знайди собі пару!» - діти стають парами і під удари в бубон йдуть залом (майданчиком).

Тому, хто тривалий час шукає пару, діти проговорюють:

(називають ім'я дитини) Поспішай,

Швидше пару обирай!

Рекомендації :

Діти стають парами і розбігаються тільки за сигналом. При кожному повторенні гри пари міняються. Вихователеві необхідно стежити за тим, щоб діти використовували всю площу зали (майданчика), не штовхалися і швидко утворювали пари.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети (вихователя).

Ускладнення 2. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ускладнення 3. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Ускладнення 4. На шляху розмістити різні дрібні речі, щоб діти зібрали.

У ведмедя у бору

Мета: удосконалювати навички ходьби і бігу по прямій на швидкість, та оббігаючи перешкоди. Розвивати спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал: обруч для «барлогу», (для ускладнення гри – обручі, стійки, прапорці, природний матеріал тощо).

Хід гри: Діти обирають ведучого – «ведмедя». Для нього в одному боці майданчика креслять коло, або ложать обруч – «барліг». На протилежному – «будиночки» дітей.

Діти промовляють:

У ведмедя у бору

Гриби , ягоди беру. (двічі)

Діти ходять по лісі і збирають гриби, ягоди. (присідають і імітують збір, підводяться, підходять до «ведмежого барлога».

Діти:

А ведмідь не спить,

І на нас ричить!

Після цих слів «ведмідь» тихо ворухнеться, потягується, з ричанням підводиться. Діти тікають у свій «будиночок», а ведмідь біжить за ними і ловить.

Рекомендації :

Вихователеві потрібно стежити, щоб діти ближче підходили до «ведмедя», не лякалися його. Наприкінці гри слід визначити найспритніших дітей і «ведмедя», який ловив найшвидше. Дітей, яких було спіймано, на роль «ведмедя» не обирають

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети (вихователя).

Ускладнення 2. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ведмідь у лісі

Мета: удосконалювати навички ходьби по колу, бігу в різних напрямках на швидкість, та оббігаючи перешкоди. Розвивати спритність, швидкість реакції. Поліпшувати координацію рухів, рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, моральні якості.

Матеріал: обруч для «барлогу», (для ускладнення гри – обручі, стійки, прапорці, природний матеріал тощо).

Хід гри: Діти стоять у колі на відстані витягнутих в сторони рук, поміж дітей обирається «ведмідь». Він сидить на стільчику посередині кола і вдає, що спить (заплющує очі).

Вихователь разом з дітьми, йдучи праворуч по колу, промовляють:

Хто це спить під дубком?

Ще й накрився кожушком!

Ми тихенько обійдемо,

До ведмедя підійдемо!

Зупиняються у великому колі.

Вихователь:

Тихше діти не будіть,

Бо то, може, спить ведмідь.

Дрібним кроком діти підходять до «ведмедя» і зупиняються пліч-о-пліч.

Ой! Тікайте, бо той гість,

Як устане – всіх поїсть!

«Ведмідь» розплющує очі й ловить дітей. Діти тікають і розбігаються майданчиком. Гра повторюється з іншим «ведмедем».

Рекомендації :

Наприкінці гри слід визначити найспритніших дітей і «ведмедя», який ловив найшвидше. Дітей, яких було спіймано, на роль «ведмедя» не обирають

Ускладнення 1. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Ускладнення 2. На шляху розмістити різні дрібні речі, щоб діти зібрали.

Транспорт

Мета: удосконалювати навички ходьби і бігу в різних напрямках, руху по обмеженій площині, оббігаючи перешкоди, виконуючи певні завдання. Розвивати уміння діяти за сигналом, підпорядковувати свої рухи. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі, координацію рухів. Виховувати увагу, спостережливість, організованість.

Матеріал: емблеми для різних видів транспорту, картинки (для ускладнення гри – обручі, стійки, прапорці, природний матеріал тощо).

Хід гри: Діти стоять перед лінією (шнуром, покладеним на підлогу), накресленою на землі з одного боку зали (майданчика). Кожний із них тримає в руках іграшкові авто, потяг, літак, чи корабель (за вибором). Вихователь стоїть обличчям до дітей, тримаючи чотири картонних фігурки із зображенням авто, потягу, літака, корабля.

Вихователь:

Всі послушайте, малята,

В подорож будем рушати.

Піднімає одну із них.

Діти, у яких такий самий транспорт, як у вихователя, бігають майданчиком (за-лою) (літаки гудять, авто сигналить, тощо). Коли вихователь опускає фігурку, діти зупиняються.

А зараз всідаймося,

Додому повертаймося!

На слова «Повертаймося», діти повертаються на свої місця.

Коли вихователь піднімає всі фігурки, тоді всі транспортні засоби «виїжджають» одночасно.

Рекомендації :

«Виїжджати» певному виду транспорту можна лише тоді, коли вихователь підняв саме цю фігурку.

Ускладнення 1. Збільшити відстань.

Ускладнення 2. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ускладнення 3. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають «проїжджати» діти.

Ускладнення 4. На шляху розмістити різні дрібні речі, щоб діти зібрали.

Ускладнення 5. Зміна напрямку руху за допомогою знаків.

Про Катрусю і цапка

Мета: удосконалювати навички ходьби по колу, змінюючи напрямок, зберігаючи коло. Розвивати уміння рухатися, зупинятися, виконувати танцювальні рухи в одному темпі та разом. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі, координацію рухів, загальну вправність. Сприяти позитивному емоційному прояву задоволення від гри. Виховувати увагу, організованість, естетичні смаки.

Матеріал: атрибути до гри: шапочки, хустинку, стрічку, обруч.

Хід гри: Діти стоять у колі, обличчям усередину і тримаються за руки. Одна дитина – Катруся, друга – «цапок». Вони стоять за колом.

Під пісеньку:

Вийшла Катя погуляти в зелений садок,

А за нею по садочку тупотить цапок.

Наставляє свої різжки цапеня руде,

Повертає на доріжку, де Катруся йде! –

Діти рухаються по колу ліворуч, а Катруся і «цапок» - праворуч. Після останніх слів, вони зупиняються. У коло входять «Катруся» і «цапок». «Цапок» наставляє різжки» на «Катрусю».

Діти, стоячи в колі, співають:

Ти рогатий, бородатий,

Утікай, цапок,

Ми Катрусеньку маленьку

Просимо в танок.

Діти вклоняються «Катрусі» й правою рукою запрошують її на танок. Усі танцюють. Гра повторюється з новими дійовими особами.

Рекомендації :

Діти ходять по колу за вказівкою вихователя. Коли «Катруся» і «цапок» входять в коло, діти піднімають руки. Спочатку вихователь пропонує свої рухи. Надалі діти можуть імпровізувати. Для танцювальних рухів можна вмикати аудіозапис. «Катруся» може, за бажанням, до танку запрошувати дитину

Ускладнення 1. Ходьба по колу з завданнями.

Ускладнення 2. Збільшення та ускладнення танцювальних рухів.

Каруселі

Мета: удосконалювати навички ходьби і бігу по колу в різних напрямках. Розвивати загальну вправність, швидкість реакції, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі, координацію рухів. Виховувати увагу, організованість, наполегливість.

Хід гри: Діти, тримаючись за руки, йдуть по колу і промовляють:

Потихесеньку веселі!

Закрутились каруселі –

(йдуть повільно)

Все кругом, кругом, кругом!

(прискорюють темп ходьби)

А ми – діточки веселі! –

Все бігом, бігом, бігом!

(починають бігти по колу)

Тихше, тихше, не спішіть,

Каруселі зупиніть.

Раз-два, раз-два,

Вже закінчилася гра.

Діти зупиняються, поступово уповільнюючи темп ходьби.

Рекомендації : Вихователь слідкує, щоб діти при ходьбі та бігові не нахилялися вперед та дотримувалися всіх правил безпеки.

Ускладнення 1. Ходьба та біг по колу в різних напрямках.

Ускладнення 2. Збільшення темпу гри.

Пташки і кіт

Мета: вчити дітей звужувати коло, дотримуючись певного інтервалу. Удосконалювати навички ходьби по колу, та в розтіч, узгоджуючи рухи. Розвивати спритність, швидкість реакції, гнучкість, загальну вправність. Поліпшувати координацію рухів, рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, моральні якості.

Матеріал: шапочки для гри (для ускладнення гри – обручі, стійки, прапорці, природний матеріал тощо).

Хід гри: Діти – «пташки» стоять у великому колі. Посередині кола сидить «кіт» і удає, що спить.

Діти промовляють:

Білий котик спить на лаві

Серед нашого двора.

Прилетіли пташенята,

Та як крикнуть раптом ... (кра!)

Діти, узявшись за руки і ступаючи дрібним повільним ритмічним кроком, разом із вихователем звужують коло, зупиняються пліч-о-пліч. Вони дружно кричать: «Кра». «Кіт» прокидається і кричить: «Няв!». Діти-«пташки» біжать урозтіч, а «кіт» ловить їх. Гра повторюється з іншим «котом».

Рекомендації: «Кіт» на розплющує очей, поки не почує слово «Кра!». Спійманими слід уважати тих, кого «кіт» торкнеться рукою. Дитина, яку спіймали, не може бути «котом».

Ускладнення 1. Зменшення кола та відстані до «кота».

Ускладнення 2. Визначення місця «полювання «кота».

Ускладнення 3. Використання перешкод на території «полювання» «кота».

Мороз та піч

Мета: удосконалювати навички ходьби і бігу врозтіч, та оббігаючи перешкоди. Розвивати спритність, швидкість реакції, гнучкість, пластику. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі, загальну вправність. Сприяти прояву позитивних емоцій, самовладання. Виховувати увагу, організованість, спостережливість, наполегливість, естетичні смаки.

Матеріал: шапочки Мороза та емблема «Печі» (для ускладнення гри – обручі, стійки, прапорці, природний матеріал тощо).

Хід гри: Діти, за допомогою лічилки обирають Мороза та Піч – це ведучі. Діти стоять з одного боку майданчика. «Піч» - з протилежного. «Мороз» залишається осторонь.

Піч:

Я Морозу не боюся,

Недарма я Піччю звуся.

Тих, хто мерзне, - зігріваю,

У веселі ігри граю.

За останніми словами діти біжать до «Печі», щоб заховатися від «Морозу». «Мороз» намагається їх «заморозити». Кого він торкнеться, той завмирає на місці.

Рекомендації: вихователь слідкує, щоб діти, зупиняючись не рухалися, діяли тільки за словом-сигналом.

Ускладнення 1. Збільшення відстані до «печі».

Ускладнення 2. «Мороз» стає між «пиччу» і дітьми.

Ускладнення 3. Використання перешкод на території гри.

Ускладнення 4. Діти, яких «заморозили», щоб розморозитися виконують завдання «Мороза»

Іменний пиріг

Мета: удосконалювати навички ходьби по колу, узгоджуючи рухи з текстом гри. Розвивати почуття темпо-ритму. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі, координацію рухів. Сприяти прояву особистих симпатій, моральних якостей, позитивних емоцій. Виховувати увагу, естетичні смаки, організованість.

Матеріал: для «іменинника» корона, або інша шапочка.

Хід гри: Діти стоять у великому колі, одна дитина «іменинник» - усередині.

Діти:

Принесли у дитсадок

Іменний пиріжок.

(діти ходять по колу).

Ось такий вузький.

(руки піднімають уперед, долоні одна проти одної)

Ось такий низенький.

(присідають, руки відводять уперед долонями вниз)

Ось такий широкий,

Ось такий високий.

(стають навшпиньки – руки піднімають у сторони)

Вихователь і діти звертаються до «іменинника», промовляючи:

Друже, часу ти не гай,

Кого любиш, обирай.

Дитина в колі відповідає:

Я люблю, звичайно, всіх,

Але Віку більш за всіх.

Дитина, яку назвали, виходить в коло.

Діти проговорюють:

Друже, весело у нас,

Потанцюєм кілька раз.

Діти, стоячи на місці та поклавши руки на пояс, виконують танець.

Рекомендації :

Діти ходять по колу за вказівкою вихователя. Спочатку вихователь пропонує свої рухи. Надалі діти можуть самі пропонувати рухи і імпровізувати. Для танцювальних рухів можна вмикати аудіозапис.

Ускладнення 1. Збільшення та ускладнення танцювальних рухів.

Баба Віхола

Мета: удосконалювати у дітей уміння ходити і бігати врозтіч, не наштовхуючись одне на одного. Розвивати спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал: мітла, шапочка для «баби Віхоли», перешкоди для ускладнення.

Хід гри: Діти за допомогою лічилки обирають «бабу Віхолу» й стають гуртом. «Баба», осідлавши мітлу, «під'їжджає» на ній до дітей. Під час руху «Віхоли» діти промовляють слова:

*Баба Віхола, сива Віхола,
На металній мітлі приїхала.
Полею їхала, в землю дихала,
В шибки стукала, в двері смикала.*

Після цих слів діти розбігаються врозтіч, а «Віхола» намагається «заморозити» якомога більше гравців. Кого вона торкнеться, той завмирає на місці та стоїть, поки вихователь не промовить слова: «Баба Віхола геть поїхала». «Заморожені фігури тануть», гра повторюється.

Рекомендації: Діти, яких заморозили, стоять на місці і не рухаються по площадці.

Ускладнення 1. Ускладненням може бути, збір фантів та «викуп» їх за допомогою різних завдань.

Ускладнення 2. Використання переешкод на території гри.

Пастух і стадо

Мета: удосконалювати навички ходьби і в різних напрямках, та оббігаючи перешкоди. Розвивати спритність, швидкість реакції, пластику, гнучкість, кмітливість. Поліпшувати координацію рухів, рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал: рожок, батіг, стійки, скакалки, мотузки.

Хід гри: Усі діти зображають стадо («корів», «телят», «овець»), обирають «пастуха» і дають йому «ріжок і батіг».

Діти:

Рано-вранці пастушок

Грає гучно у ріжок.

А корівки в лад йому: «Му – му»!

На слово «ріжок» «пастух» вимовляє: «Тру-ру-ру». Після слів «Му-му» «корівки» мукають. Пастух виганяє стадо з кошари на луг. «Корівки» ходять по луку і шукають «травичку», «телята та вівці» бігають, стрибають. Через 1 – 1,5 хв. «пастух» заганяє стадо в «кошару».

Рекомендації: сюжет гри можна змінювати, вводячи до неї «вовка», який ховається за кущами.

Обережно вовк бреде,

На корівок нападе!

Пастушок, не зівай,

Вовка швидко відганяй!

Коли з'являється вовк, «коровки», «телята» й «вівці» швидко тікають у «кошару», «пастух» намагається відігнати його.

Ускладнення 1. Збільшення відстані до «кошари».

Ускладнення 2. «Вовк» стає між «кошарою» і луками.

Ускладнення 3. Використання переешкод на території гри.

Займи місце

Мета: удосконалювати навички ходьби і бігу по колу на швидкість. Вчити діяти за сигналом. Розвивати спритність, швидкість реакції. Поліпшувати координацію рухів, рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, кмітливість, моральні якості, інтерес до гри.

Матеріал: гілочка верби (штучна).

Хід гри: Діти утворюють коло. Одного з учасників гри обирають ведучим. Йому дають до рук гілочку верби. Діти йдуть по колу, узявшись за руки. Ведучий йде по колу в протилежний бік і каже:

За вербою, вербою,

Іду за тобою.

Торкнуся вербою,

Біжи за мною. Хоп!

Сказавши «Хоп!», ведучий злегка б'є гілочкою по спині одного з учасників, коло зупиняється, а той, кого вдарили, біжить зі свого місця по колу назустріч ведучому. Той, хто оббігає коло раніше, займає вільне місце, а той, хто залишився без місця, стає ведучим.

Рекомендації : вихователеві необхідно стежити, щоб під час гри коло зупинилося за командою «Хоп»

Ускладнення 1. . Зміна напрямку руху чи бігу.

Качечка

Мета: удосконалювати навички ходьби і бігу по колу, дотримуючись інтервалу та зберігаючи темп. Розвивати спритність, силу. Вправляти в ходьбі по колу прийомом «за спину», узгодженні рухів та тексту. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, художньо-естетичні смаки.

Матеріал: шапочки для гри.

Хід гри: Діти стоять у колі, тримаючись за руки. «Качечка з каченятами» - це за колом.

Вихователь і діти:

Ду-ду-ду-ду дудочка,

Ду-ду-ду-ду-ду!

Ой заграла дудочка,

У нашому саду.

Діти йдуть в один бік, а «качечка з каченятами» - у протилежний.

Вихователь і діти:

Аж пливе білесенька

Качка по воді.

Хто це так гарнесенько

Грає на дуді?

Діти зупиняються. Двоє з них утворюють «ворота». «Качечка з каченятами» входять у коло, «пливуть» одне за одним, удаючи наче загрибають лапками воду. Діти грають у дудочку (у кулачок). «Качка з каченятами» продовжують плисти.

Вихователь і діти:

Стала з каченятами,

*Качка з каченятами,
Крильцями і лапками
Воду колихати.*

Діти в колі повільно виконують махи зчепленими руками, зображаючи коливання води. «Каченята» танцюють, кружляють то в один, то в протилежний бік, повільно розмахуючи руками («крильцями»). Потім діти знову грають у дудочку.

*Ду-ду-ду-ду дудочка,
Ду-ду-ду-ду-ду!
Ой хороша дудочка,
У нашому саду.*

Діти зупиняються, «ворота» відчиняються (діти піднімають руки), «качка з каченятами» виходить із кола на «бережок». Гра повторюється з новою «качкою і каченятами».

Рекомендації : Усі рухи діти виконують відповідно до слів пісні.

Ускладнення 1. Зміна напрямку руху, танцювальних вправ (вихователь дає знак).

У лісочку на горбочку

Мета: удосконалювати навички ходьби і бігу по колу на швидкість. Привчати діяти за правилами. Розвивати спритність, витримку, швидкість реакції. Вправляти в узгодженні рухів. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, моральні якості, художньо-естетичні смаки.

Матеріал: шапочка чи хустинка для Катрусі.

Хід гри: Діти стоять у колі, одна дитина сидить посередині на стільці (присіла на майданчику), заплющивши очі.

Вихователь і діти:

*У лісочку на горбочку,
Спить Катруся в холодочку,
Ми тихенько підійдемо,
Сон Катрусі збережемо.*

Діти ходять по колу ліворуч або праворуч, а на останні слова вихователя йдуть пліч-о-пліч до Катрусі і зупиняються.

Одна дитина, визначена вихователем, підходить до Катрусі і промовляє:

*Катрусю, прокидайся,
У хоровод збирайся!
Усі діти промовляють:
Відгадай, хто сказав,
Його місце займай!*

Якщо Катруся відгадала, то призначена дитина говорить: «Так». Катруся тікає, а дитина її наздоганяє. Катруся намагається зайняти місце в колі.

Рекомендації : Слідкувати, щоб роль виконувала визначена дитина. Перед грою наголосити на правилі: підказувати ім'я, хто будив не можна.

Ускладнення 1. Зміна напрямку руху.

Ускладнення 2. Коли дитина встигає – танцюють всі діти, коли ні – танцює, або виконує завдання дітей Катруся.

Прапорці

Мета: удосконалювати навички ходьби по колу, дотримуючись інтервалу та зберігаючи темп. Розвивати спритність, пластику, гнучкість, естетичне сприйняття навколишнього, фантазію. Заохочувати до імпровізації. Вправляти в ходьбі по колу прийомом «за спину», узгодженні рухів та тексту. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, художньо-естетичні смаки.

Матеріал: шапочка для гри.

Хід гри: Діти утворюють коло, тримаючись за руки. Усередині кола стоїть дитина з прапорцями у руках.

Вихователь і діти:

До нас Галя прийшла,

Прапорці принесла.

Кому дати, кому дати?

Прапорці передати.

Діти ходять по колу праворуч, а дитина з прапорцями ліворуч. На останні слова всі зупиняються. Дитина піднімає прапорці вгору і вільно розмахує ними. Вихователь посилає іншу дитину всередину кола.

Діти і вихователь:

Друже в коло вставай,

Прапорці діставай. (двічі)

Догори піднімай!

Визначена дитина йде в середину кола, піднімає руки і бере прапорці за держальце. Діти міняються місцями, і гра повторюється.

Рекомендації: Слідкувати, щоб діти дотримувалися правил безпечних маніпуляцій з прапорцями та їх передачі.

Ускладнення 1. Зміна напрямку руху за сигналом.

Ускладнення 2. Дитина, що з прапорцями виконує танцювальні рухи.

Ускладнення 3. Коли танцює дитина, танцюють всі. Дитина «Галя» вибирає дитину, яка найкраще зробила рух.

Рухливі ігри з повзанням і лазінням

Птахи і дощ

Мета. Удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці довільним способом, після виконання ходьби, бігу врізнобіч. Розвивати силу, гнучкість, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал. Шапочки, предмети для перешкод.

Хід гри. Гра проводиться з підгрупою дітей. «Птахи» бігають майданчиком.

Вихователь і діти:

Ось вже дмуха вітерець,

Буря налітає,

І маленьких пташенят,

Надворі лякає.

«Птахи» поспішають сховатися на «дереві» (гімнастичній стінці). Через деякий час вихователь і діти:

*Сонце знову засіяло,
І на дворі тепло стало.*

Діти «злазять із дерева» і знову бігають майданчиком. Гра повторюється 3 – 4 рази. Вихователь стежить за тим, щоб діти облітали весь майданчик.

Рекомендації до гри. Спочатку краще проводити тільки з підгрупою. Вихователеві слід назвати дітей, які правильно виконали всі завдання і першими повернулися на свої місця. Заохочувати дітей до імітації рухів птахів та емоційного прояву страху, радості тощо.

Ускладнення 1. Ввести умовний сигнал для гри (для грози бубон, для сонця дзвінок тощо).

Ускладнення 2. Поставити перешкоди при перебіжках.

Ускладнення 3. Збільшити відстань перебіжок.

Рибки і невід

Мета. Удосконалювати вміння пролізати між рейками гімнастичної стінки. Вправляти в імітаційних рухах. Розвивати пластику, гнучкість, силу, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал. Шапочки, мотузка чи крейда.

Хід гри. Діти бігають майданчиком перед гімнастичною стінкою. Це – «рибки» в ставу. Гімнастична стінка - це «великий невід».

Вихователь і діти:

*Дружно вміло спозаранку,
Невід кинули рибалки.
Але рибки ті верткі,
Не бояться рибаків.*

Діти біжать до гімнастичної стінки (до «невода»), пролізають між рейками і опиняються в безпечному місці.

Вихователь і діти:

*Ні з чим пішли рибакі,
Не піймали в ставку рибки.*

Діти повертаються на майданчик і знову бігають. Гра повторюється 3 -4 рази.

Рекомендації до гри. Спочатку краще проводити тільки з підгрупою. Вихователеві слід назвати дітей, які правильно виконали всі завдання і першими повернулися на свої місця. Заохочувати дітей до імітації рухів риб.

Ускладнення 1. Ввести умовний сигнал для гри (для плавання – дзвіночок, для пролізання – бубон тощо)

Ускладнення 2. Поставити перешкоди при перебіжках та під час «плавання».

Ускладнення 3. Збільшити відстань перебіжок.

Ускладнення 4. Можна ввести в гру рибак, який стоїть з зворотної сторони стінки на відстані 1 м і ловить рибку. До якої рибки доторкнеться, та вважається спійманою. Спіймані рибки виконують завдання.

Кошенята і цуценята

Мета. Удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці довільним способом, після виконання ходьби, бігу врізнобіч. Розвивати силу, гнучкість, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал. Шапочки, предмети для перешкод.

Хід гри. Діти об'єднуються в дві підгрупи – «кошенята» і «цуценята».

«Кошенята» знаходяться біля гімнастичної стінки, «цуценята» - на протилежній стороні майданчика в будиночках за гімнастичними лавками. Вихователь пропонує першій групі дітей – «кошенятам» - побігати легко і м'яко.

Вихователь і діти:

Ми маленькі кошенята,

Маєм гострі зубенята.

Мордочки привітні,

Лапки оксамитні.

Вихователь:

Всі тікайте, кошенята,

Йдуть гуляти цуценята!

Друга група дітей перелазить через лавки і біжать за «кошенятами» і гавкають. «Кошенята», нявкаючи, швидко залазять на гімнастичну стінку. Після 2 – 3 повторень, діти міняються ролями, і гра триває.

Рекомендації до гри. Заохочувати дітей до імітації рухів кошенят та цуценят.

Вихователеві слід слідкувати за безпечним перелітанням через перешкоду.

Ускладнення 1. Ввести умовний сигнал для гри (для «кошенят» – дзвіночок, для «цуценят» – бубон тощо)

Ускладнення 2. Поставити перешкоди при перебіжках та під час «гри кошенят».

Ускладнення 3. Збільшити відстань перебіжок.

Не дзвони

Мета. Удосконалювати вміння підлізати під мотузкою. Розвивати пластику, гнучкість, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність. Виховувати увагу, організованість, моральні якості, змагальний дух.

Матеріал. Мотузок, брязкальця, дзвіночки, іграшки.

Хід гри. На двох стояках на висоті 50 – 60 см натягнуто шнур, до якого підвішено дзвоник або брязкальце. За шнуром (на відстані 2 – 3 м) покладено різні іграшки, по одній на дитину: м'яч, обручі, кубики, прапорці тощо.

Вихователь і діти:

Нумо, друзі, веселіш

До мети іди хутчіш.

Іграшку візьми,

У танок піди.

Діти по п'ять - шість осіб підходять до шнура і підлізають під нього таким чином, щоб не зачепити дзвіночка, або брязкальця. Потім плескають в долоні над головою. Кожний обирає собі іграшку.

Під мотузком необхідно пролізати таким чином, щоб не зачепити брязкальце.

Рекомендації до гри. При кожному повторенні гри вихователеві слід пропонувати змінювати спосіб підлізання (правим і лівим боком, грудьми вперед). Після кількох повторень гри завдання можна ускладнювати. Вихователь слідкує за якістю та амплітудою виконання вправ.

Ускладнення 1. *Заохочувати до танцювальних вправ з іграшками.*

Ускладнення 2. *Поставити перешкоди при перебіжках до виконання та після виконання підлізання.*

Ускладнення 3. *Поставити три шнури (під першим – правим боком, другим – лівим, третім – грудьми вперед – чим збільшується навантаження).*

Ускладнення 4. *Для гри на швидкість пропонується тільки одна іграшка (хто швидше візьме).*

Діти і вовк

Мета. Удосконалювати навички лазіння, перелізання, підлізання. Розвивати пластику, гнучкість, силу, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність, окомір. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал. Шапочки, мотузка, обруч для визначення місця домівки дітей, перешкоди для оббігання.

Хід гри. На одному кінці зали (майданчика) перед накресленою лінією стоять діти. На протилежному кінці, за «деревом» (стільцем, стійкою тощо) сидить «вовк».

Вихователь і діти:

В лісі весело гуляємо,

Бігаємо і стрибаємо,

Під кущі заглядаємо,

Білку, зайчика шукаємо.

Діти розходяться, бігають, а на слова «Зайця, білочку шукаємо» імітуємо рухи.

Вихователь:

Діти, поспішайте,

Додому вирушайте,

Вовк під деревом сидить,

Тож усі тікайте!

Діти біжать за лінію, деякі вилазять на гімнастичну стінку («парканчик»), або стають на гімнастичні лави (колоду), а «вовк» ловить їх. Гра повторюється з іншим ведучим («вовком»).

Рекомендації до гри. Діти мають ходити, бігати в різних напрямках, не наштухуватися один на одного, а також підходити ближче до «вовка». Вихователь слідкує за якістю та амплітудою виконання вправ.

Ускладнення 1. *Заохочувати до імітаційних рухів.*

Ускладнення 2. *Поставити перешкоди при перебіжках.*

Ускладнення 3. *Поставити три шнури (під першим – правим боком, другим – лівим, третім – грудьми вперед – чим збільшується навантаження при поверненні назад).*

Ускладнення 4. *Для гри на швидкість пропонується тільки одна іграшка (хто швидше візьме).*

Переліт птахів

Мета. Удосконалювати навички лазіння, перелізання, підлізання. Розвивати пластику, гнучкість, силу, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність, окомір. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал. Шапочки, мотузка, обруч, колода тощо.

Хід гри. Вихователь домовляється з дітьми, що зала (майданчик) – це «море», а «пароплав» – це гімнастична стінка, лава або колода.

Вихователь і діти:

Летимо у рідний край,

Через море ліс та гай!

Діти «пташки» перелітають через «море» (бігають в різних напрямках, виконують рухи, імітуючи пташок).

Вихователь:

Буря чорна насувається,

Хай все птаство заховається!

У-у-у-у-!

На звук У-у-у-у!, що означає завивання бурі, «пташки» рятуються (залазять на гімнастичну стінку, стають на лаву, колоду).

Вихователь:

Буря вщухла і в ту ж мить

Птаство далі вже летить.

Коли буря вщухає, «пташки» знову починають літати.

Рекомендації до гри. Вихователь слідкує за якістю та амплітудою виконання вправ, щоб, піднімаючись на гімнастичну стінку, діти не пропускали щаблів, не наштотхувалися одне на одного і нагадувати їм про це.

Ускладнення 1. Звукова зміна діяльності.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди при перебіжках.

Квочка і курчата

Мета. Удосконалювати вміння підлізати під мотузкою. Розвивати пластику, гнучкість, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал. Шапочки, мотузка, обруч для визначення місця для «кота».

Хід гри. Вихователь зображує «квочку», діти – «курчат». Вони стоять перед мотузкою, натягнутою на висоті 60см. Окремо сидить «кіт».

Вихователь і діти:

Йде поважно мама квочка,

А у слід – м'які клубочки.

Покотилися мерщій,

Щось пищать на перебії!

Усі «курчата» з «квочкою» підлазять під мотузкою. Підходячи до «кішки», вихователь каже:

А ось котик, він ізранку,

Всім співає колисанку,

Причайвся, наче спить

І курчат хоче зловить!

«Кіт» голосно промовляє «Няв!», А «курчата», почувши «Няв», біжать в «курник» (куточок зали або майданчик). «Кіт» біжить за «курчатами», «квочка», «витягнувши крила» (руки) в сторони, каже:

*Дітоньки, ви поспішайте,
Від кота мерщій тікайте!*

Рекомендації до гри. Курчатка тікають, коли почують «Няв!». Під час підлізання під мотузкою не потрібно торкатися підлоги руками.

Ускладнення 1. Поступово висоту мотузки опускають.

Ускладнення 2. Збільшити відстань до мети (вихователя).

Ускладнення 3. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ускладнення 4. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Ускладнення 5. На шляху розмістити різні дрібні речі, щоб діти зібрали.

Рухливі ігри з метанням та киданням

Лови, кидай, падати не давай

Мета. Удосконалювати вміння кидати і ловити м'яч. Вправляти в бігові в розтіч. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати наполегливість, старанність.

Матеріал. М'яч, обруч.

Хід гри. Діти стоять у колі, вихователь – у центрі з великим м'ячем. Він кидає м'яч то одній, то іншій дитині.

Вихователь:

В мене є весели м'ячик,

Він літає, він і скаче.

М'ячик наш лови, кидай,

Але падать не давай!

Діти ловлять м'яч і знову кидають вихователеві, який у цей час промовляє:

Дружно дітоньки усі,

Пострибайте, як м'ячі!

Діти стрибають на обох ногах, наближаючись до вихователя.

Він піднімає м'яч над головою і промовляє:

Треба вам усім тікати,

М'ячик буде доганяти!

Діти тікають, а вихователь кидає м'яч об землю, ловить його і гра повторюється.

Рекомендації до гри. Діти ловлять м'яч обома руками, не притискуючи до грудей, і кидають вихователеві обома руками від грудей. Вихователеві слід назвати дітей, які правильно кидають і ловлять м'яч.

Ускладнення 1. Поступово збільшувати відстань до дітей під час кидання.

Ускладнення 2. Зменшення кола під час стрибків.

Ускладнення 3. Додати вправи між киданнями (покрутитися як м'ячик тощо).

Ускладнення 4. Ведучим може бути активна дитина.

М'яч через сітку

Мета. Формувати навички роботи з м'ячем. Удосконалювати вміння кидати і ловити м'яч. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати наполегливість, старанність.

Матеріал. М'яч, сітка або мотузок, цифри або фішки.

Хід гри. П'ятеро-шестеро дітей стають по обидва боки сітки, натягнутої на висоті 130 – 140 см.

Вихователь і вболівальники:

*Друже, ти часу не гай,
Через сітку м'яч кидай!*

Вони перекидають великі м'ячі одне одному через сітку. Дитина, спіймавши м'яч, перекидає його у зворотному напрямку своєму партнерові. На чий стороні м'яч більше разів торкався землі, той і програв.

Рекомендації до гри. М'яч перекидається обома руками від грудей або зверху. Ловлять м'яч обома руками. Помилкою вважається, якщо м'яч торкнувся сітки або землі.

Ускладнення 1. Поступово збільшувати відстань до дітей до сітки.

Ускладнення 2. Збільшення висоти сітки.

Збий булаву

Мета. Формувати навички роботи з м'ячем. Удосконалювати вміння прокочувати м'яч. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати наполегливість, старанність, змагальний дух.

Матеріал. М'ячі, мотузок, нагороди.

Хід гри. Підгрупа дітей (6-8 дітей) стають у шеренгу вздовж риски, яку накреслено на землі. Кожний із них тримає м'яч (діаметром 10 – 12 см).

На відстані 3 – 4 м від риски поставлено 6 – 8 булав.

Вихователь і діти:

*У шеренгу треба встати,
Будем булаву збивати,
М'ячики свої кидайте,
Гру веселу починайте!*

Діти прокочують м'ячі по підлозі обома руками, намагаючись збити булаву.

Гра повторюється з іншою підгрупою.

Рекомендації до гри. Коли одна підгрупа прокочує м'яч, друга ловить його на іншому кінці зали чи майданчика.

Ускладнення 1. Збільшення відстані до дітей до булав.

Ускладнення 2. Збільшення відстані між булавами.

Школа м'яча

Мета. Формувати навички роботи з м'ячем. Удосконалювати вміння кидати і ловити м'яч. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати наполегливість, старанність.

Матеріал. М'ячі, позначки для місця кидка на початку гри, цифри або фішки.

Хід гри. Кожна дитина має м'яч (діаметром 12 – 15 см) і виконує з ним такі вправи:

1. М'яч угору підкидай,

А за мить його спіймай!

Дитина підкидає і ловить (5 – 6 разів)

Ускладнення 1. Підкидає м'яч угору, плече в долоні й ловить м'яч обома руками (5 – 6 разів).

2. М'яч об землю ти кидай,

А за мить його спіймай!

Дитина кидає сильно м'яч об землю,

щоб він підскочив, і ловить його обома руками.

Ускладнення 2. Підкидає м'яч угору і ловить його двома руками після того, як він відскочить від землі (6 – 8 разів).

3. М'яч об стіну ти кидай,

А за мить його спіймай!

Дитина кидає м'яч об стіну і ловить

його двома руками після відскоку.

Ускладнення 3. Кидає м'яч об стінку, плескає в долоні і ловить його.

Ускладнення 4. Кидає м'яч об стінку і ловить його двома руками після відскоку від землі (8 – 10 разів).

Ускладнення 5. Збільшення відстані до стіни

Рекомендації до гри. Можна застосовувати маленький м'яч, який діти кидають то правою, то лівою рукою, а ловлять обома руками.



Мета. Формувати навички роботи з м'ячем. Удосконалювати вміння кидати і ловити м'яч. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати наполегливість, старанність.

Матеріал. М'яч, мотузок, цифри або фішки.

Хід гри. Кеглі розставляють на рівному майданчику за 15 – 20 см одна від одної у 2 – 3 ряди по 3 – 4 штуки.

Вихователь і діти:

Нумо, діти, не зівайте,

На змагання всі ставайте!

Щоб перемогти у грі –

Треба збити вправно кеглі!

На відстані 3 – 3,5 м від кеглів проводять лінію. Діти по черзі з кулькою в руках стають на визначену лінію і сильним поштовхом котять кульку по рівній доріжці, намагаючись збити кеглі.

Якщо вдається збити кеглю, дитина котить кулю вдруге, але вже лівою рукою, а потім передає іншому гравцеві.

Виграє дитина, яка збила найбільшу кількість кеглів.

Рекомендації до гри. Кулю необхідно прокочувати, не виходячи за лінію. Той, хто прокочував кулю, ставить на місце збиті кеглі та підбирає кулі.

Ускладнення 1. Збільшення відстані до кеглів.

Ускладнення 2. Збільшення відстані між кеглями.

Ускладнення 3. Можна влаштувати одночасне змагання двох – трьох дітей.

Рухливі ігри з стрибками

Зайці і вовк

Мета. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати почуття симпатії, доброзичливість.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. На одному кінці майданчика (зали) – «ліс». З-поміж дітей вихователь обирає «вовка», який ховається за «кущем» (стільцем, стійкою).

Решта дітей – «зайчики» стоять на протилежному боці майданчика за лінією.

Вихователь і діти:

Ось зайчики сіренькі

По лісі стрибають.

(діти бігають усім майданчиком (залою) та стрибають)

Дуже вони обережні,

На вовка чекають!

Пострибали зайці трішки,

Та втомилися і сплять,

Тільки вушка їх довгенькі

Із-за кущиків стирчать.

(діти присідають, удають ніби сплять).

Зайці, зайці, поспішайте,

Вовк за деревом, тікайте!

«Зайчики» прокидаються і тікають, а «вовк» ловить їх.

Згодом обирають іншого «вовка», і гра повторюється.

Рекомендації: Вихователеві необхідно стежити, щоб «зайці» стрибали легко, на обох ногах, дотримуючись всіх правил безпеки, бігали всім майданчиком (залою), не наштовхуючись оди на одного.

Ускладнення 1. Збільшення відстані перебіжок.

Ускладнення 2. Наявність перешкод між «лісом» і «будинком».

Ускладнення 3. Зовлені діти виконують завдання вовка.

Лисиця в курнику

Мета. Удосконалювати навички застрибування на лаву та стрибків в глибину. Вправляти в бігові врозтіч на швидкість, лазінні по гімнастичній стінці. . Привчати діяти за сигналом. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Виховувати почуття симпатії, доброзичливість.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі, гімнастичні лави.

Хід гри. На одному боці майданчика (зали) за лінією ставлять гімнастичні лави (заввишки 20 см). Це – «курник». На протилежному – намічають «нору» для «лисиці». Середина – «подвір'я».

Обирають «лисицю», решта – «курчата». Вони ходять «подвір'ям, шукають со-бі їжу».

Вихователь і діти:

Кури по двору гуляють

*Та зернят собі шукають.
Ось лисиця рудо хвоста,
До курей біжить в гості!
Тож тікайте, хто куди,
Щоб не сталося біди!*

На слова «Тож тікайте, хто куди, щоб не сталося біди!», «курчата» тікають до «курника», ховаються від «лисиці» й злітають на «сідло» (стають на лаву). «Лисиця» ловить «курчат». Гра завершується, коли «лисиця» спіймає одна чи двоє «курчат» (торкнеться їх рукою).

Рекомендації: «Курчата» тікають лише після сигналу вихователя. «Лисиця» не ловить «курчат» за лінією. Коли діти добре засвоять правила гри, слід обрати «півника», який кукурікатиме, побачивши, що «лисиця» виходить зі своєї «нори». Якщо дітей багато, замість лав можна використати гімнастичну стінку.

Ускладнення 1. Збільшення відстані перебіжок.

Ускладнення 2. Наявність перешкод між «лісом» і «будинком».

Ускладнення 3. Зловлені діти виконують завдання .

Зайчики і ведмідь

Мета. Розвивати кмітливість, швидку реакцію на сигнал. Удосконалювати навички бігу з вивертанням, стрибків на обох ногах із просуванням вперед. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів. Виховувати моральні якості, бажання виконувати різні вправи.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. Діти-«зайчики» присідають по колу («ховаються»). Вихователь чи дитина виконує роль ведмедя, обходить по майданчику, удає, що шукає «зайчат». Залишаючи майданчик, промовляє:

*Не знайшов ніде зайчат,
Тож піду тепер назад.*

Дітям дається сигнал, щоб вони підводилися. «Зайці» підводяться
Вихователь:

*Передумав ведмедисько,
А чатує тут десь близько.
Повертається ведмідь,
Зайці тихенько сидіть...*

Ведмідь:

*По полянці ще пройду,
Може зайчиків знайду.
Не знайшов ніде зайчат –
Тож піду голодний спать!*

«Зайці» починають стрибати у середині кола. Після слів вихователя «Ведмідь прокинувся!» - діти швидко повертаються на свої місця, і гра повторюється.

Рекомендації: «Діти спочатку можуть сідати в коло налюбє місце, пізніше відшукати тільки своє місце. Для гри можна ставити зорові орієнтири.

Жабки і журавлі

Мета. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати почуття симпатії, доброзичливості.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. Вихователь об'єднує дітей у дві однакові підгрупи. Одна з них – «жабки», друга – «журавлі».

Вихователь і діти:

У болоті ці квакушки

Рот роззявили по вушка,

Дуже гарно всі стрибають

І комариків шукають! –

«жабки» стрибають на обох ногах, плескаючи руками над головою.

Вихователь:

А голодні журавлі,

З неба поглядають,

Довгими дзьобами

Жабенят шукають.

«Журавлі» наздоганяють «жаб».

При повторенні гри діти міняються ролями. Виграє та підгрупа дітей, яка більше зловить «жабок».

Рекомендації: Спійманим вважається той, кого торкнеться «журавель». Можна намалювати коло – це «болото». «Журавлі на болоті» жаб не ловлять.

«Журавлі» можуть кілька секунд постояти на обох ногах.

Ускладнення 1. Ходьба та біг по колу в різних напрямках.

Ускладнення 2. Збільшення темпу гри.

Горобчики

Мета. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати почуття симпатії, доброзичливості.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. Діти-«горобчики» і мама-«горобчиха» сидять на стільчиках-«гніздах» і вдають, що сплять.

Вихователь і діти:

У гніздечках горобці живуть,

А рано-вранці вони встають,

Діткам спати не дають,

Вони голосно співають,

І стрибають, і літають!

«Горобчики» розплющують очі й голосно промовляють:

Цвіль-цвірінь!». Потім діти починають бігати й стрибати.

Мати горобчиха:

Досить бігати, стрибати,

Час уже відпочивати!

«Горобчики» поспішають до стільчиків і сідають. Вихователь відзначає дітей, які стрибали легко і першими повернулися на місце. Гра повторюється.

Рекомендації :

Вихователь стежить за тим, щоб діти стрибали на обох ногах легко і тихо, сиділи на стільчику правильно, голову, тулуб тримали рівно, заплющуючи очі. коли діти запам'ятають правила, їх можна об'єднати у два-три «гніздечка». «Горобці» можуть зістрибувати з підвищення 5 – 10.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети.

Ускладнення 2. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ускладнення 3. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Зайчата, вовк і білочки

Мета. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати почуття симпатії, доброзичливість.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. «Зайчата» стоять групками за стільчиками, осторонь від них покладена дошка на підвищенні 5 – 10 см, а за нею стоять діти-«білочка». З протилежного за стільцями («кущами») «причаївся вовк».

Вихователь:

Грались в лісі зайчики,

Сірі побігайчики –

Скік-скок, скік-скок,

Прямо на лужок.

Вибігають «зайчики», починають стрибати, присідати, повертаючись то праворуч, то ліворуч, і знову стрибають.

Вихователь:

Вовк став пробиратися,

Тихо підкрадатися,

І так, і сяк,

Упіймати зайця як?

«Вовк» переходить від одного «куща» до іншого, нібито підкрадаючись виглядає.

Вихователь:

Тут пухнасті білочки,

Крикнули із гілочки....

Білочки:

Зайчику, зайчику, ти тікай,

А то буде край!

«Білочки» зістрибують із своїх місць і біжать до «зайчиків».

«Вовк» вибігає і женеться за «зайчиками» і за «білочками», які тікають від нього.

Лисиця спить

Мета. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати почуття симпатії, доброзичливості.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. За допомогою лічилки вихователь обирає «лисицю». Вона іде в протилежний бік від дітей-«зайців» і міцно «засинає» (заплющує очі).

«Зайчики» бігають в різних напрямках, стрибають, граються.

Вихователь і діти:

У норі тут спить лисиця,

А, нам зайцям, не сидиться!

Всі ми весело стрибаємо,

Лисці спати заважаємо!

Після слів вихователя «Лисиця прокинулася!» діти біжать до своєї домівки.

«Лисиця» наздоганяє їх, намагаючись торкнутися дітей рукою, спійманих «зайців» вона веде до своєї «нори». Коли в «норі» опиняться 2 – 3 «зайців», обирають нову «лисицю».

Рекомендації :

Вихователь стежить за тим, щоб діти стрибали на обох ногах легко і тихо.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети.

Ускладнення 2. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ускладнення 3. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Не замочи ніг

Мета. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати почуття симпатії, доброзичливості.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. Посередині зали (майданчика) вихователь кладе дві паралельні мотузки на відстані 4 – 5 м одна від одної. Між ними - «болото». По «болоту» розкидані на відстані одного кроку маленькі обручі або кружечки з картону – «купинки». Вихователь об'єднує дітей у три – чотири підгрупи. Кожна з них по черзі перестрибує по «купинах» на протилежний бік «болота».

Вихователь і діти:

Не озеро, не річка,

Хоча і в нім водичка,

Та в воду ту ступати

Тобі не варто, брате,

Трясовина, багно,

Грузьке, підступне дно...

По купинках йди,

Та ніг не замочи.

Виграє підгрупа, в якій ніхто жодного разу «не замочив ніг», тобто не оступився.

Рекомендації :

Кожна підгрупа починає перестрибувати болото за сигналом вихователя.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети.

Ускладнення 2. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ускладнення 3. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Ігри на орієнтування в просторі **Знайди, де заховано**

Мета. Удосконалювати вміння ходити чи бігати в різних напрямках. Сприяти розвитку пластики, орієнтування в просторі, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Іграшки, обладнання на майданчику для «схованок».

Хід гри. Діти стоять у шерензі на одному боці майданчика (зали). Вихователь показує дітям брязкальце, м'ячик або кубик.

Вихователь і діти:

Зараз будемо ми грати,

Іграшки будемо шукати.

Вихователь пропонує дітям повернутися до стінки і заплющити очі, а сам ховає предмет, після чого промовляє:

Діти очі відкривайте –

І шукати починайте!

Діти розплющують очі і починають шукати предмет. Той, хто першим його знайде, має право ховати предмет.

Рекомендації :

Дітям починати предмет можна тільки після сигналу вихователя. Якщо діти тривалий час не можуть знайти предмет, слід підійти до місця, де він захований, запропонувати пошукати в цьому місці.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети.

Ускладнення 2. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ускладнення 3. Поставити перешкоди для оббігання.

Дідусь і зайчата

Мета. Удосконалювати вміння ходити чи бігати в різних напрямках, навиках імітаційних рухів. Вправляти в узгодженні рухів та тексту. Сприяти розвитку орієнтування в просторі, пізнавального інтересу до навколишнього світу, спритності, швидкості реакції. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Іграшки, обладнання на майданчику для «схованок».

Хід гри. Обирають «дідуса-городника», двох «зайчат» і 8 – 10 дітей, які утворюють внутрішнє коло, - це «капуста». Решта дітей утворюють велике коло – «город». В обох колах діти беруться за руки і рухаються у протилежних напрямках, промовляючи слова:

Розрослась на грядці,

На городі густо,

Біла соковита,

Велика капуста.

Діти, які імітують капусту, наприкінці сказаних слів присідають. Діти із зовнішнього кола ступають крок назад, показують: «Ось така капуста» (руки відводять у сторони долонями вниз) і, стоячи, говорять:

Наш дідусь капусту

Добре доглядає,

Поле її часто,

Щедро поливає.

«Дідусь» заходить у зовнішнє коло і вдає, що поливає, або присідає і вдає, що підв'язує листочки. Із закінченням слів «дідусь» виходить із кола, сідає на стілець і вдає, що засинає.

Діти:

Зайчики-побігайчики

У на город помчали.

І качан капусти

З грядочки забрали!

У зовнішнє коло стрибають «зайчата» і виводять із внутрішнього кола одну дитину – «качан капусти». Після цього «дідусь прокидається», йде до «грядки» і намагається відгадати ім'я дитини, яку забрали «зайчата».

Діти із зовнішнього кола промовляють:

Хто зник відгадай

І мерцій відповідай!

Гра повторюється спочатку.

Знайди і промовчи

Мета. Удосконалювати вміння ходити чи бігати в різних напрямках. Сприяти розвитку загальної вправності, орієнтування в просторі, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Іграшки, обладнання на майданчику для «схованок» та перешкод.

Хід гри. Діти стоять на одному боці майданчика (зали). Вихователь пропонує їм повернутися спиною і заплющуючи очі. У цей час вихователь ховає іграшку (чи щось за сюжетом тематичного тижня).

Вихователь і діти:

Зараз будемо ми грати,

Іграшки будем шукати.

За сигналом вихователя: «Можна шукати», діти розплющують очі й починають шукати.

Той, хто знайшов, підходить до вихователя і повідомляє про це, а потім повертається на своє місце. Гра продовжується, поки більшість дітей не знайдуть.

Рекомендації :

Дітям починати предмет можна тільки після сигналу вихователя. Якщо діти тривалий час не можуть знайти предмет, слід підійти до місця, де він захований, запропонувати пошукати в цьому місці.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети.

Ускладнення 2. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ускладнення 3. Для гри підбираються схожі іграшки.

Ускладнення 4. Поставити перешкоди для оббігання.

ХТО ВИЙШОВ

Мета. Заохочувати дітей до ігор в обмеженій площині. Сприяти розвитку орієнтування в просторі, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукаати до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Хід гри. Діти сидять на стільцях півколом. Вихователь викликає одного з них і пропонує йому запам'ятати четверо-п'ятеро дітей, які сидять поруч, а потім залишити кімнату або повернутися спиною. Одна дитина, за сигналом вихователя ховається.

Вихователь і діти:

Кого не стало відгадай,

І мерцій відповідай!

Якщо дитина відгадала, то обирає будь-кого замість себе, і гра повторюється. Якщо не відгадає, вона знову залишає кімнату, а дитина, яка ховалася, сідає на своє місце. Відгадувач, повернувшись у кімнату, називає на ім'я дитину, яка ховалася і сіла на своє місце. Гра повторюється.

Рекомендації :

Дітям потрібно наголосити, що не можна виказувати того, хто заховався.

Ускладнення 1. Коли діти швидко будуть називати, діти міняються місцями (окрім дитини, яка виходить).

ВІДГАДАЙ ЗА ГОЛОСОМ

Мета. Вправляти в ходьбі по колу Сприяти розвитку пластики, орієнтування в просторі, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукаати до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Хід гри. Діти стоять або сидять по колу. Одна дитина стає або сідає на стілець в центрі кола, заплющує очі та відгадує голос.

Вихователь не називаючи імені дитини, вказує рукою на будь-кого з дітей, які сидять за спиною дитини, яка відгадує.

Той, на кого вказали, підводиться і голосно називає ім'я дитини, яка сидить усередині кола.

Вихователь і діти:

Скік – скок, скік – скок,

Відгадай чий голосок.

Якщо голос відгадано, дитина розплющує очі, вони міняються місцями. Якщо ні, - вихователь пропонує їй не розплющувати очей, а ще раз послухати, хто називає її ім'я. Називати може та сама дитина або інша, за сигналом вихователя. Після того як зміниться двоє-троє дітей, вихователь пропонує всім побігати за лою (майданчиком). За сигналом вихователя «Шикуйтесь в коло!» діти займають свої місця.

Рекомендації :

Відгадувач не розплющує очей, поки не відгадає, хто покликав. Діти повинні дотримуватися цілковитої тиші.

Ускладнення 1. Запропонувати дітям змінювати голос.

Я веселий чарівник

Мета. Створити умови для творчої фізичної активності дітей. Сприяти розвитку пластики, орієнтування в просторі, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Хід гри. Вихователь піднімає «чарівну паличку» і промовляє:

Я веселий чарівник,

Перетворювати звик,

Щойно ви були дітьми,

А тепер ви.....(м'ячі, ляльки тощо – залежно від теми тижня)

Діти імітують рухи названих об'єктів.

Вихователь:

Раз, два, три,

Біля.... (шафи, дерева тощо) замри!

Діти зграйкою перебігають у назване місце.

Рекомендації :

Вихователь слідкує як діти виконують вправи-імітації, виділяє дітей які стараться, уважні та кмітливі.

Рухливі ігри для дітей старшої групи

Рухливі ігри з ходьбою, бігом, рівновагою

1. Птахи і зозуля
2. Ми веселі діти
3. Чия ланка швидше збереться
4. Море хвилюється
5. Каруселі
6. Хто перший
7. Мишоловка
8. Карасі й щука
9. Хитра лисиця
10. Шпаки

Рухливі ігри з повзанням і лазінням

1. Ведмідь і бджоли
2. Хто швидше до прапорця
3. Курочка і горошини

Рухливі ігри з киданням та ловінням

1. Мисливці і зайці
2. Цілься краще
3. Серсо
4. Підкинь і злови
5. Не давай м'яч
6. Кільцекид

Рухливі ігри зі стрибками

1. Вудочка
2. Хто краще стрибне
3. Чижик у клітці
4. Не боюсь
5. Снігурі і кіт
6. Не залишайся на підлозі
7. Стрибуни
8. Бій півнів

Рухливі ігри на орієнтування в просторі

1. Скарб
2. Піжмурки
3. Горюдуб
4. Відгадай чий голосок
5. Заборонений рух
6. Бережи предмет
7. Чий вінок кращий?

Рухливі ігри з ходьбою, бігом, рівновагою

Птахи і зозуля

Мета: удосконалювати навички ходьби і бігу в різних напрямках, дотримуючись правил безпеки. Розвивати загальну вправність, швидкість реакції, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал: шапочки, обручі(для ускладнення гри – обручі, стійки, прапорці, природній матеріал тощо)

Хід гри: На одному боці майданчика діти креслять невеликі кола. Це – «гнізда птахів». Одна дитина «зозуля», вона стоїть осторонь і немає гнізда.

Вихователь і діти:

Птахи в справах полетіли,

І гнізда-хатки залишили!..

Діти вибігають із «гнізд» урозтіч. «Зозуля літає» разом із ними.

Вихователь:

З ними зозуленька літає,

Собі хатоньку шукає!

Вихователь:

Птахи, довго не літайте,

Свої гніздечка відшукайте!

Діти біжать до своїх «гнізд», а «зозуля» намагається швидко зайняти яке-небудь «гніздо». Дитина, яка залишилася без місця, стає «зозулею».

Рекомендації: вихователеві необхідно стежити, щоб діти бігали всім майданчиком і не «літали» близько біля «гнізда». В залі для будиночків можна використати обручі.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до «гнізд».

Ускладнення 2. Поставити ворітця для про бігання між ними.

Ускладнення 3. Поставити перешкоди для бігу.

Ускладнення 4. На шляху розмістити різні дрібні речі, щоб діти зібрали.

Ускладнення 5. Кожний будиночок позначити кольором. Під час гри кольорові позначки змінювати в двох-трьох будиночках.

Ми веселі діти

Мета: удосконалювати навички ходьби по колу, бігу в різних напрямках на швидкість, вивертаючись, дотримуючись правил безпеки. Розвивати загальну вправність, швидкість реакції, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, рішучість.

Матеріал: для ускладнення гри – обручі, стійки, прапорці, природній матеріал тощо.

Хід гри: Діти утворюють коло, тримаючись за руки. Одна дитина стає в середині кола – «ловець». Діти ходять по колу і промовляють:

Ми маленькі дошкільнята,

Любим бігати й гуляти.

І сміятись і стрибати,

Ану, спробуй нас догнати.

Раз, два, три – лови.

На слова «Лови!» діти розбігаються майданчиком (залою), «ловець» ловить їх. Якщо буде зловлено двох-трьох дітей (за умовою), гра завершується. На слова вихователя «Усі в коло!» діти шикуються в коло, і гра продовжується з іншим «ловцем».

Рекомендації:

Зловленим вважається той, кого торкнувся рукою «ловець». Спіймана дитина не може бути «ловцем». Якщо «ловець» тривалий час не може нікого спіймати, його замінюють іншим.

Ускладнення 1. Якщо майданчик великий, на протилежних його боках слід накреслити по одній лінії. «Ловець» стає посередині. Діти шикуються в шеренгу по одному кінці майданчика і разом із вихователем кажуть: «Ми веселі дошкільнята!»

Після слова «Лови!» діти перебігають на протилежний бік майданчика до другої лінії, а «ловець» їх ловить. Вихователь регулює біг із відпочинком для того, щоб не стомити дітей.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди для оббігання, зміни напрямку.

Чия ланка швидше збереться

Мета: Удосконалювати навички ходьби парами, в колоні по одному, бігу в різних напрямках на швидкість. Вправляти в шикунанні в колону та перешикунанні. Розвивати загальну вправність, швидкість реакції, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, рішучість.

Матеріал: прапорці, для ускладнення гри – обручі, стійки.

Хід гри: Діти шикуються у дві колони напроти вихователя. На умовний сигнал (свисток, змах прапорцем) або команду «Кроком руш!» діти ходять колонами одне за одним або в своїй колоні перешикуються у пари і ходять парами. На команду «Усі розійшлися!», вони розбігаються майданчиком (залою). На команду вихователя «На місце», діти біжать до свого прапорця.

Вихователь: (змінюючи місце)

Раз, два, три,

Швидше в колони біжи!

Виграє ланка (колона), яка швидше збереться. Гра повторюється.

Рекомендації: Вихователь слідкує, щоб діти не бігали близько біля свого прапорця, діяли за сигналом.

Ускладнення 1. Збільшити кількість колонок до 4.

Ускладнення 2. На команду «Усі розійшлися!», вони розбігаються майданчиком (залою). На команду вихователя «Стій!», вони зупиняються і заплющують очі. вихователь міняє місцями прапорці. На команду вихователя «На місце», діти біжать до свого прапорця.

Ускладнення 3. Гра з розставленими перешкодами.

Море хвилюється

Мета: Удосконалювати навички ходьби парами, в колоні по одному, бігу в різних напрямках на швидкість. Вправляти в шикуванні в колону та перешиковуванні. Розвивати загальну вправність, швидкість реакції, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, рішучість.

Хід гри: Діти утворюють коло, одна дитина (ведучий) посередині. Діти ходять по колу в різному напрямку: праворуч та ліворуч та бігають. Дитина всередині кола промовляє:

Море хвилюється раз,

Море хвилюється два,

Море хвилюється три!

Морська фігура на місці замри!

Діти раптово зупиняються і кожний із них зображає той чи інший придуманий рух. Ведучий обирає те, що йому найбільше сподобалось. Діти міняються місцями. Гра повторюється.

Рекомендації: Діти можуть бігати стрибати всім майданчиком (залою), а на сигнал ведучого набувають певну позу. Вихователь стежить, щоб вони не стояли тривалий час у нерухомій позі, особливо зігнуті, або на одній нозі.

Каруселі

Мета: Удосконалювати навички ходьби по колу, бігу в різних напрямках, дотримуючись правил безпеки. Розвивати загальну вправність, швидкість реакції, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, рішучість.

Матеріал: обручі, мотузок.

Хід гри: Посередині майданчика (зали) вихователь кладе на землю зв'язаний у вигляді кола шнур. Це «карусель». Діти граються, ходять, бігають, стрибають, танцюють. На сигнал вихователя «На каруселі!» діти піднімають шнур із землі та починають ритмічно ходити по колу, промовляючи:

Карусель спочатку тихо

Завертілась нам на втіху.

Потім все пішло кругом –

І бігом, бігом, бігом!

Після слів «Бігом, бігом, бігом!» діти починають бігти. Коли вихователь дасть команду «Кругом!», вони на ходу швидко беруть шнур другою рукою і біжать в протилежний бік.

Вихователь і діти:

Тихше, тихше не спішіть,

Каруселі зупиніть!

Раз-два, раз-два,

Вже закінчилася гра!

Рух каруселі поступово вповільнюється, а після останніх слів діти зупиняються. Вони разом кладуть шнур на землю і розбігаються майданчиком. Гра повторюється.

Рекомендації: Вихователеві потрібно стежити, щоб діти ходили по колу ритмічно та легко бігали, щоб діти не зупинялися раптово.

Ускладнення 1. Дітей можна об'єднати у три-чотири підгрупи, а замість мотузки покласти обручі. Зробити змагання, чия карусель буде вправнішою.
Ускладнення 2. Можна давати сигнал: «Ліворуч!», «Праворуч!».

Хто перший

Мета: Удосконалювати навички ходьби парами, в колоні по одному, бігу в різних напрямках на швидкість. Вправляти в шикуванні в колону та перешиковуванні. Розвивати загальну вправність, швидкість реакції, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, рішучість.

Матеріал: прапорці, брязкальця тощо, для ускладнення гри – обручі, стійки.

Хід гри: На одному боці зали (майданчика) на стільцях кладуть 4-5 прапорців. На протилежному – стоять п'ятеро дітей, які вишикувані у шеренгу проти прапорців.

За командою вихователя:

Раз, два, три – біжи!

Діти біжать до свого прапорця, беруть його і піднімають, потім кладуть на місце. Виграє той, хто першим підняв прапорець. Потім діти повертаються на свої місця, виходить інша підгрупа. Гра завершується, якщо в ній візьмуть участь всі діти.

Рекомендації: відстань від стартової лінії до прапорців на майданчику слід встановити в межах 15м. замість прапорців можна покласти інший матеріал.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди.

Ускладнення 3. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Мишоловка

Мета: Удосконалювати навички ходьби, бігу в різних напрямках на швидкість, не наштовхуючись один на одного. Вправляти в підлізанні. Розвивати загальну вправність, швидкість реакції, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, рішучість.

Матеріал: шапочки, прапорці, для ускладнення гри – обручі, стійки.

Хід гри: Вихователь об'єднує дітей у дві неоднакові підгрупи. Менша утворює коло – «мишоловку», а більша, яка зображує «мишей», розміщується за колом. Діти, які зображують «мишоловку», беруться за руки і починають ходити по колу праворуч або ліворуч (за умовою).

Вихователь і діти:

Як ці миші надоїли,

Все погризли, все поїли,

Бережіться, мишенята,

Доберемось ми до вас!

Мишоловку ми поставим,

Переловимо всіх вас!

На останні слова діти зупиняються і піднімають зчеплені руки.

«Миші» в цей час починають швидко перебігати через «мишоловку» і вибігати з неї.

На слова вихователя «Хлоп!» діти швидко опускають руки, і «мишоловка» закривається. Дітей які не встигли вибігти з кола, вважають спійманими і вони стають у коло. Коли «миші» будуть спіймані, гру починають знову. Для «мишоловки» обирають дітей, які зображували «мишей».

Рекомендації: вихователь стежить, щоб миші перебігали лише через середину кола, за колом їм бігати не дозволяється. Не можна також підлізати під закриту «мишоловку» або розривати коло.

Карасі і щука

Мета: Удосконалювати навички ходьби, бігу по прямій на швидкість, з вивертанням. Розвивати спритність, швидкість реакції, гнучкість, пластику, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, рішучість, моральні якості.

Матеріал: шапочки, прапорці, для ускладнення гри – обручі, стійки, мотузки, скакалки.

Хід гри: На протилежних боках майданчика вихователь креслить дві «затоки», де живуть «карасі». Відстань між «затоками» 15 – 20м. «Щука» стає посередині майданчика – «річка».

Усі діти – «карасі» - стають в шеренгу на одному кінці майданчика.

Вихователь і діти:

У ставку живе рибина:

Гострі зуби, сіра спина.

Полювати вийшла злюка –

Люта та підступна щука!

Вихователь:

Раз, два, три!

Карасику, пливи!

Усі «карасі» «перепливають» (біжать) у другу «затоку», а «щука» їх ловить.

Вихователь:

Гей, карасики, тікайте,

Щуці в рот не потрапляйте!

Повторюючи гру обирають іншу «щуку».

Рекомендації: «Щука» ловить «карасів» тільки в «річці», а у «затоку» вона не запливає. Вихователеві необхідно регулювати біг з відпочинком. Спіймані діти не можуть бути «щукою».

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди.

Ускладнення 3. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Хитра лисиця

Мета: Удосконалювати навички ходьби, бігу в різних напрямках на швидкість з вивертанням. Розвивати спритність, швидкість реакції, гнучкість, пластику, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, рішучість, моральні якості.

Матеріал: шапочки, прапорці, для ускладнення гри – обручі, стійки, мотузки, скакалки.

Хід гри: Діти стоять у колі пліч-о-пліч, закривши руки за спину. Вихователь проходить колом і непомітно торкається кого-небудь із них. Дитина, якої торкнувся вихователь, стає «хитрою лисицею». Вихователь пропонує дітям подивитися на своїх товаришів, пошукати очима «хитру лисицю». Якщо діти відразу не знайдуть, діти всі разом запитують:

Хитра лисице, де ти?

Хитра лисице, де ти?

І пильно стежать за обличчям кожного, чи не викаже себе «хитра лисиця». Після трьох запитань «лисиця» відповідає: «Я тут!» і вбігає в коло, а діти швидко розбігаються. «Лисиця» ловить їх (торкається рукою). Коли буде спіймано 2 – 3 дітей, гра завершується.

Рекомендації: якщо «лисиця» викаже себе раніше, ніж її запитують, діти обирають іншу «лисицю».

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети.

Ускладнення 2. Піймані діти мають виконати завдання «лисиці».



Мета: Удосконалювати навички ходьби парами, в колоні по одному, бігу в різних напрямках на швидкість. Вправляти в шикунні в колону та перешикування. Розвивати загальну вправність, швидкість реакції, вміння діяти за сигналом. Поліпшувати рівновагу, орієнтування в просторі. Виховувати увагу, організованість, рішучість.

Матеріал: шапочки, прапорці, для ускладнення гри – обручі, стійки, скакалки.

Хід гри: На одному боці майданчика накреслені кружечки (діаметр 1м) – «шпаківня». Усі діти «шпаки», кількість їх непарна, тобто на одну дитину більше, ніж накреслених кружечків, а у «шпаківню» може «залітати» тільки двоє «шпаків».

Вихователь:

Навесні пташки чарівні

Оселились у шпаківні,

Пір'ячком виблискують,

Пісеньки висвистують!

На слова вихователя «Шпаки летять!» діти, наслідуючи політ шпаків, бігають майданчиком уростіч. На слова «Шпаки прилетіли!» вони біжать до «шпаківень». Вважається, що дитина, яка спізналася зайняти місце в «шпаківні», програє. Коли всі діти стануть у кружечки, вихователь говорить: «Шпаки полетіли». Діти знову бігають, а за сигналом займають місце у будь-якому кружечку. Програє той, хто спізнився. Гра повторюється кілька разів.

Рекомендації: Якщо в групі дітей парна кількість, то в ній бере участь вихователь. Йому необхідно нагадувати дітям, щоб вони бігали якнайдалі від шпаківень.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди.

Ускладнення 3. Поставити вузькі доріжки з мотузок по яких мають прибігти діти.

Ускладнення 4. Запропонувати дітям в обручі ставати трьох (мама, татко і дитячко шпаків)

Рухливі ігри з повзанням і лазінням

Ведмідь і бджоли

Мета. Удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці довільним способом, після виконання ходьби, бігу по прямій та між перешкодами. Розвивати силу, гнучкість, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал. Шапочки, предмети для перешкод.

Хід гри. Вихователь об'єднує дітей у дві нерівні підгрупи. Менша підгрупа (приблизно одна третина) – «ведмеді», решта – «бджоли». «Бджоли» розміщуються недалеко від гімнастичної стінки, перед натягнутим шнуром – «вулицею». Частина «бджіл» вилазить на гімнастичну стінку.

На відстані 3 – 5 метрів від гімнастичної стінки накреслено коло – «ліс», де живуть «ведмеді в барлозі». На протилежному боці – «поле, луки».

Вихователь:

*Бджоли вулик залишають,
В луг квітучий поспішають!*

«Бджоли» злязять із гімнастичної стінки, решта підлазять під натягнутий шнур (на висоті 50 – 60см).

Вихователь:

*Полетіли по медок,
Полетіли до квіток! –*

Бджоли летять на «луки», у «поле», тобто за визначену лінію.

Вихователь (звертаючись до ведмеда):

*А ведмеді у садок
В вулик лізуть по медок!*

«Ведмеді» вилазять зі свого «барлога», йдуть до «вулика» і вилазять на гімнастичну стінку (на висоту 1,5 – 2м).

На слова вихователя «Бджоли!» «ведмеді» поспішають до свого «барлога», а «бджоли» із дзижчанням повертаються. Одна група «бджіл» на гімнастичній стінці відганяє ведмедів, а друга вилазить на стінку. Під час повторення гри діти міняються ролями. Вихователь називає найспритніших дітей, які швидко і правильно вилазили на гімнастичну стінку і злазили з неї, швидко бігали.

Рекомендації: «Бджолам» не слід ловити «ведмедів», а тільки торкатися їх. Ужалені «ведмеді» залишаються у «барлозі». Слід уважно стежити за дітьми, які вилазять і злязять з гімнастичної стінки. Дітям забороняється зістрибувати зі щаблів стінки.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети.

Ускладнення 2. Поставити перешкоди.

Хто швидше добіжить до прапорця

Мета. Удосконалювати вміння підлізати під дугою довільним способом, після виконання ходьби, бігу по прямій та між перешкодами. Розвивати силу, гнучкість, пластику, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність. Виховувати увагу, організованість.

Матеріал. Прапорці, предмети для перешкод.

Хід гри. Вихователь об'єднує дітей у дві-три колони – команди (з однаковою кількістю дітей). Вони стають проти прапорців. Прапорці поставлено на відстані 6 – 10 м від стартової лінії. На шляху до прапорців поставлено дуги.

За командою вихователя: «Раз, два, три – біжи!» діти, які стоять першими в колонках, підлазять під дугу, підбігають до прапорців, піднімають їх угору, потім кладуть на місце і повертаються в кінець колони. На наступну команду: «Біжи!» біжать другі, треті, четверті тощо. гра завершується, коли в ній візьмуть участь усі діти.

Рекомендації: Дітям можна бігати зі стартової лінії лише після команди.

Ускладнення 1. Після кількох повторень можна замість дуг поставити обручі, що прив'язані до стояків або стільців. Діти пролізають в обруч.

Ускладнення 2. Збільшити відстань до мети.

Ускладнення 3. Поставити перешкоди.

Курочка й горошинки

Мета. Удосконалювати вміння підлізати під руками, не наштовхуючись один на одного. Розвивати силу, гнучкість, пластику, кмітливість, спритність, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, загальну вправність. Виховувати увагу, організованість, спостережливість.

Матеріал. Шапочки, текст вірша.

Хід гри. Вихователь за допомогою лічилки обирає двох «курочок» і трьох-чотирьох «горошинок». Решта дітей утворюють коло, узявшись за руки. На сигнал вихователя «Горошини покотились!» «горошини» розбігаються, забігають в коло, підлізаючи під руки дітей, і вільно вибігають із нього. «Курчата» намагаються спіймати «горошинки». Гра завершується, коли переловлені всі «горошинки». Її повторюють уже з новими «курочками» і «горошинами».

Рекомендації: Дітям в колі не можна затримувати «горошинки» і «курочки», коли вони біжать. Якщо «курочка» тривалий час не може спіймати «горошинку», то гру припиняють, або вибирають інших рольових героїв.

Ускладнення 1. Запропонувати дітям поррахувати, за який час діти мають спіймати горошин (наприклад до 6).

Рухливі ігри з метанням та киданням Мисливці та зайці

Мета. Удосконалювати вміння кидати м'яч в ціль. Вправляти в бігові в розтіч та по прямій на швидкість. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати наполегливість, старанність, моральні якості.

Матеріал. М'ячі, шапочки.

Хід гри. Вихователь за допомогою лічилки обирає одного або двох «мисливців», які стають з одного боку майданчика, решта дітей – «зайці». Вони сидять у своїх «нірках», розташованих із протилежного боку майданчика. «Мисливці» обходять майданчик і удають, що шукають «зайців», потім повертаються на свої місця, ховаються за «деревами» (стільцями).

Вихователь:

Зайці весело стрибають,

На мисливців не чекають,

Плиг – скок, плиг – скок,

У зелений лісок! –

«зайці» виходять на майданчик і стрибають.

Вихователь:

Та мисливці вже ідуть,

І рушниці всі несуть! –

«зайці» тікають до своїх «нірок», один із «мисливців» цілиться м'ячем їм під ноги і в кого влучить, того забирає з собою. «Зайці» знову виходять в «ліс» і «мисливець» ще раз «полює» на них, але кидає м'яч другою рукою. При повторенні гри обирають нових «мисливців».

Рекомендації: Вихователю слід стежити за тим, щоб «мисливець» кидав м'яч як правою, так і лівою рукою. «Мисливці» кидають м'яч тільки під ноги «зайцям». М'яч піднімає той, хто його кинув.

Удосконалення 1. Зменшити площу для бігу.

Удосконалення 2. Збільшити відстань до «нірок».

Удосконалення 3. Збільшити кількість «мисливців».

Цілься краще

Мета. Удосконалювати вміння кидати мішечок з піском в ціль. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати наполегливість, старанність, моральні якості, відповідальність.

Матеріал. Обручі, мішечки з піском, крейда або мілкі іграшки.

Хід гри. Вихователь перешиковує дітей у три колони (команди). На відстані 3 – 3,5 м перед кожною командою кладе на землю обруч. Діти по черзі кидають торбинки з піском (правою і лівою рукою), намагаючись влучити в обруч. Якщо дитина влучить у ціль, то її команді зараховується очко. Перемагає команда, в якій діти наберуть найбільшу кількість очок.

Рекомендації: Вихователеві необхідно стежити за тим, щоб діти набували правильного вихідного положення, кидали мішечки з піском з-за спини через плече правою і лівою рукою.

Удосконалення 1. Зменшити діаметр обруча.

Удосконалення 2. Збільшити відстань до обручів.

Серсо

Мета. Удосконалювати вміння кидати та ловити кільце. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати наполегливість, старанність, моральні якості, відповідальність.

Матеріал. Серсо.

Хід гри. Діти шикуються на майданчику в дві рівні шеренги, одна проти одної. Відстань між шеренгами – 3-4 м. у кожної дитини в руках серсо. За умовним сигналом діти з першої шеренги кидають кільця другій шерензі. Друга шеренга ловить кільця. Коли всі кільця накинута, підраховують спіймані кільця. Після цього діти міняються ролями, друга шеренга кидає, а перша ловить. Виграє шеренга, яка більше спіймала кілець.

Рекомендації: Під час кидання кільця вихователь стежить за тим, щоб діти тримали паличку правою рукою за держальце, тонкий кінець її – трохи косо донизу ліворуч. Кільце необхідно тримати в лівій руці двома пальцями. Діти надівають кільце на кінець палички, потім піднімають руки вгору, натягуючи лівою рукою кільце, поки паличка трохи не зігнеться, і пускають кільце. Діти кидають кільця вперед таким чином, щоб вони в повітрі не крутилися, а падали на землю.

Удосконалення 1. Збільшити відстань між гравцями.

Підкинь і злови

Мета. Удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати наполегливість, старанність, моральні якості, відповідальність.

Матеріал. М'ячі, стійки, шнур.

Хід гри. На двох стояках (стовпчиках) вихователь натягує шнур на висоті 15 – 160 см. Двоє-троє дітей підкидають м'яч через шнур, біжать за ним на протилежний бік і ловлять. Цю гру можна провести як змагання між двома-трьома командами. Перемагає та команда, гравці якої найбільше разів зловили м'яч.

Рекомендації: Вихователь стежить за тим, щоб діти перекидали м'яч через шнур і ловили його обома руками.

Удосконалення 1. Збільшити висоту шнура.

Удосконалення 2. Збільшити відстань до шнура.

Удосконалення 3. Влаштувати змагання.

Не давай м'яч

Мета. Удосконалювати вміння котити м'яч в ціль. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати наполегливість, старанність, моральні якості, відповідальність.

Матеріал. Обручі, мішечки з піском, крейда або мілкі іграшки.

Хід гри. Діти стають в коло на відстані витягнутих у сторони рук. Ведучий стає в центрі. За сигналом вихователя діти прокочують м'яч одне одному, а ведучий, бігаючи по колу, намагається перехопити його (спіймати). Якщо це йому вдається, то в центрі опиняється дитина, яка останньою прокочувала м'яч. Виграють ті, які жодного разу не були ведучими.

Рекомендації: Вихователь стежить за тим, щоб діти м'яч прокочували по землі обома руками. Ведучий має право зупиняти його тільки руками. Перехоплювати м'яч слід лише тоді, коли він котиться по землі. Вибивати з рук гравців не дозволяється.

Удосконалення 1. Збільшити діаметр кола.

Удосконалення 2. Збільшити кількість м'ячів.

Кільцекид

Мета. Удосконалювати вміння кидати кільця в горизонтальну ціль. Розвивати окомір, силу, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, орієнтування в просторі. Виховувати наполегливість, старанність, моральні якості, відповідальність.

Матеріал. Кільцекид.

Хід гри. Кільцекид або палицю, встромлену в землю встановлюють на відстані 4 – 5 кроків. Діти по черзі намагаються накинути на неї кільця (діаметром 15 – 20 см). Якщо діти змагаються між собою, то кожний з них кидає по 4 -5 кілець. Виграє той, хто кине на палицю більше кілець.

Рекомендації: Кільце слід кидати однією рукою.

Удосконалення 1. Збільшити відстань до палиці.

Удосконалення 2. Проведення гри з двома командами.

Удосконалення 3. Проведення гри між трьома командами. Діти кидають по одному кільцю.

Рухливі ігри із стрибками

Вудочка

Мета. Вправляти у підстрибуванні та перестрибуванні на обох ногах та ногах по черзі. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, силу, швидкість реакції, кмітливність, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, окомір, координацію рухів. Сприяти розвитку емоційної сфери. Виховувати почуття симпатії, доброзичливості.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. Діти утворюють коло, повернувшись обличчям до центра, на відстані витягнутих в сторону рук. Вихователь стоїть у центрі кола. Він крутить по колу шнур, до кінця якого прив'язана торбинка з піском («вудочка») таким чином, щоб вона прослизнула під ногами дітей. Дошкільники стрибають через «вудочку», намагаючись не зачепити її. Спійманим вважають того, кого торкнеться шнур або торбинка. Діти час від часу відпочивають, потім гра повторюється.

Рекомендації: довжина шнура має бути 2 – 3 м, вага торбинки з піском 100 г. гру слід починати на слова «Ловлю!». Шнур подовжується для того, щоб торбинка ковзала під ногами дітей, які стоять у колі.

Удосконалення 1. Змінити види стрибків з стрибків по черзі на стрибки на обох ногах.

Удосконалення 2. Збільшити темп гри.

Удосконалення 3. Між грою ввести виконання інших вправ (біг, різні види ходьби, присідання тощо).

Хто краще стрибне

Мета. Удосконалювати навички стрибків в довжину з місця, поштовхом двома ногами та в довжину з розбігу поштовхом однією ногою. Розвивати силу, окомір, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву змагальних якостей. Виховувати почуття симпатії, доброзичливості.

Матеріал. Іграшки, прапорці, призи, шнур, бантики тощо.

Хід гри. Діти по черзі виконують стрибок у довжину з місця поштовхом обох ніг в яму з піском. За відбитками п'ят вихователь відмічає довжину стрибка кожної дитини. Перемагає той, хто стрибнув на більшу відстань, утримавшись на ногах.

Вихователь:

*Станьте в ряд усі, малята,
Зараз будемо стрибати!
Приготуйся, не зівай
Якнайдалі ти стрибай!*

Рекомендації : гру можна проводити, виконуючи стрибки з розбігу в довжину, відмічаючи місце прапорцями чи іграшками.

ЧИЖИК В КЛІТЦІ

Мета. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати почуття симпатії, доброзичливості.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. Діти стають у коло і, узявшись за руки, утворюють «клітку». П'ятеро-шестеро дітей – «чижики» - стають у центрі.

На початку гри «чижики» стоять у «клітці». Діти за сигналом вихователя, тримаючись за руки, ідуть праворуч і промовляють:

*Чижик, чижик, любий чиж,
Як на волю полетиш?
Хоч збирався утекти,
Та лишишся в клітці ти!*

Після цих слів «чижики» підстрибують на місці, роблять рухи руками вгору і вниз, наче літають. На слова вихователя «Полетіли з клітки» вони намагаються вибігти з кола, а діти, які утворюють коло, перешкоджають їм, то опускаючи, то піднімаючи руки. Коли всі «чижики» вилетіли з клітки, на цю роль обирають нових гравців, і гра продовжується.

Рекомендації: Вихователь стежить за тим, щоб «чижики», застосовуючи силу, проривалися з «клітки». Ставати на коліна і проповзати не можна. Закривати клітку ногами забороняється.

Ускладнення 1. Зміна напрямку руху дітей, що утворюють «клітку».

НЕ БОЮСЬ

Мета. Вправляти дітей в безпечному підстрибуванні. Розвивати уміння узгоджувати свої дії з дітьми та словами, загальну вправність, спритність, кмітливість, швидкість реакції. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів. Сприяти розвитку емоційної сфери. Виховувати почуття симпатії, доброзичливості, увагу, організованість.

Матеріал. Шапочка «Мороза».

Хід гри. Діти утворюють коло на відстані витягнутих в сторони рук. Усі промовляють:

*Не боюсь я холоду,
Морозу – не боюся,
Граюся на вулиці,
Стрибаю й веселюся!*

Вони підстрибують на місці, розводять руки в сторони і зводять їх навхрест. «Мороз», який стоїть в центрі кола, намагається торкнутися тих, у кого руки розведені в сторони. Кого він торкнеться, той стоїть нерухомо і не бере участі в грі. Гра завершується тоді, коли спіймано двоє-троє дітей.

Рекомендації: Вихователеві слід нагадати дітям, щоб вони стрибали легко на носках, відштовхуючись обома ногами або перестрибуючи з ноги на ногу.

Ускладнення 1. Збільшити кількість вправ перед тим, як «Мороз» буде ловити дітей.

Ускладнення 2. Зменшити відстань до «Мороза».

Ускладнення 3. Для гри вибрати два «Мороза»

Снігурі і кіт

Мета. Вправляти у стрибках на обох ногах із просуванням уперед та застрибуванні на лаву. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність, уміння діяти за сигналом. Поліпшувати рівновагу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Виховувати організованість, увагу, почуття симпатії, доброзичливість.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. З одного боку зали (майданчика) за лінією розставлені стільці, а з протилежного – гімнастичні лави (2-3) або кубики (заввишки 15 – 20см).

Це – «стріха». «Снігурі» сидять на стільцях. Одна дитина «котик» - стоїть осторонь.

Вихователь і діти:

Йдуть до нас морози люті,

Снігурі сидять надуті,

Пташенята стриб, стриб, стриб,

Малесенькі диб, диб, диб! –

«Снігурі» підводяться і починають стрибати по всьому залу (майданчику).

Вихователь:

Їжу по снігу шукають,

Під стріхою спочивають!

«Снігурі» шукають їжу, а потім «летять під стріху» (стають на лаву)

На слова:

Пташенята стриб, стриб, стриб,

Малесенькі диб, диб, диб! –

Діти зістрибують із лав і стрибають залом (майданчиком).

На слова:

Котик підкрадається,

До пташок добирається! –

«кіт» нявчить, «снігурі» тікають до стільців, а «кіт» їх ловить. Після цього обирають іншого «кота». Гра повторюється.

Рекомендації: вихователеві необхідно стежити за тим, щоб діти бігали всією залом (майданчиком) і не «літали» біля стільців. Кого «кіт» торкнеться рукою, той вважається спійманим.

Ускладнення 1. Збільшити відстань перебіжок.

Ускладнення 2. «Кіт» спить посередині, між «стріхою» і стільцями (будинком, деревом).

Не залишайся на підлозі

Мета. Удосконалювати навички бігу в розтіч, оббігаючи перешкоди та навички безпечного застрибування та зістрибування з підвищеної поверхні. Розвивати спритність, швидкість реакції, кмітливість, загальну вправність. Поліпшувати

рівновагу, окомір, координацію рухів.. Сприяти розвитку емоційної сфери. Виховувати увагу, організованість, моральні якості .

Матеріал. Гімнастичні лави, перешкоди на майданчику для бігу.

Хід гри. Діти стоять у різних місцях майданчика (зали), один із них обирається «квачем». По кімнаті розставлені лави, дошки на підвищенні, парканчики, колоди (заввишки 20 – 25 см).

За командою вихователя «Лови!» «квач» починає ловити тих дітей, які не встигли стати на будь-яке підвищення. Після двох повторень «квач» передає свою позначку іншій дитині, і гра повторюється з новим «квачем».

Рекомендації: Вихователь має стежити за тим, щоб діти зістрибували з підвищень і приземлялися на обидві ноги: легко, на носочки, а не на всю ступню.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до лав.

Ускладнення 2. Збільшити кількість «квачів»

Стрибуни

Мета. Вправляти у стрибках на скакалці із просуванням уперед. Розвивати уміння узгоджувати свої дії, діяти за сигналом, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів. Сприяти розвитку емоційної сфери. Виховувати відповідальність, організованість, змагальний дух, моральні якості, доброзичливість.

Матеріал: Скакалки, крейда, мотузок, стійки, дрібні іграшки.

Хід гри. Вихователь об'єднує дітей у три-чотири команди, які стоять паралельно одна до одної на стартовій лінії. Перші в команді тримають у руках скакалку. За 15 – 20 кроків від них креслять фінішну лінію або ставлять прапорець (кубик).

За командою вихователя «Раз, два, три – біжи!» діти, які стоять у колоні першими, починають бігти вперед, перестрибуючи через скакалку. Хто раніше дострибає до фінішної лінії, той отримує очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Рекомендації: Дітям слід починати стрибки через скакалку лише за сигналом вихователя.

Ускладнення 1. Збільшити відстань до мети.

Ускладнення 2. Поставити стійки для перешкод.

Бій півнів

Мета. Вправляти у стрибках на одній нозі. Розвивати силу, спритність, уміння узгоджувати свої дії, загальну вправність. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих впоодобань. Виховувати почуття симпатії, доброзичливість.

Матеріал. Шапочки, крейда, мотузок, обручі.

Хід гри. На майданчику вихователь креслить коло діаметром 2 – 3 м. дітей він об'єднує у дві команди. У коло стають двоє дітей – одна дитина з однієї команди, друга – з другої. Кожна дитина стоїть на одній нозі, друга зігнута назад і підтримується однойменною рукою. За сигналом вихователя, підстрибуючи на одній нозі, гравці «півні» намагається виштовхнути свого суперника з кола плечем. Гравець, який виштовхне свого суперника, отримує очко. Після цього починає грати нова пара. Перемагає та команда, яка набере більше очок.

Рекомендації: Якщо гравець стає на обидві ноги, то він програв. Підштовхувати суперника можна тільки плечем.

Ускладнення 1. Збільшити діаметр кола.

Ігри на орієнтування в просторі

Скарб

Мета. Удосконалювати вміння ходити чи бігати в різних напрямках. Сприяти розвитку загальної вправності, орієнтування в просторі, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Іграшки, обладнання на майданчику для «схованок» та перешкод.

Хід гри: Ця гра може проводитися на ділянці або в приміщенні. Обирається «шукач скарбів», він йде й чекає, поки його не покличуть. Решта дітей ховає який-небудь предмет у віддаленому куточку ділянки, кличе «шукача скарбів» і дає йому приблизно таке завдання: «Підеш прямо, дійдеш до пенька, від нього повернеш праворуч, дійдеш до тинка, потім повернеш ліворуч, пройдеш три кроки прямо і починай шукати, на тому місці знаходиться скарб».

«Шукач скарбів» починає шукати, за необхідністю йому повторюють опис маршруту. Коли він знаходить «скарб», його вітають, потім обирається новий «шукач скарбів» і гра повторюється.

Піжмурки

Мета. Удосконалювати вміння ходити чи бігати в різних напрямках. Сприяти розвитку загальної вправності, орієнтування в просторі, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Дзвіночок хустинка на кожного ведучого «піжмурку»..

Хід гри: Діти стоять у колі на відстані витягнутих в сторони рук. Усередину кола обирають двох дітей: одній дитині зав'язують хустинкою очі, другій – дають до рук дзвіночок. Дитина із дзвіночком бігає по колу, а «піжмурка» її ловить, слухаючи дзвіночок. Коли «піжмурка» зловить дитину із дзвіночком, то в середину кола обирається інші діти і гра повторюється.

Рекомендації: Гру можна проводити без дзвіночка.

Ускладнення 1. Дитина, яка тікає, іноді плече в долоні. «Піжмурка» запитує: «Де ти?». Дитина, яка тікає відповідає: «Я тут!». «Піжмурка» за голосом ловить її.

Горюдуб

Мета. Удосконалювати вміння ходити чи бігати в різних напрямках. Сприяти розвитку загальної вправності, орієнтування в просторі, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Іграшки, обладнання на майданчику для «схованок» та перешкод.

Хід гри. Діти шикуються парами і стають одне за одним. Одна дитина стає на 2 – 3 кроки попереду всіх на визначеній лінії або накресленому колі. Це – «горюдуб».

Горюдуб:

Гори, гори, ясно,

Щоб не погасло,

Раз, два, три,

Остання пара, біжи!

За командою «Біжи!» діти в останній парі розбігаються вздовж колони (одна дитина з правого, друга – з лівого боку), щоб попереду «горюдуба» взятися за руки. «Горюдуб» намагається спіймати одного з них, поки вони не з'єднали руки. Кого «горюдуб» спіймає, той стає на його місце. Гра триває, поки всі пари не перебіжать із кінця колони. Пара, яка утворилася, стає попереду решти – відступає назад. Гра завершується, коли всі діти пробіжать по одному разу.

Рекомендації: Якщо «горюдуб» не спіймає будь-кого з першої пари, він залишається в цій самій ролі. Якщо не зловить жодної дитини з двох пар, то вихователь обирає нового «горюдуба» з останньої пари, яка бігла.

Відгадай, чий голос

Мета. Удосконалювати вміння ходити чи бігати по колу. Сприяти розвитку загальної вправності, орієнтування в просторі. Поліпшувати рівновагу, координацію рухів, вміння узгоджувати рухи і слова. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Хід гри: Діти, узявшись за руки, утворюють коло. У центрі кола стоїть ведучий із заплющеними очима. Діти йдуть по колу праворуч і промовляють;

Дружно, діти: раз, два, три!

Разом вліво поверни!

Усі разом повертаються і йдуть в протилежний бік. Потім промовляють:

А як скажем скок, скок, скок –

Відгадай чий голосок!

Слова «Скок, скок, скок» промовляє тільки одна дитина, заздалегідь призначена вихователем. Коли діти промовляють всі слова, ведучий розплющує очі й намагається відгадати, хто сказав: «Скок, скок, скок!». Якщо він відгадав, то ведучим стає дитина, голос якої відгадали, і гра повторюється знову.

Рекомендації: Ведучий не має права розплющувати очі, поки не завершиться вірш.

Ускладнення 1. Інтонаційна зміна тембру, сили, висоти голосу.

Заборонений рух

Мета. Удосконалювати вміння ходити чи бігати в різних напрямках. Сприяти розвитку загальної вправності, орієнтування в просторі, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Спонукає до прояву особистих вподобань. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Іграшки, обладнання на майданчику для «схованок» та перешкод.

Хід гри: Діти стають у коло на відстані витягнутих в сторони рук. Вихователь також стає з ними в коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив. Наприклад: не можна ставити руки на

пояс. Вихователь виконує різні рухи, а всі діти повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений рух». Хто з учасників гри помиляється, той робить крок вперед або штрафується. Потім він продовжує грати.

Гра проводиться впродовж 5 – 6 хвилин, після чого вихователь називає дітей, які не припустилися жодної помилки.

Рекомендації: Вихователь стежить за тим, щоб гравці повторювати всі вправи, крім «забороненого руху».

Ускладнення 1. Гра зі штрафом. Штраф може бути таким: пострибати на обох ногах, промовити скоромовку, відгадати загадку.

Ускладнення 2. Збільшити темп гри.

Бережи предмет

Мета. Сприяти розвитку загальної вправності, спритності, кмітливості, швидкості реакції, орієнтування в просторі, пізнавального інтересу до навколишнього світу. Сприяти розвитку емоційної сфери. Виховувати увагу, спостережливість.

Матеріал. Іграшки, кубики, м'ячі.

Хід гри: Діти стоять у колі на відстані кроку одне від одного, ноги трохи розставлені, руки за спиною. Біля ніг кожної дитини – кубик або маленький м'ячик. У центрі – ведучий, який переходить з одного місця на інше і намагається захопити будь-який кубик або м'ячик. Діти присідають, захищаючи свій предмет руками. Коли ведучому вдається взяти кубик (м'ячик, іграшку) у двох-трьох дітей, та призначається новий ведучий, і гра повторюється.

Рекомендації: Спочатку вихователь має призначити на роль ведучого найспритнішу дитину, потім цю роль поступово виконують усі діти. Ті, у кого забрали предмет, роблять крок назад із кола і стоять так, поки не завершиться гра.

Чий віночок кращий

Мета: вчити дітей відтворювати рухи, відповідно до тексту, ходити по колу прийомом «за спину», швидко діяти за сигналом вихователя. Розвивати, координацію рухів, рівновагу, інтонаційну виразність мовлення. Виховувати інтерес до усної народної творчості, увагу, старанність, відповідальність, доброзичливість.

Хід гри: діти діляться на дві групи і утворюють два кола. Потім беруться за руки, йдуть ліворуч і співають:

*Візьмемось за руки,
Підемо на луки,
Та сплетем віночок,
Станемо в таночок.*

На останні слова зупиняються, піднімають руки вгору. Вихователь в цей час продовжує:

*Чий кращий віночок,
Той піде в таночок.*

Після цих слів діти швидко опускають руки на плечі своїм сусідам. Вихователь відзначає, в якому колі діти швидше поклали руки на плечі і дотримали форму кола. Ці діти танцюють під будь-яку музику, або оплески решти дітей. Гра повторюється.

КОМПЛЕКСИ ЗРВ З ВІРШОВАНИМ СУПРОВОДОМ
ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОЇ ГРУПИ

ЯКИЙ Я!

(З СУЛТАНЧИКАМИ)

Впр.1. – «Подивіться мами й тата

Виросли які малята! ».

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки з султанчиками опущені.

1 – підняти руки вгору;

2 – в. п.;

Впр.2. – «А які ж в них гарні

Ручки вмілі й вправні»

(нахили тулуба вперед)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з султанчиками в сторони.

1 – нахилитися вперед;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Ніженьки міцненькі,

Спритні та довгенькі»

(випрямлення ніг)

В. п. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті, руки в упорі ззаду.

1 – ноги випрямити;

2 – в. п..

(повторити 6 разів).

Впр.4. – «Діти веселенькі,

Стрибунці маленькі».

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки вниз.

1 – 3 – підскакування на місці 4 – в. п..

(повторити 8 – 10 разів)

У ДИТЯЧОМУ САДКУ

(З БРЯЗКАЛЬЦЯМИ)

Впр.1. – «У садочку спозаранку

Всі ми робимо зарядку»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки з брязкальцями на рівні плечей.

1 – підняти руки вгору;

2 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Потім ми пограємо,

Всіх порозважаємо»

(повороти тулуба)

В. п. – ноги - сидячи на п'ятках, руки на пояс.

1 – поворот тулуба праворуч, руку вперед;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Гарно попрацюємо,

Ще й і затанцюємо»

(присідання)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з брязкальцями на пояс.

1 – присісти, руки вперед;

2 – встати, нога на носок.

(повторити 6 разів)

Те ж другою ногою

Впр.4. – «Весело гойдаємось,

З гірочки спускаємось»

(згинання ніг в колінах)

В. п. – лежачи на підлозі, ноги прямі, руки з брязкальцем витягнуті вперед.

1 – ноги зігнути в колінах, руки вгору, прогнутися;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «У дворі пограємо,

Та ще й пострибаємо»

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вгору.

1 – 3 – підскакування на місці 4 – в. п.. (повторити 8 – 10 разів)

Впр.6. – «Як побігаєм й пограєм,

Всі разом відпочиваєм»

(вправа на дихання)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки опущенні.

1 – 3 – підняти руки через сторони вгору, вдихнути;

4 – видихнути, в. п..

(повторити 3 – 4 рази)

Ходьба в повільному темпі

КІШКА І М'ЯЧИК

(З МАЛИМ М'ЯЧИКОМ)

Впр.1. – «Кішка м'ячик узяла,

Його в гору підняла»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги злегка розставлені, руки опущені.

1 – підняти руки вгору;

2 – в. п.

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Кішка м'ячик показала,

Повернулась , рівно стала»

(повороти тулуба)

В. п. – ноги злегка розставлені, руки з м'ячиком опущені.

1 – повернутись, руки вперед;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону.

(повторити по 4 рази в кожную сторону)

Впр.3. – «Наша кішка присідає,

В лапках м'ячика тримає»

(присідання)

В. п. – ноги злегка розставлені, руки опущені.

1 – присісти, руки вперед;

2 – в. п..

(повторити 5 – 6 разів)

Впр.4. – «Нахилилась кішка трішки,

М'ячик котиться до ніжки»

(нахили тулуба вперед)

В. п. – сидячи на підлозі, ноги розставлені.

1 – нахилитись, покотити м'ячик до ступні;

2 – в. п.

(повторити 5 – 6 разів)

Впр.5. – «Зараз кішка пострибає,

Бо веселий м'ячик має».

(стрибки)

В. п. – ноги злегка розставлені, руки зігнуті нарівні грудей.

1 – 4 – стрибки на двох ногах.

(повторити 8 – 12 разів)

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

НА БАБУСИНОМУ ПОДВІР'І

Впр.1. – «Півник сонце зустрічає:

Ку-ку-рі-ку скрізь лунає»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки відвести трішки назад.

1 – підняти руки вгору;

2 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Ко-ко-ко! – скликає квочка

Своїх донечок й синочків»

(повороти тулуба)

В. п. – – ноги – вузька доріжка, руки зігнуті в ліктях до плечей.

1 – поворот тулуба праворуч, руки в сторони;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Котик каже: «Няв-няв-няв!

Дуже мало я поспав»

(вигинання спини)

В. п. – стоячи на колінах в упорі на кисті рук.

1 – вигнути спинку, голову опустити;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Га-га-га! – гусак гелгоче,

Бо купатись дуже хоче»

(нахили тулуба вперед)

В. п. – сидячи на підлозі, ноги розведені в сторони, руки опущені.

1 – нахил вперед, руками зробити плавальний рух;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «М-м-ме! - до мами каже кізка,

Пострибати хочуть ніжки»

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – стрибки навколо себе;

4 – в. п..

(повторити 8 – 10 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ЯБЛУЧКА

ЗА ВІРШЕМ К.ПЕРЕЛІСНОЇ

Впр.1. – «Ой, хороші яблучка у садку

Та високо вирости на біду»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки з листочками опущені.

1 – підняти руки вгору;

2 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «У зеленім листячку миготять,

А упасти з гілочки не хочуть»

(повороти тулуба)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з листочками опущені.

1 – поворот тулуба праворуч, руки вперед;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Не відірве яблучка і вітрець,

Хоч нагнув нам гілочку, молодець»

(присідання)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з листочками на пояс.

1 – присісти;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Нижче, вітре, гілочку нахили,

Щоб дістати яблучко ми змоги »

(розведення ніг в сторони)

В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, руки на пояс.

1 – ноги розвести в сторони;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Ми яблучок назбираємо

Пострибаємо і пограємо»

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці 4 – в. п.. (повторити 8 – 10 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

МІЙ ДІМ (З КУБИКАМИ)

Впр.1. – «Ой який великий дім

Діткам затишно у нім» (піднімання рук вгору через сторони вгору)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки з кубиками опущені.

1 – 2 - підняти руки вгору, стукнути кубиками;

3 – 4 - в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Ой багато вікон в нім

Світлий й сонячний цей дім»

(повороти тулуба)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з кубиками до плечей.

1 – поворот тулуба праворуч, руки вперед, стукнути кубиками;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Ой низенький тут поріг

Для маленьких ваших ніг »

(присідання)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з кубиками на пояс.

1 – присісти, стукнути кубиками об підлогу;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Двері різьблені у нім,

Щоб гостинним був цей дім»

(розведення ніг і рук в сторони)

В. п. – лежачи на підлозі, ноги прямі, руки з кубиками біля тулуба.

1 – ноги розвести, руки в сторони, стукнути кубиками;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Від будинку до дороги,

Стежка стелиться під ноги»

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки зігнуті в ліктях перед грудьми.

1 – 3 – підскакування на місці 4 – в. п.. (повторити 8 – 10 разів).

Впр.6. – «І красивий у нас дім,

Добре жити разом всім»

(вправа на дихання)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки опущені.

1 – 3 – вдихнути, руки підняти через сторони вгору;

4 – в. п..

(повторити 3 – 4 рази)

Ходьба в повільному темпі.

УРОЖАЙ ЗБИРАЛИ ДО ЗИМИ ГОТУВАЛИСЬ

Впр.1. – «У садку гуляли,

Яблучка збирали»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки на пояс.

1 – підняти праву руку вгору;

2 – в. п.; (повторити 4 – 6 разів)

Впр.2. – «На город усі пішли,

Капусту й моркву там знайшли» (*нахили тулуба вперед*)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки на пояс.

1 – нахил тулуба праворуч, руки вперед;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Ми по лісі мандрували,

Там грибочків назбирали» (*присідання*)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки до плечей.

1 – присісти;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «До горіха по горішки

Поспішають наші ніжки» (*почергове піднімання ніг*)

В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, руки в упорі позаду.

1 – підняти праву ногу;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Те ж лівою.

Впр.5. – «Взимку всім гостинці будуть,

Урожаю раді люди» (*стрибки*)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

(повторити 10 – 12 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ОЙ ЛЕТЯТЬ, ЛЕТЯТЬ СНІЖИНКИ

(З ДЗВІНОЧКАМИ)

Впр.1. – «Ой летять, летять сніжинки,

Із пухнастої хмаринки» (*піднімання рук вгору*)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки з дзвіночками опущені.

1 – підняти руки вгору;

2 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «У танку кружляють,

Діток звеселяють» (*повороти тулуба*)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з дзвіночками за спину.

1 – поворот тулуба праворуч, руки вперед;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Те ж в іншу сторону

Впр.3. – «Всі білесенькі, малі,

Летять до матінки Землі» (*присідання*)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з дзвіночками на пояс.

1 – присісти, руки вперед;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Застеляють все довкола,

І сади, й дороги, й поле» (*розведення ніг в сторони*)

В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, руки на пояс.

1 – ноги розвести в сторони;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Ми листочків назбираємо

Пострибаємо й пограємо»

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці; 4 – в. п., (повторити 10 - 12 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ІЗ КАЗКИ В КАЗКУ

Дуже люблять малюки,

Цікаві й чарівні казки,

Дивитись, слухати, читати,

Та ролі різні приміряти.

Впр.1. – «Руки вгору всі підняли,

Зайця, друзі, ви впізнали?»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки зігнуті перед грудьми, кисті вниз.

1 – підняти руки вгору, кисті вниз;

2 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Клишоного нахилились,

В ведмежат перетворились»

(нахили тулуба в сторони)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки опущені.

1 – нахили тулуба праворуч, руки дугоподібно;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 4 – 6 разів)

Впр.3. – «Всі присіли за ячком,

Гляньте, Ряба у гніздечку»

(присідання)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки на пояс.

1 – присісти;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Покотились залюбки,

Як маленькі Колобки»

(перекочування)

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки на колінах.

1 – підняти ноги притиснуті до тулуба, покачатись;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «В рукавичку пострибали,

Скрекотушку показали »

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки, зігнуті в ліктях на рівні плечей.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

(повторити 8 – 12 разів)

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

НАШ ВЕСЕЛИЙ НОВИЙ РІК

(З НОВОРІЧНИМИ ІГРАШКАМИ)

Впр.1. – «Ой ялинка в нас яка,

І висока і струнка»

(почергове піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки з іграшками до плечей.

1 – праву руку вгору;

2 – в. п.;

3 – ліву руку вгору;

4 – в. п.; (повторити 6 разів)

Впр.2. – «Навкруги вогні горять,
Блискітками мерехтять» *(повороти тулуба)*

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з іграшками.

1 – поворот тулуба праворуч, руки вперед;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону (повторити 6 разів)

Впр.3. – «Дід Мороз до нас прийшов,
У танок з нами пішов» *(присідання)*

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з іграшками на пояс.

1 – присісти, руки на пояс;

2 – встати, ногу на носок, руки в сторони. (повторити 6 разів)

Впр.4. – «Під ялинкою завзято,
Хоровод вели малята» *(нахил тулуба)*

В. п. – стоячи на колінах, руки в сторони з іграшками.

1 – нахил ліворуч;

2 – в. п.. (повторити 6 разів)

Впр.5. – «Рада, рада дітвора,
Всі стрибаємо! Ура!» *(стрибки)*

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п.. (повторити 8 – 10 разів)

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ПОСМІХНИСЯ **(З СМАЙЛИКАМИ)**

Впр.1. – «Посміхнися сонцю:
Здрастуй золоте!» *(піднімання рук вгору)*

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки з смайликом опущені .

1 – підняти руки вперед;

2 – руки вгору;

3 – руки вперед;

4 – в. п.; (повторити 6 разів)

Впр.2. – «Посміхнися квіточці –
Хай вона росте!» *(повороти тулуба)*

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки зігнуті з смайликом на рівні грудей.

1 – поворот тулуба праворуч, руки вперед;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону (повторити 6 разів)

Впр.3. – «Посміхнися птахам в небесній вишині:
Ви співайте весело голосні пісні!» *(присідання)*

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з смайликом опущені.

1 – напівприсяд, руки відвести назад до упора;

2 – в. п.. (повторити 6 разів)

Впр.4. – «Посміхнися дощику:
Лийся мов з відра» *(почергове піднімання ніг)*

В. п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки з смайликом вперед.

1 – 3 – почергове піднімання ніг (стукіт дощу)

4 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Посміхнися друзям:

Зичимо добра!»

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

(повторити 10 – 12 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ДОБРОГО РАНКУ

Впр.1. – «Доброго ранку, всім,

Друзям найкращим моїм»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки з опущені.

1 – підняти руки вгору;

2 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Доброго ранку сонечку ясному ,

Хмаркам пухнастим і небу прекрасному »

(повороти тулуба)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з листочками опущені.

1 – поворот тулуба праворуч, руки вперед;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Доброго ранку співучим пташкам,

Що пісню веселу дарують всім нам»

(присідання)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з листочками на пояс.

1 – присісти;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Доброго ранку квітам весняним,

Що розцвіли в нашім краю»

(розведення ніг в сторони)

В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, руки на пояс.

1 – ноги розвести в сторони;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Доброго ранку радісним дітям

Щасливим, веселим у цілому світі»

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці 4 – в. п.. (повторити 8 – 10 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ЛІСОВІ ЗВІРЯТА

Впр.1. – «Жив у лісі пострибайчик,

Довговухий сірий зайчик»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки зігнуті в ліктях.

1 – підняти руки вгору;

2 – в. п.;

(повторити 4 - 6 разів)

Впр.2. – «Ведмідь волохатий,

Великий, кудлатий »

(нахили тулуба в сторони)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки опущені, трішки зігнуті.

1 – нахил тулуба праворуч, руки за спину;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Жабка з жабенятами

Зеленими, окатими»

(присідання)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки опущені.

1 – присісти, руки зігнуті вгору

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Ще сіренький їжачок,

В нього безліч колючок »

(перекоти з боку в бік)

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, притиснути до тулуба, руками обхватити коліна.

1 – перекотитися на правий бік;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Білочка гарненька,

Хвостата руденька»

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

(повторити 10 – 12 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

НАШІ ПОМІТЧНИКИ

Впр.1. – «В хаті є таке вікно,

Цілий день в ньому кіно»

(піднімання рук вгору, «малюємо вікно»)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки на пояс.

1 – підняти руки вгору перед собою;

2 – руки вгорі розвести в сторони;

3 – руки, зігнуті в ліктях в сторони, долонями в середину;

4 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Треба, друзі, прохолода,

Вентилятор при нагоді»

(повороти тулуба)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки вперед.

1 – поворот тулуба праворуч, руки праворуч;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Пилосос в квартирі в нас,

Чистить килим повсякчас»

(нахили тулуба вперед)

В. п. – сидючи на підлозі, ноги розведені в сторони, руки перед собою.

1 – нахил вперед, руками робимо рух вперед – «чистим»;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Ну а це – машина пральна,

Пере одяг вона гарно»

(кругові рухи ногами)

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки поряд з тулубом.

1 – зробити коло ногами;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Бігаємо, розглядаємо,

Та нічого не займаєм»

(біг на місці)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – біг на місці;

4 – в. п.. (можна чергувати з ходьбою)

(повторити 8 – 10 разів)

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ВІДГАДАЙ

Впр.1. – «Стоїть в полі гарний дім,

Поселились звірі в нім,

Не висить на нім замок,

Звуть будинок »

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки опущені.

1 – руки в сторони;

2 – руки вгору, зімкнути (зробити дах);

3 – 1;

4 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Його в'язали і смолили,

І дуже баба й дід любили,

Мав він солом'яний бочок,

Знайомий друзів всіх.... »

(нахили тулуба в сторони)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки до плечей.

1 – нахил тулуба праворуч, руки на голову, як «ріжки»;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Він і пікся, й вистигав,

По доріжці мандрував,

І ведмедю на зубок,

Не попався»

(перекіт тулуба назад)

В. п. – сидючи на підлозі, ноги зігнуті, зімкнуті, руки на колінах.

1 – перекотитися на спину;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Дід і баба, і онучка,

Спритна мишка, кішка, жучка,

Мали клопіт дуже швидко

Витягти в городі »

(нахили тулуба вперед)

В. п. – сидючи, ноги прямі нарізно, руки на пояс.

1 – нахилитись вперед;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Цих діток було аж сім,

Стояв в лісі їхній дім,

Стрибунці були завзяті,

Звуть цих діток.....»

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки на голові, як «ріжки».

1 – 3 – стрибки; 4 – в. п.. (повторити 8 – 10 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

СОНЕЧКО

(З СТРИЧКАМИ)

Впр.1. – «В небі сонечко проснулось

Та навколо посміхнулось» **(повороти голови в сторони)**

В. п. – ноги – вузенька доріжка, руки з стрічками до плечей.

1 – повороти голови в сторону, посміхнутись;

2 – в. п.;

Те ж другу сторону **(повторити 6 разів)**

Впр.2. – «Розіслало промінці

Сонечко в усі кінці» **(рухи руками в сторони з одночасним поворотом)**

В. п. – ноги - вузенька доріжка, руки з стрічками схрещені перед собою.

1 – руки в сторони, поворот праворуч;

2 – в. п.;

Те ж в іншу сторону **(повторити 6 разів)**

Впр.3. – «Промінець дарує квітам,

Щоб теплом їх всіх зігріти» **(присідання)**

В. п. – ноги - вузенька доріжка, руки з стрічками на пояс.

1 – присісти;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Ще промінчик сонце має

Для пташини, що літає» **(відведення ноги на носок назад)**

В. п. – ноги - вузенька доріжка, руки з стрічками до плечей.

1 – ногу відвести назад, руки в сторони;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Цей промінчик для діток,

Що прийшли у дитсадок » **(почергове згинання ніг)**

В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, руки в упорі.

1 – зігнути праву ногу, руки на коліна;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.6. – «Сонечко зігріло,

Усіх звеселило» **(стрибки)**

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

(повторити 8 – 10 разів)

Вправа на дихання «Сонечко»

Ходьба в повільному темпі

КВІТИ

(З КВІТАМИ)

Впр.1. – «3 під листя виходять,

Голівки підводять» **(піднімання рук вгору)**

В. п. – ноги – вузенька доріжка, руки з квітами за голову.

1 – підняти руки вгору, розвести в сторони;

2 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Квітка повернулась,

До всіх посміхнулась» **(повороти тулуба)**

В. п. – ноги - вузенька доріжка, руки зігнуті в ліктях з квітами.

1 – поворот тулуба праворуч;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону **(повторити 6 разів)**

Впр.3. – «А струсила роси,

Бджілку в гості просить» *(нахили тулуба вперед)*

В. п. – стоячи на колінах, руки з квітами опущені.

1 – нахил вперед, руки відвести назад;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Пелюстки вона розкрила,

Метелика запросила» *(розведення ніг в сторони)*

В. п. – лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, руки до плечей.

1 – ноги розвести в сторони, зігнуті руки в сторони;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «І розквітла, розгорнулась,

До сонечка потягнулась» *(стрибки)*

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – руки вгору, підняті на носки;

2 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

(повторити 8 – 10 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ВОДІЇ *(З КІЛЬЦЯМИ)*

Впр.1. – «Водії ми невеличкі,

Та кермом кермуєм звично» *(руки вперед)*

В. п. – ноги – вузьенька доріжка, руки, зігнуті в ліктях з кільцями на рівні грудей.

1 – руки вперед;

2 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «То направо, то наліво,

Знаки регулюють вміло» *(повороти тулуба)*

В. п. – ноги - вузьенька доріжка, руки, зігнуті в ліктях з кільцями.

1 – поворот тулуба праворуч, праву ногу на носок;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Ми колеса підкачаємо,

Й далі весело рушаємо» *(нахили тулуба вперед)*

В. п. – ноги - вузьенька доріжка, руки з листочками на пояс.

1 – 3 – нахил тулуба вперед;

4 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Світлофор червоним сяє,

Гальма швидко натискаєм» *(вирівнювання ніг)*

В. п. – сидючи на підлозі, ноги зігнуті, руки опущені.

1 – ноги вирівняти, руки вперед;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «По горбках машина мчить,

Стриб та стриб, стриб та стриб» *(біг на місці і стрибки)*

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – біг на місці;

4 – в. п.;

1 – 3 – підскакування на місці; 4 – в. п.. (повторити 8 – 10 разів)

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ДІТИ – ДЗВІНОЧКИ

Впр.1. – «Голосні дзвіночки

У дітей в садочку»

(піднімання рук в сторони)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки з дзвіночками зігнуті в ліктях до плечей.

1 – руки в сторони;

2 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Веселі дзвіночки

У дітей в садочку»

(нахили тулуба в сторони)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з дзвіночками опущені.

1 – нахил тулуба праворуч, руки до вух;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Легкі дзвіночки

У дітей в садочку»

(присідання)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з дзвіночками за спиною пояса.

1 – присісти, руки вперед;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Співочі дзвіночки

У дітей в садочку»

(піднімання рук вгору)

В. п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки в сторони.

1 – руки вперед - вгору;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Умілі дзвіночки

У дітей в садочку»

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці 4 – в. п.. (повторити 8 – 10 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

КОМПЛЕКСИ ЗРВ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОЇ ГРУПИ

ПОЗНАЙОМТЕСЯ – ЦЕ Я

Впр.1. – «Познайомтеся – це Я,

Руки, ноги голова»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – о. с., руки на пояс.

1 – руки в сторони;

2 – руки вниз;

3 – руки вгору;

4 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Вушко чує, очко бачить,

Носик нюхать не ледачий»

(повороти голови)

В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1 – поворот голови праворуч, вирівняти кисть руки;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Любим гратись залюбки,

Дружні діти усі ми!»

(присідання)

В. п. – ноги – о. с., руки за спину.

1 – присісти, руки вперед;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Ми охочі до зарядки

Усі хлопчики й дівчатка»

(розведення ніг в сторони)

В. п. – сидючи на підлозі кутом, ноги прямі, руки в упорі позаду.

1 – ноги розвести в сторони;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «І танцюємо завзято

Бо ж веселі ми малята»

(повороти тулуба в сторони)

В. п. – лежачи на животі та передпліччях, ноги прямі зімкнуті, носки відтягнуті.

1 – зігнути праву ногу в коліні, рукою стукнути по правій нозі;

2 – п. в..

Те ж в ліворуч

(повторити 6 разів)

Впр.6. – «Ну а бігати й стрибати

В нас улюблене заняття»

(стрибки)

В. п. – ноги – о. с., руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці

4 – в. п.. (повторити 14 – 16 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

У ДИТЯЧОМУ САДКУ

ЗА ВІРШЕМ В. ПАРОНОВОЇ

(З МАРАКАСАМИ)

Впр.1. – «Розпочався день цікаво,

Світить сонечко ласкаво»

(піднімання схрещених рук вгору)

В. п. – ноги – о. с., руки за голову.

1 – руки в сторони;

2 – в. п.;

3 – руки вгору;

4 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Заглядає у кімнату:

Що ви робите, малята»

(повороти тулуба)

В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки в замок на рівні плечей.

1 – поворот тулуба праворуч, руки вгору, «зробити віконечко»;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Ми малюємо й співаєм

Лічимо й вірші читаєм»

(присідання)

В. п. – ноги – о. с., руки опущені.

1 – присісти, праву руку вгору;

2 – в. п..

Те ж лівою

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Потім підемо гуляти,

Пообідаєм і спати»

(почергове піднімання ніг)

В. п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки поряд з тулубом.

1 – 3 – почергове піднімання ніг, руки поряд з тулубом;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Після сну – фізичні вправи

Потім підем на виставу»

(одночасне піднімання ніг і рук)

В. п. – лежачи на животі, ноги прямі зімкнуті, носки відтягнуті, руки вперед.

1 – підняти одночасно руки і ноги;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.6. – «Сонце скаже: «Ой, які

Роботящі малюки»

(стрибки)

В. п. – ноги – о. с., руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

(повторити 14 – 16 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ТАНОК ОСІННІХ ЛИСТОЧКІВ

(3 ЛИСТОЧКАМИ)

Впр.1. – «Осінні листочки на клені

І жовті, й червоні, й зелені»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки з листочками опущені.

1 – підняти руки вгору;

2 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «А вітер з листочками грає,

Танцює, в боки повертає»

(повороти тулуба)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з листочками опущені.

1 – поворот тулуба праворуч, руки вперед;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Кружляють листочки в танку

На землю сідають в кружку»

(присідання)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки з листочками на пояс.

1 – присісти;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Летіли листочки додолу

Та килимом стали навколо»

(розведення ніг в сторони)

В. п. – сидючи на підлозі, ноги прямі, руки на пояс.

1 – ноги розвести в сторони;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Ми листочків назбираємо

Пострибаємо й пограємо»

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

(повторити 12 – 14 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

КАЗКОВИЙ ДІМ

ЗА ВІРШЕМ Н.ЗАБЛИ

Будинок казковий,

П'ятиповерховий,

У лісі під ялицею,

Над річкою-бистрицею

Впр.1. – «Стоїть він серед зелені

Із давньої пори,

Всі поверхи заселені

Від низу догори»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки опущені.

1 – підняти руки вгору;

2 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «На першому живе Ведмідь,

Поважний, волохатий

Він цілу зиму спить і спить,

І не виходить з хати»

(нахили тулуба в сторони)

В. п. – ноги - вузька доріжка, руки опущені напівзігнуті.

1 – нахил тулуба праворуч;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «На другому живуть такі

Чудні зелені Жабки:

Чудово вміють за гілки

Чіплятись їхні лапки»

(присідання)

В. п. – присісти, руки зігнуті в сторони, долоні вгору.

1 – встати, руки вгору;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «На третім, де живе Сова,

Зачинені віконця,

Бо ця бабуся лісова

Ніяк не любить сонця»

(піднімання тулуба)

В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям.

1 – руки в сторони;

2 – руки назад, ноги зігнути в колінах;

3 – 1;

4 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Найвище всіх на п'ятому –

Ворона і Сорока,

Що розмовляють день і ніч,

Чорнява й білобока»

(почергове піднімання ноги вгору)

В. п. – упор на колінах.

1 – підняти пряму ногу вгору;

2 – в. п.

(повторити 6 разів)

Впр.6. – «А на четвертому давно,

Живе хвостата Білка,

Що крізь відчинене вікно

Стрибає аж на гілку»

(стрибки)

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

(повторити 14 – 16 разів).

Впр.7. – «Будинок цей казковий -

Багатоповерховий »

(вправа на дихання)

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ГОТУВАЛИСЬ ДО ЗИМИ МАЛЕНЬКІ ЗВІРЯТА

Впр.1. – «Пташки крила тренували,

І у вирій відлітали»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – о. с., опущені.

1 – руки в сторони;

2 – руки вниз;

3 – руки вгору;

4 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Вовчик по лісі блукав,

Вліво – вправо поглядав»

(повороти тулуба в сторони)

В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки на стегна.

1 – поворот тулуба праворуч, руку вперед;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Бігла білка по лісочку,

І збирала там грибочки»

(присідання)

В. п. – ноги – о. с., руки за спину.

1 – присісти, руки вперед;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Дятлик шишку відшукав,

Й насінинки добував»

(розведення ніг в сторони)

В. п. – сидячи на підлозі кутом, ноги зігнуті нарізно, руки в упорі позаду.

1 – з'єднати ноги;

2 – нахилитися до колін;

3 – 1;

4 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Моститься ведмедик спати:

6. На який же бік лягати» *(повороти тулуба в сторони)*

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті притиснути до живота, руки на коліна;

1 – перекотитися на правий бік;

2 – в. п..

Те ж в ліворуч

(повторити 6 разів)

Впр.6. – «В город зайчик прискакав,

Капустину там шукав»

(стрибки)

В. п. – ноги – о. с., руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

(повторити 14 – 16 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ХТО ПРАЦЮЄ В ДИТСАДКУ

Впр.1. – «Вихователь спозранку

Робить з дітками зарядку»

(почергова зміна рук)

В. п. – о. с., права руки вперед.

1 – змінити положення рук;

2 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «У танок запросить всіх

Наш веселий музкерівник»

(нахили тулуба в сторони)

В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – нахил тулуба праворуч, ногу на п'ятку праворуч, руки в сторони;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «За столи запросить сісти,

Дасть смачненького поїсти,

Прибере усе вона –

Помічник вихователя»

(присідання)

В. п. – ноги – о. с., руки за спину.

1 – присісти, руки зігнути в ліктях одна на одну;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Плавати в басейні вчить,

Тренер діток кожну мить»

(одночасне піднімання ніг і рук)

В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги прямі, зімкнуті.

1 – руки вперед, ноги підняти;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Варить кухар борщ щоднини

Для дитячої родини»

(повороти тулуба в сторони)

В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, зімкнуті, руки на пояс;

1 – поворот праворуч, руками зробити коло на рівні грудей;

2 – в. п..

Те ж в ліворуч

(повторити 6 разів)

Впр.6. – «Лікар здоров'я перевірить,

Всі здорові! Ми радієм!»

(стрибки)

В. п. – ноги – о. с., руки вгору.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

(повторити 12 – 14 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ОЙ, ТИ ЗИМОНЬКА – ЗИМА

(З ДЗВІНОЧКАМИ)

Впр.1. – «Гляньте всі зима прийшла,
Сніг пухнастий принесла»

(піднімання в сторони)

В. п. – ноги – о. с., опущені.

1 – руки вперед;

2 – руки в сторони;

3 – 1;

4 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «В летять, летять сніжинки,

На дерева на будинки»

(повороти тулуба в сторони)

В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1 – поворот тулуба праворуч, руку вперед;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «А тепер всі на санчата,

Тай поїдемо гуляти»

(присідання)

В. п. – о. с., руки на пояс.

1 – присісти, руки вперед;

2 – руки вгору;

3 – руки вперед

4 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Подивіться скільки снігу,

Діткам випало на втіху»

(розведення ніг в сторони)

В. п. – лежачи на спині, ноги зімкнуті разом, руки поряд з тулубом.

1 – розвести ноги і руки в сторони;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «А мороз скрипучий,

Нам морозить ручки,

Ще морозить щічки,

Погріємо їх трішки»

(повороти тулуба в сторони)

В. п. – сидючи, ноги зігнуті зімкнуті, руки під щічками;

1 – підняти руки вгору, плеснути в долоні;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.6. – «А тепер стрибаємо,

Ніжки зігріваємо»

(стрибки)

В. п. – ноги – о. с., руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

(повторити 14 – 16 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ЗИМОВІ РОЗВАГИ

Впр.1. – «Подивіться скільки снігу

Діткам випало на втіху»

(піднімання рук вгору)

- В. п. – ноги – вузька доріжка, руки перед собою, з'єднані кистями.
 1 – підняти руки вгору, з'єднані кистями;
 2 – руки через сторони в в. п.; (повторити 6 разів)
 Впр.2. – «Сніжки ліпимо ми спритно,
 Та кидаємо їх мітко» *(нахили тулуба вперед)*
 В. п. – стоячи на колінах, руки на пояс.
 1 – нахил тулуба вперед, «взяти сніг»;
 2 – праву руку до плечей;
 3 – руку вперед, «кидаємо»;
 4 – в. п.. (повторити 6 разів)
 Впр.3. – «Мчать санчата стрімко,
 Швидко вниз із гірки» *(перекачування)*
 В. п. – лежачи на животі, ноги зігнуті в колінах, руки відвести назад.
 1 – 3 покачування;
 4 – в. п.. (повторити 6 разів)
 Впр.4. – «Всі на лижі стали,
 По сніжку помчали» *(почергове піднімання ніг)*
 В. п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки поряд з тулубом.
 1 – праву ногу вперед, руки вперед;
 2 – в. п.. (повторити 6 разів)
 Те ж другою ногою
 Впр.5. – «Зробимо в снігу доріжки,
 Пострибаємо ми трішки» *(стрибки)*
 В. п. – ноги – вузька доріжка, руки в вільному положенні.
 1 – 3 – підскакування на місці;
 4 – в. п.. (повторити 14 16 разів).
 Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ПОДОРОЖ В КАЗКУ

- Впр.1. – «Заглянемо в казку «Колосок»,
 Почуєм півня голосок». *(піднімання рук через сторони вгору)*
 В. п. – о. с., руки опущені.
 1 – підняти руки через сторони вгору, долонями назовні;
 2 – в. п.. (повторити 6 разів)
 Впр.2. – «Лисичка хитра в нас така,
 Шукає вона Колобка». *(повороти тулуба в сторони)*
 В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях перед грудьми.
 1 – поворот вправо, руку прикласти до чола;
 2 – в. п..
 Те ж вліво. (повторити по 6 разів)
 Впр.3. – «Іде солом'яний бичок,
 У нього смоляний бочок» *(нахили тулуба в сторони)*
 В. п. – стоячи на колінах, руки на голові, як «ріжки».
 1 – нахил вправо;
 2 – в. п.. те ж вліво. (повторити 6 разів)
 Впр.4. – «Всі посадим ріпку
 У городі швидко» *(присідання)*

В. п. – о. с., руки на пояс.

1 – присісти, руки вперед;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Журавель біля ставка гуляв,

Куму Лисичку в гості він чекав». *(почергове піднімання ніг)*

В. п. – о. с., руки опущені.

1 – підняти праву ногу, руки підняти в сторони;

2 – в. п..

3- підняти ліву ногу, руки підняти в сторони;

4- в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.6. – «А ось зайчик знов стрибає,

Бо хатинку свою має». *(стрибки на двох ногах)*

В. п. – о. с., руки перед грудьми, як «лапки»

1 – 4 – стрибки на двох ногах.

(повторити 12 – 14 разів)

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

Я УСІМ ДОПОМОЖУ

Впр.1. – «Я усім допоможу,

ЯК? Я зараз покажу».

(повороти голови в сторони)

В. п. – о. с., руки до плечей.

1 – поворот голови праворуч;

2 – в. п..

(повторити 6 - 8 разів)

Впр.2. – «Витру пил у домі всьому,

Буде рада мама цьому».

(повороти тулуба в сторони)

В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – поворот праворуч, праву руку в сторону;

2 – в. п..

Те ж вліво.

(повторити по 6 разів)

Впр.3. – «Своїх рибок нагодую,

Киці молочка наллю я»

(присідання)

В. п. – о. с., руки в сторони.

1 – присісти, руки вперед;

2 – в. п..

(повторити 6 – 8 разів)

Впр.4. – «І для тата час я маю,

Йому колеса підкачаю»

(нахили тулуба вперед)

В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – праву ногу вперед;

2 – пружинистий нахил, руки на коліно;

3 – пружинистий нахил;

4 – в. п..

Те ж лівою

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Із сестрою пострибаю ,

Так її я забавляю».

(стрибки на одній нозі)

В. п. – о. с., руки в вільному положенні.

1 – 4 – стрибки на одній нозі по чергово.

(повторити 12 – 14 разів)

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ПОДОРОЖ ДО ЛІСУ

Впр.1. – «Кожний ліс – великий дім,
Хто живе сьогодні в нім?»

(піднімання рук вгору)

В. п. – о. с., руки на пояс.

1 – руки в сторони;

2 – руки вгору, схрестити, пальці розвести;

3 – руки в сторони;

4 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Всі крилаті та веселі,

Ліс – їх дім, і їх оселя»

(нахили тулуба в сторони)

В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки вперед.

1 – нахил праворуч, ногу на носок в сторону, ліву руку вгору, праву вниз;

2 – в. п..

Те ж ліворуч

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Чотириногі всі, та різні,

Живуть також у темнім лісі»

(присідання з нахилом вперед)

В. п. – ноги – о. с., руки за спину.

1 – присісти, руки, зігнуті в ліктях вперед;

2 – в. п..

3 – нахил вперед, руками дістати підлоги:

4 – в. п..

(повторити 6 – 8 разів)

Впр.4. – «Живуть мурахи та жуки,

Метелики та павуки»

(розведення ніг в сторони)

В. п. – лежачи на спині, руки до плечей, ноги зігнуті зімкнуті.

1 – ноги розвести в сторони, руки підняти до упора в сторони;

2 – в. п..

(повторити 6 – 8 разів)

Впр.5. – «Й безхвості, і хвостаті,

І вухаті, і рогаті»

(почергове піднімання тулуба)

В. п. – лежачи на животі, ноги прямі зімкнуті, носки відтягнуті, руки під підборіддям.

1 – підняти тулуб, руки вперед;

2 – в. п..

3 – ноги зігнути;

4 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.6. – «І бігуни, і літуни,

І повзуни, і стрибуни»

(стрибки)

В. п. – ноги – о. с., руки на пояс.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

1 – 3 – біг на місці, руки в вільному положенні;

4 – в. п..

(повторити 14 – 16 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

БУДЕМО ОДЯГАТИСЯ

Хочемо в дворі погратися,

Будемо ми одягатися.

Впр.1. – «Руки вгору підняли,
Швидко светрик одягли»

(піднімання рук вгору)

В. п. – о. с., руки на пояс.

1 – руки до плечей;

2 – руки вгору;

3 – руки до плечей;

4 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Ліву руку, руку праву,

Одягли ми светрик вправно» *(повороти тулуба в сторони)*

В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки опущені.

1 – права рука в сторону, поворот праворуч;

2 – в. п..

Те ж ліворуч

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «Нахилитися почнемо,

Штани миттю одягнемо» *(нахили тулуба вперед)*

В. п. – сидючи, ноги прямі, зімкнуті, руки за спину.

1 – нахилитися вперед, руки до правого носка;

2 – в. п..

Те ж до лівого

(повторити 6 – 8 разів)

Впр.4. – «Ну а зараз – чобітки,

Зручно взуємося ми» *(почергове згинання ніг)*

В. п. – сидючи, ноги прямі, розведені в сторони, руки в упорі позаду.

1 – зігнути праву ногу, руки на ногу;

2 – в. п..

Те ж другу

(повторити 6 – 8 разів)

Впр.5. – «Шапку одягли охайно,

Заховали вушка гарно» *(повороти голови в сторони)*

В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – поворот голови праворуч, праву руку до вуха;

2 – в. п..

Те ж в іншу

(повторити 6 разів)

Впр.6. – «Далі курточка! Ура!

Вже вдягнулась дітвора!» *(стрибки)*

В. п. – ноги – о. с., руки на пояс.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п..

(повторити 12 – 14 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ЩО ТИ ВЕСНОНЬКО, ПРИНЕСЛА?

Впр.1. – «Весна-веснонька прийшла –

Сонечко нам привела» *(піднімання рук вгору, ногу на носок в сторону)*

В. п. – вузька стійка ноги нарізно., руки на пояс.

1 – руки вгору, нога на носок в сторону;

2 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Весна-веснонька прийшла –

Птахів з півдня привела» *(нахили тулуба вперед)*

В. п. – ноги – нарізно, руки опущені.

- 1 – нахил вперед, руки назад;
 2 – в. п.. (повторити 6 разів)
- Впр.3. – «Весна-веснонька прийшла –
 Килим з квітів принесла» **(розведення ніг та рук в сторони)**
 В. п. – лежачи на животі, ноги прямі, зімкнуті, руки поряд з тулубом.
 1 – розвести ноги і руки в сторони, носки ніг відтягнути вперед;
 2 – в. п.. (повторити 6 – 8 разів)
- Впр.4. – «Весна-веснонька прийшла –
 І струмочки розлила» **(почергове розгинання ніг)**
 В. п. – сидючи кутом, ноги зімкнуті, руки в упорі позаду.
 1 – випрямити ногу;
 2 – в. п..
 Те ж другу (повторити 6 – 8 разів)
- Впр.5. – «Весна-веснонька прийшла –
 Людям радість принесла» **(стрибки)**
 В. п. – ноги – о. с., руки на пояс.
 1 – 3 – підскакування на місці;
 4 – в. п.. (повторити 12 – 14 разів).
- Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ДЕРЕВЦЯ **(З СТРИЧКАМИ)**

- Впр.1. – «Деревця від сну проснулись,
 І до сонця потягнулись» **(піднімання рук вгору)**
 В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки опущені.
 1 – в сторони;
 2 – руки вгору, піднятися на носки;
 3 – 1;
 4 – в. п.; (повторити 6 разів)
- Впр.2. – «Вітерець враз налетів,
 І деревця похилив» **(нахили тулуба в сторони)**
 В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс.
 1 – руки вгору;
 2 – в. п..
 Те ж ліворуч (повторити 6 разів)
- Впр.3. – «А за ним хмаринка плила,
 І деревця напоїла» **(напівприсяд)**
 В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на стегна;
 1 – напівприсяд, руками зробити плавальний рух;
 2 – в. п.. (повторити 6 – 8 разів)
- Впр.4. – «Стали деревця рости,
 Зеленіти і цвісти» **(потягнись)**
 В. п. – сидючи на п'ятках, руки за спиною.
 1 – вирівнятися, потягнутися вгору, руки вгору, схрестити;
 2 – в. п.. (повторити 6 – 8 разів)
- Впр.4. – «До землі вони схилились,
 І хмаринці поклонились» **(нахили тулуба вперед)**

В. п. – сидючи, ноги прямі, зімкнуті, руки схрещені вгору.

1 – нахил вперед, руки в сторони;

2 – в. п.. (повторити 6 – 8 разів)

Впр.5. – «Із гіллячок дощик капав,
Аж підскакували краплі»

(стрибки)

В. п. – ноги – о. с., руки на пояс.

1 – 3 – підскакування на місці;

4 – в. п.. (повторити 12 – 16 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

МОРЯКИ

(НА ЛАВЦІ)

В море вийдем залюбки,

Ми – веселі моряки!

Впр.1. – «Дружно руки підняли,

І вітрила натягли» **(піднімання рук вгору)**

В. п. – сидючи на лавці по довжині, руки на пояс.

1 – встати, руки вгору в замок;

2 – руки вгору;

3 – руки до плечей;

4 – в. п.; (повторити 6 разів)

Впр.2. – «За штурвал рушаємо,

Курс свій починаємо» **(нахили тулуба в сторони)**

В. п. – сидючи на лавці по довжині, руки зігнуті вперед.

1 – нахил праворуч;

2 – в. п..

Те ж ліворуч (повторити 6 разів)

Впр.3. – «По драбині вгору-вниз,

7. Ти, моряче, піднімись!» **(присідання)**

В. п. – сидючи на лавці по довжині, руки на пояс.

1 – встати, праву руку вгору;

2 – в. п..

Те ж до лівою (повторити 6 – 8 разів)

Впр.4. – «Всі на весла налягли,

Сильні й вправні моряки» **(нахили тулуба вперед)**

В. п. – сидючи на лавці по довжині, руки вперед;

1 – нахил вперед, руки в сторони;

2 – в. п.. (повторити 6 – 8 разів)

Впр.5. – «Ще й станцюємо для вас

Моряки ми просто клас!» **(випрямлення ніг)**

В. п. – сидючи на лавці по довжині, руки за спину.

1 – праву ногу в сторону, рукою торкнутися коліна;

2 – в. п..

Те ж в іншу (повторити 6 разів)

Впр.6. – «Швидко наш кораблик мчить,

Буде вдома він за мить» **(біг на місці)**

В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – біг на місці з плавальними рухами;

4 – в. п..

(повторити 14 – 16 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ЗЕРНЯТКО

(ЗА ВІРШЕМ Л. ДОЛЖЕНКО)

Впр.1. – «Як нагріло землю

Сонечко яскраве»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – о. с., руки на пояс.

1 – руки в сторони;

2 – руки вниз;

3 – руки вгору;

4 – в. п.;

(повторити 6 разів)

Впр.2. – «Звідусіль постукали

Радісні дощі»

(повороти голови)

В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1 – поворот голови праворуч, вирівняти кисть руки;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 разів)

Впр.3. – «В землю я посіяв

Зернятко ласкаве»

(присідання)

В. п. – ноги – о. с., руки за спину.

1 – присісти, руки вперед;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.4. – «Як живеш, зернятко,

Гей, виходь мерщій»

(розведення ніг в сторони)

В. п. – сидючи на підлозі кутком, ноги прямі, руки в упорі позаду.

1 – ноги розвести в сторони;

2 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Вийшов замість зернятка

Колос молодий»

(повороти тулуба в сторони)

В. п. – лежачи на животі та передпліччях, ноги прямі зімкнуті, носки відтягнуті.

1 – зігнути праву ногу в коліні, рукою стукнути по правій нозі;

2 – в. п..

Те ж в ліворуч

(повторити 6 разів)

Впр.6. – «Дивиться – дивується сонце з висоти,

Любе, миле зернятко, та хіба ж це ти!»

(стрибки)

В. п. – ноги – о. с., руки в вільному положенні.

1 – 3 – підскакування на місці 4 – в. п..

(повторити 14 – 16 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

КОМПЛЕКСИ ЗРВ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОЇ ГРУПИ

ЯК У НАШОМУ САДКУ

Ранок заглянув в віконце,
В небо викотилось сонце,
Ми ідемо в свій садочок,
Що чекає діточок. (*ходьба в колоні по одному*).
Зараз підемо, як тато,
Будем широко ступати. (*ходьба широким кроком*).
А тепер дрібненьким кроком,
Так іти нам до вподоби. (*ходьба дрібними кроками*).
На носочки підведемось,
Між калюжками пройдемося. (*ходьба на носках*).
Далі знову по доріжці,
Вже побігли наші ніжки. (*біг в колоні по одному*).
Щоб в садочок не спізнитись,
І, щоб з друзями зустрітись. (*біг парами*).
Ось уже і наш садок,
Як багато діточок.
Йдуть із мамою чи татом
З радістю усі малята. (*ходьба в колоні по одному*).
Яна в «Сонечко» піде.
В «Казку» Іринка зайде,
Макс в «Ростишко» поспішає,
Кожен свою групу знає. (*шикування в три ланки*).

Впр.1. – «Вранці всі ми для порядку

Дружно робимо зарядку » (*почергове піднімання рук вгору*)

В. п. – ноги – вузька доріжка ноги нарізно, права рука з вгору.

1 – підняти ліву руки вгору;

2 – в. п.; (повторити 8 - 10 разів)

Впр.2. – «Потім в зал усі йдемо

Залюбки танцюємо» (*повороти тулуба в сторони*)

В. п. – ноги - вузька стійка ноги нарізно, руки зігнуті одна на одній.

1 – поворот тулуба праворуч, руки розвести в сторону, праву ногу на носок в сторону;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 – 8 разів)

Впр.3. – «Працювати нам не лінь

Маєм безліч всі умінь» (*присідання*)

В. п. – о. с., руки на пояс.

1 – присісти руки вперед;

2 – в. п..

3 – присісти, руки в сторони;

4 – в. п..

(повторити 6 – 8 разів)

Впр.4. – «Разом любимо ми гратися

І у силі позмагатися» (*одночасне піднімання рук і ніг*)

В. п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки в сторони.

1 – підняти прямі ноги, руки вперед підняти;

2 – в. п..

(повторити 6 – 8 разів)

Впр.5. – «Фізкультуру любим дуже

Будем сильні ми і дужі»

(нахили тулуба в сторони)

В. п. – сидячи на п'ятках, руки на пояс.

1 – нахил праворуч, ліва рука вгору-праворуч;

2 – в. п..

Те ж ліворуч

(повторити 6 – 8 разів).

Впр.6. – «Як матусю зустрічаємо,

То на radoщах стрибаємо»

(стрибки)

В. п. – ноги – о. с., руки в сторони.

1 – підстрибнути, руки вгору;

4 – в. п..

(повторити 14 – 16 разів).

Вправа на дихання. Ходьба в повільному темпі.

ІГРАШКИ

Всі шикуймося! За хвилину,

Ми йдемо до магазину

Купувати будем з вами

Іграшки всім для забави. (ходьба в колоні один за одним)

Ось лисичка є руденька

Ходить нишком та легенько,

На носочках слід у слід,

Щоб не почув жоден звір. (ходьба на носках)

Далі йдемо всі рівненько,

Спинку тримаємо гарненько. (ходьба в колоні один за одним)

Тут пінгвінчик крокував

Носки вгору піднімав,

Покрокуємо за ним,

За пінгвінчиком малим. (ходьба на п'ятках)

Хто це котиться прудкий

Круглий, веселун такий

Всі швиденько біжимо,

І м'яча доженемо. (біг в колоні один за одним)

Оббігаємо полиці,

Руйнувати не годиться (біг, оббігаючи предмети)

Зараз треба всім зібратись

І до кас пошукуватись:

Вас чекає одиниця,

Вам до двійки йти годиться,

Третя каса вас чекає,

Кожен з вас і так це знає. (шикування трійками).

Впр.1. – «Будем кільця купувати,

Щоби башню будувати»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – о. с., руки опущені.

1 –руки в сторони;

2 – схрестити руки вгорі;

3 – 1;

4 – в. п.;

(повторити 8 – 10 разів)

Впр.2. – «Неваляйка гарна лялька,

Ляже й встане неваляйка» *(нахили тулуба в сторони)*

В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – нахил праворуч, руки за голову;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.3. – «М'ячик котиться уміє,

Кожен гратись з ним зуміє» *(перекіт тулуба в сторони)*

В. п. – лежачи на животі, ноги зігнуті зімкнуті, руки на колінах.

1 – перекотитися праворуч;

2 – в. п..

Те ж ліворуч

(повторити 8 разів)

Впр.4. – «Дзига ще згодиться нам,

Для забави малюкам» *(повороти навколо себе)*

В. п. – сидючи на підлозі, ноги кутом, руки в упорі позаду.

1 – 3 – поворот праворуч навколо себе;

4 – в. п..

(повторити 6 разів)

Впр.5. – «Літаки крилаті – клас

Будуть у пошані в нас» *(почергове піднімання рук)*

В. п. – лежачи на спині ноги прямі зімкнуті, носки відтягнуті, руки вздовж тулуба.

1 – права рука вгору, ліва вниз;

2 – в. п..

Те ж в лівою.

(повторити 8 разів)

Впр.6. – «З роботом також цікаво,

Повертає вліво - вправо» *(повороти ніг в сторони)*

В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно

1 – повернути праву ногу на 45*, праву руку зігнути в ліктевому суглобі;

2 – в. п..

Те ж в ліворуч

(повторити 6 – 8 разів)

Впр.7. – «Зайчика візьмем з собою

Пострибайку заводного» *(стрибки)*

В. п. – ноги – о. с., руки в вільному положенні.

1 – стрибок вперед;

4 – в. п..

(повторити 14 - 16 разів)

Впр.8. – «Ой, стомились купувати,

Будемо відпочивати » *(вправа на дихання)*

Ходьба в повільному темпі.

НА ГОРОДІ

Впр.1. – «Сонях виріс край городу

Непоганий він на вроду,

До сонечка потягнувся,

І сонечку посміхнувся»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – о. с., руки на пояс.

1 – руки в сторону;

2 – руки вгору, піднятися на носки;

3 – 1; 4 – в. п.;

(повторити 8 – 10 разів)

Впр.2. – «На городі цілий рід

Там ліворуч морква й кріп,

А праворуч буряки

Гарбузові свояки»

(повороти тулуба)

В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – поворот праворуч, нога на носок, руки вперед;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.3. – «Помідори червоненькі,

І великі і маленькі,

Присідати я почну,

У відеречко зберу»

(присідання)

В. п. – о. с., руки на пояс.

1 – присісти, руку до чола;

2 – в. п..

Те ж ліворуч

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.4. – «Дуже хитрі огірочки,

Поховались під листочки,

Огірочки ми збираємо,

Під листочки заглядаємо»

(піднімання тулуба)

В. п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки під підборіддям.

1 – піднятися на рівні руки;

2 – в. п..

(повторити 8 разів)

Впр.5. – «Подивіться жовта диня

На городі господиня

Круглі бочки вигріває

Під сонечко підставляє» **(повороти нижньої частини тулуба)**

В. п. – лежачи на спині ноги прямі зімкнуті, носки відтягнуті, руки вздовж тулуба.

1 – праву ногу положити на ліву;

2 – в. п..

Те ж в лівою.

(повторити 8 разів)

Впр.6. – «Вліз на пліт гарбуз без рук,

Й зачепився там за сук»

(почергове піднімання рук)

В. п. – сидячи на п'ятках, руки до плечей.

1 – підняти руку вгору, потягнутися за рукою;

2 – в. п..

(повторити 8- 10 разів)

Впр.7. – «Господарочка невтомна,

Що зробила ти довкола?

Завітайте на город,

Там веселий в нас народ!»

(стрибки)

В. п. – ноги – о. с., руки в вільному положенні.

1 – 3 – стрибки навколо себе;

4 – в. п..

(повторити 14 - 16 разів)

Впр.8. – «Ой, стомились все збирати,

Будемо відпочивати » *(вправа на дихання)*

Ходьба в повільному темпі.

ОЙ ТАМ НА ГОРІ, НА ШИРОКОМУ ДВОРІ

Впр.1. – «Ой там на горі, на широкому дворі,

Тай гуляють кури» *(піднімання рук вгору)*

В. п. – ноги – о. с., руки опущені.

1 – руки вгору, долоні в середину;

2 – в. п.;

(повторити 8 – 10 разів)

Впр.2. – «Ой там на горі, на широкому дворі,

Тай гуляють кози» *(нахили тулуба в сторони)*

В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – нахил, руки до голови, як ріжки;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.3. – «Ой там на горі, на широкому дворі,

Тай гуляють кішки» *(вигинання спинки)*

В. п. – упор на колінах, голова вгору.

1 – вигнути спинку горбком, голову опустити;

2 – в. п..

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.4. – «Ой там на горі, на широкому дворі,

Тай гуляють свинки» *(присідання)*

В. п. – сидючи на п'ятках, руки на пояс.

1 – сісти на підлогу праворуч;

2 – в. п..

Те ж ліворуч

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.5. – «Ой там на горі, на широкому дворі,

Тай гуляють гуси» *(піднімання ніг, зігнутих в колінах)*

В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям.

1 – руки назад, ноги зігнути в колінах.

2 – в. п..

(повторити 8- 10 разів)

Впр.6. – «Ой там на горі, на широкому дворі,

Тай гуляють собачки» *(нахили тулуба вперед)*

В. п. – упор на коліна, голова опущена.

1 – опуститися на зігнутих руках, голова вперед;

2 – в. п..

(повторити 8- 10 разів)

Впр.7. – «Ой там на горі, на широкому дворі,

Тай гуляють коні» *(стрибки)*

В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – 3 – переступання з підскоками правою ногою (як коник);

4 – в. п.. Те ж лівою

(повторити 14 - 16 разів)

Впр.8. – «Ой, стомились ми гуляти,

Будемо відпочивати » *(вправа на дихання)*

Ходьба в повільному темпі.

МИ БУДУЄМО ДІМ

Впр.1. – «Покладем одну цеглинку,
Другу, третю до будинку,
На цеглинки ще цеглинок,
Став високим наш будинок» *(почергове піднімання рук вгору)*

В. п. – ноги – о. с., руки опущені.

1 – права рука вперед;

2 – ліва рука вперед;

3 – права рука вгору;

4 – ліва рука вгору;

Те ж в зворотному напрямку (повторити 8 – 10 разів)

Впр.2. – «Зробим справа й зліва вікна,

Щоб було багато світла» *(повороти тулуба в сторони)*

В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1 – руки вперед,

2 – поворот праворуч, нога на носок;

3 – 1; 4 – в. п.. Те ж в іншу сторону (повторити 6 – 8 разів)

Впр.3. – «Щоб в будинку було гарно,

Ми підлогу зробим вправно» *(присідання)*

В. п. – о. с., руки на пояс.

1 – присісти, руками стукнути по підлозі;

2 – в. п..

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.4. – «Все навколо пофарбуємо,

Про красу ми всі турбуємось» *(піднімання рук вгору)*

В. п. – сидючи на п'ятках, руки опущені.

1 – піднятися праву руку вгору, піднятися за рукою;

2 – в. п..

Те ж іншою (повторити 8 – 10 разів)

Впр.5. – «Ще наб'ємо ми поріг,

Щоб ти закрити двері зміг» *(піднімання зігнутих ніг вгору)*

В. п. – сидючи зігнувши ноги в колінах, руки в упорі позаду.

1 – підняти ноги вгору, стукнути носками;

2 – в. п.. (повторити 8- 10 разів)

Впр.6. – «Зробимо гарний дах на нім

І затишним стане дім» *(вправ на формування постави)*

В. п. – о. с., руки в замок за голову .

1 – підняти руки вгору, потягнутися за руками, вивернути кисть назовні;

2 – в. п.. (повторити 8- 10 разів)

Впр.7. – «А навколо ще доріжку

Протопчуть вміло наші ніжки» *(стрибки)*

В. п. – ноги – о. с., руки в вільному положенні.

1 – 3 – стрибки вперед;

4 – в. п..

(повторити 14 - 16 разів)

Впр.8. – «Ой, стомились будувати,

Будемо відпочивати » *(вправа на дихання)*

Ходьба в повільному темпі.

ХТО ЯК ДО ЗИМИ ГОТУЄТЬСЯ

Впр.1. – «Птахи в зграї всі зібрались,

У теплі краї подались»

(піднімання рук через сторони вгору)

В. п. – ноги – о. с., руки опущені.

1 –руки в сторони, долоні донизу;

2 – руки вгору, долоні назовні;

3 – 1;

4 – в. п.;

(повторити 8 – 10 разів)

Впр.2. – «Скинули все листя віти

Їх колише сивий вітер»

(нахили тулуба в сторони)

В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1 – руки вгору, права нога на носок праворуч;

2 – нахил праворуч;

3 – 1;

4 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 6 – 8 разів)

Впр.3. – «А у листі й під корою

Сплять комахи всі гурбою»

(присідання)

В. п. – о. с., руки на пояс.

1 – присісти, руки, з'єднанні долонями під праву щічку;

2 – в. п..

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.4. – «В сні маленький їжачок

Котиться з бочка в бочок»

(сяд на підлогу)

В. п. – сидячи на п'ятках, руки опущені.

1 – сісти праворуч на підлогу, руки на пояс;

2 – в. п..

Те ж іншою

(повторити 8 разів)

Впр.5. – «Спати й ведмедик заліг

На всю зиму у барліг»

(піднімання зігнутих ніг та рук)

В. п. – лежачи спині, ноги прямі, руки поряд з тулубом.

1 – зігнути ноги і руки на пів амплітуди;

2 – в. п..

(повторити 8- 10 разів)

Впр.6. – «Білка спати не лягає,

В лісі горішки збирає»

(нахили тулуба вперед)

В. п. – стійка на колінах, руки зігнуті перед грудьми .

1 – сісти на п'ятки;

2 – нахилитися вперед;

3 – 1;

4 – в. п..

(повторити 8- 10 разів)

Впр.7. – «Шубку змінив зайчик сірий,

Та й стрибає в шубці білій»

(стрибки)

В. п. – ноги – о. с., руки зігнуті перед грудьми.

1 – 4 – стрибки навколо себе;

(повторити 14 - 16 разів)

Впр.8. – «Ой, стомились готуватись,

Будемо відпочивати »

(вправа на дихання)

Ходьба в повільному темпі.

ГАРНІ ПРОФЕСІЇ

- Впр.1. – «Безліч людей є, і знаєте, діти,
Всі вони старанні і працьовиті» *(відведення рук в сторони)*
В. п. – о. с., руки опущені, голова опущена.
1 – руки вперед, долоні догори, підняти голову ;
2 – руки в сторони;
3 – руки вперед;
4 – в. п.; *(повторити 8 – 10 разів)*
- Впр.2. – «Пілот веде літак уміло,
Свою роботу робить сміло» *(нахили тулуба в сторони)*
В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки опущені.
1 – нахил тулуба праворуч, руки в сторони;
2 – В. п.; Те ж в іншу сторону *(повторити 8 разів)*
- Впр.3. – «Двірник опале замітає листя,
Усе наше подвір'я буде чисте» *(повороти тулуба в сторони)*
В. п. – стоячи на колінах, руки опущені схрещені перед собою.
1 – поворот праворуч, руки мах праворуч;
2 – в. п.;
Те ж в іншу сторону *(повторити 8 - 10 разів)*
- Впр.4. – «Творчо працюють у нашому місті,
І співаки, і танцюристи» *(присідання)*
В. п. – о. с., руки на пояс.
1 – присісти, руки на коліна;
2 – встати праву ногу на п'ятку;
3 – присісти, руки на коліна;
4 – в. п.. *(повторити 8 - 10 разів)*
- Впр.5. – «Ще водії – цю професію знаю,
Водять автобуси, водять трамваї» *(вправа «велосипед»)*
В. п. – сидючи на підлозі, ноги зігнуті, руки, зігнуті в ліктях на рівні грудей;
1 – положити ноги праворуч, руки вирівняти;
2 – в. п..
Те ж ліворуч. *(повторити 8 - 10 разів)*
- Впр.6. – «Лікар лікує дорослих й малят,
Ветеринар маленьких звірят» *(відведення руки назад)*
В. п. – стоячи на колінах, руки на пояс.
1 – нахил вперед, ліва рука назад, права вперед імітує слухання трубкою ;
2 – в. п., Те ж лівою *(повторити 8 разів)*
- Впр.7. – «На стадіонах спортсмени працюють,
Здобутками в спорті країну дивують» *(біг з стрибками)*
В. п. – о. с., руки в вільному положенні.
1 – 4 – біг на місці;
1 – 4 – стрибки. *(повторити 10 – 12 разів)*
- Впр.8. – «Ой, стомились працювати,
Будемо відпочивати » *(вправа на дихання)*
Ходьба в повільному темпі.

ЗИМА І ЗАЙЦІ

В ліс прийшла біла зима,
Все навколо замела.
І зайчаток цілий рід,
Позбігався з усіх сторін.
Йшов поважною ходою
Заєць-дід із бородою, **(звичайна ходьба)**
Перевальцем йшла зайчиха,
Крокувала важно, тихо. **(ходьба на зовнішній стороні стопи)**
Йшов широким кроком тато **(ходьба широким кроком)**
А дрібним – його малята. **(ходьба дрібним кроком)**
Підтюпцем матусі йшли **(ходьба приставним кроком вперед)**
І діток своїх вели. **(ходьба присівши).**
Всі зайчата поспішали, **(біг в колоні)**
Між деревами петляли, **(біг змійкою)**
Плутали свій білий слід,
Щоб не втрапив лис сусід.
В зимню, ранішню годину
Збіглася уся родина. **(ходьба в колоні)**
І зайчатка по порядку,
Стали дружно на зарядку. **(перешиккування)**

Впр.1. – «В лісі свище завірюха,

Ой, у зайця мерзнуть вуха»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – о. с., руки за голову.

1 –руки вгору;

2 – кисті назад;

3 – кисті вперед;

4 – в. п.;

(повторити 8 – 10 разів)

Впр.2. – «А морози ще тріщать,

Мерзнуть лапи у зайчат»

(поворот тулуба)

В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки перед грудьми.

1 – поворот праворуч, нога на носок, руки вперед;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.3. – «Зайці нахиляються

Морозу не лякаються»

(нахили в сторону)

В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – руки в сторони;

2 – нахил вперед;

3 – руки в сторони;

4 – в. п..

Те ж ліворуч

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.4. – «Лягли зайці край майданчика,

Ловлять сонячного зайчика»

(піднімання тулуба)

В. п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки в сторони.

1 – руки вгору, плеснути в долоні, ноги зігнути в колінах;

2 – в. п..

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.5. – «Наші зайці звеселились,

У таночок всі пустились»

(почергове згинання ніг)

В. п. – лежачи на спині ноги прямі зімкнуті, носки відтягнуті, руки в сторони.

1 – зігнути праву ногу, притиснути до тулуба, обхватити руками;

2 – в. п..

Те ж в ліву.

(повторити 8 разів)

Впр.6. – «Зайці лапки виставляли,

Та пальчики зігрівали»

(виставлення ноги в сторону)

В. п. – сидючи на п'ятках, руки на пояс.

1 – виставити праву ногу в сторону, праву руку на коліно;

2 – в. п..

Те ж лівою

(повторити 8- 10 разів)

Впр.7. – «Зимно зайчику стояти,

Треба йому пострибати»

(стрибки)

В. п. – ноги – о. с., руки в вільному положенні.

1 – 3 – стрибки навколо себе;

4 – в. п..

(повторити 14 - 16 разів)

Всі зімкнулись, посміхнулись,

Вирівнялись, підтягнулись.

І швиденько, без упину,

Всі побігли у хатину.

(біг в колоні один за одним)

Впр.8. – «Ой, стомились вже стрибати,

Будемо відпочивати »

(вправа на дихання)

Ходьба в повільному темпі.

НАМАЛЮЮ ЦІЛИЙ СВІТ

(З СУЛТАНЧИКАМИ)

Візьмемо всі пензлики залюбки,

Краєм помандруємо я і ти!(ходьба звичайним кроком)

Тут стежинка рівна, тут в'юнка,

Що веде до річечки і містка.(ходьба по прямій та звивистій доріжці)

А ось тут вузесенька, не пройти,

Тож бочком ставайте, дітки, ви!(ходьба приставним кроком)

Ідемо прямою стежкою, малюки,

Ходимо спокійно залюбки. (ходьба звичайним кроком в колоні по одному)

Стелиться під ноги тут трава,

Уквітчалась квітами вся земля,

На траву і квіточки не ступа,

На носочки високо, ти, ставай.(ходьба на носках)

Ну а зараз, дітоньки, поспішайте,

Всі побігли дружно, час не гайте.(біг в колоні по одному зі зміною темпу)

Відишуйте діти, тут навкруги,

Що намалювати захотіли б ви.(біг вріднобіч, шикунання в колону)

В руки взяли пензлики залюбки,

Будем малювати я і ти.

Впр.1. – «Намалюю сонечко угорі

Щоб проміння лилося до землі»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – о. с., руки з султанчиком опущені.

1 – руки вгору;

2 – мах вліво;

3 – мах вправо;

4 – в. п.;

(повторити 8 – 10 разів)

Впр.2. – «А в садочку квітоньки, щоб цвіли

Візьму у веселки я кольори »

(нахил вперед)

В. п. – ноги – широка стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1 – нахил, руки до правої ноги;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.3. – «Килими з травиченьки розстелю,

Їм зелену фарбу я підберу»

(повороти тулуба в сторони)

В. п. – сидючи на п'ятках, .

1 – поворот тулуба праворуч, руки в сторони;

2 – в. п..

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.4. – «Чарівних метеликів в квітнику,

Як барвистих квіточок у вінку»

(розведення ніг і рук в сторони)

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки до плечей.

1 – розвести ноги і руки в сторони;

2 – в. п..

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.5. – «Й червону калиноньку у красі,

Щоби милувалися нею всі»

(повороти нижньої частини тулуба)

В. п. – упор на колінах.

1 – праву ногу підняти вгору до упора, руки зігнути в ліктях на пів амплітуди.

2 – в. п..

Те ж в ліву.

(повторити 8 разів)

Впр.6. – «Намалюю пташечок у гаю,

Що співають пісеньку нам свою»

(вправа «ластівка»)

В. п. – о. с., руки опущені.

1 – нахил вперед, праву ногу відвести назад до упору;

2 – в. п..

Те ж лівою

(повторити 8- 10 разів)

Впр.7. – «Намалюю радісних малюків,

Що стрибають весело у дворі»

(стрибки)

В. п. – ноги нарізно, руки в сторону.

1 – 3 – жабки;

4 – в. п..

(повторити 14 - 16 разів)

Впр.8. – «Ой, стомились малювати,

Будемо відпочивати »

(вправа на дихання)

Ходьба в повільному темпі.

НА ЗЕМЛІ, У ВОДІ, НА НЕБІ

*Наша країна велика, багата,
Дуже цікаво в ній мандрувати.
Чудо-машини різні на смак,
Хто в мандри мастак.*

Впр.1. – «У місті тролейбус везе нас як слід,

Що учепився руками за дріт »

(піднімання рук вгору)

В. п. – о. с., руки за спиною.

1 – праву руку вгору; 2 – в. п.;

3 – ліва рука вгору; 4 – в. п.;

(повторити 8 – 10 разів)

Впр.2. – «Можна й машиною помандрувати,

Бо легко в ній їхати і зупиняти»

(повороти тулуба в сторони)

В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, кисті стиснуті в кулак.

1 – поворот праворуч, руки вперед;

2 – в. п.; Те ж в іншу сторону

(повторити 8 разів)

Впр.3. – «І тільки ліфт невтомний повсякчас,

Униз і вгору возить нас»

(присідання)

В. п. – о. с., руки в сторони.

1 – присісти, руки вгору;

2 – в. п.;

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.4. – «В дорогу далеко, до іншого міста,

Нас потяг домчить швидко зі свистом»

(піднімання ніг та

розведення ніг в сторони)

В. п. – сидячи ноги зігнуті зімкнуті, руки в упорі позаду.

1 – вирівняти ноги;

2 – в. п.;

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.5. – «А в подорож морем захочеш піти,

Морський корабель доведе до мети»

(вправа «човник»)

В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям;

1 – руки вперед;

2 – підняти одночасно руки і прямі ноги;

3 – 1;

4 – в. п..

(повторити 8 разів)

Впр.6. – «Якщо в вас мандрівка в цікаві країни,

Літак пасажирський домчить за годину »

(нахили тулуба в сторони)

В. п. – о. с., руки в сторони.

1 – нахил праворуч;

2 – в. п..

Те ж в іншу

(повторити 8 разів)

Впр.7. – «Якщо ж захочеш кермувати,

На велосипед треба сідати»

(стрибки)

В. п. – ноги нарізно, руки в сторону.

1 – 3 – стрибки на двох ногах;

4 – в. п..

(повторити 14 - 16 разів)

Впр.8. – «Ой, стомились мандрувати,

Будемо відпочивати »

(вправа на дихання)

Ходьба в повільному темпі.

ОЛІВЕЦЬ - МАЛЮВЕЦЬ

(З СТРИЧКАМИ)

- Впр.1. – «Треба ту т намалювати отаку здорову хату» *(піднімання рук вгору)*
В. п. – ноги – о. с., руки з султанчиком опущені.
1 – руки в сторони;
2 – руки вгору, зімкнути;
3 – руки в сторону;
4 – в. п.; (повторити 8 – 10 разів)
- Впр.2. – «Ось травичка, ось доріжка.
Ось дитинка, ручки, ніжки! » *(повороти тулуба в сторони)*
В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1 – поворот, руки вперед;
2 – в. п.. Те ж в іншу сторону (повторити 8 - 10 разів)
- Впр.3. – «У дитинки є спідничка,
А на ніжках черевички» *(нахили тулуба вперед з присіданням)*
В. п. – о. с., руки за голову.
1 – нахил тулуба вперед, руками дістати до колін;
2, 4 – в. п.;
3 – присісти; (повторити 8 - 10 разів)
- Впр.4. – «Ліс такий густий, кошлатий
І дерев у нім багато» *(піднімання ніг та розведення ніг в сторони)*
В. п. – сидючи ноги прямі, руки в упорі позаду.
1 – підняти ноги вгору;
2 – розвести їх в сторону;
3 – 1; 4 – в. п.. (повторити 8 - 10 разів)
- Впр.5. – «А під кожним під дубочком,
Два грибочки, три грибочки» *(опускання тулуба на зігнутих руках)*
В. п. – упор на колінах;
1 – опуститись вниз, зігнувши руки, «заглянути до грибочків»;
2 – в. п.. (повторити 8 разів)
- Впр.6. – «Враз на сонце як примара,
Налетіла чорна хмара,
Чорна, чорна наче дим,
Тут і блискавка і грім» *(випад)*
В. п. – напівприсяд з нахилом, руки на коліна.
1 – права нога в сторону, праву руку вирівняти вліво над головою, вагу тіла перенести на ліву ногу;
2 – в. п.. Те ж лівою (повторити 6 – 8 разів)
- Впр.7. – «І полився з неба дощик,
На грибочки, на дубочки,
На хатинку, на дитинку» *(стрибки)*
В. п. – ноги нарізно, руки в сторону.
1 – 3 – стрибки на двох ногах
4 – в. п.. (повторити 14 - 16 разів)
- Впр.8. – «Ой, стомились малювати,
Будемо відпочивати » *(вправа на дихання)*
Ходьба в повільному темпі.

КОЗАЧЕНЬКИ ТА КОЗАЧКИ

(ПАРАМИ)

Впр.1. – «Козаченьки сильні, гарні,

Ми зарядку робим вправно»

(піднімання рук вгору)

В. п. – ноги – о. с., одна рука вгору, друга вниз.

1 – змінити положення рук;

2 – в. п.;

(повторити 8 – 10 разів)

Впр.2. – «Руки й ноги розімнемо,

Сили в тіло наберемо»

(згинання ніг та рук)

В. п. – ноги – вузька стійка ноги нарізно, руки прямі, долоні торкаються долоні партнера.

1 – зігнути праву руку, праву ногу на носок, зігнувши в колінах;

2 – в. п..

Те ж іншою ногою

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.3. – «Дружно разом нахилияємось,

І у силі позмагаймось»

(нахили тулуба вперед і назад)

В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на передпліччях.

1 – нахил тулуба вперед;

2 – в. п.;

3 – нахил тулуба назад;

4 – в. п..

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.4. – «І до танців ми гаразд,

Все виходить просто клас»

(присідання)

В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки схрестивши;

1 – присісти;

2 – в. п..

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.5. – «М'яч ганяєм залюбки

І дівчатка й хлопчаки»

(почергове піднімання ніг)

В. п. – сидючи ноги разом, торкаються партнера, руки в упорі позаду;

1 – підняти праву ногу;

2 – в. п..

Те ж другою.

(повторити 8 разів)

Впр.6. – «Боротьба – це справа гарна,

Тренує тіло й розум вправно»

(перекочування тулуба)

В. п. – лежачи на спині, руки вгору, тримати кистями партнера.

1 – перекотитися на правий бік;

2 – в. п..

Те ж на лівий

(повторити 6 – 8 разів)

Впр.7. – «На коня мерщій сідаємо,

Наче вітер поганяємо »

(стрибки на двох ногах)

В. п. – ноги нарізно, руки в сторону.

1 – 3 – стрибки на двох ногах

4 – в. п..

(повторити 14 - 16 разів)

Впр.8. – «Ой, стомились ми змагатись,

Будемо відпочивати »

(вправа на дихання)

Ходьба в повільному темпі.

ВЕСНЯНКА

ЗА ВІРШЕМ О.ОЛЕСЯ

Впр.1. – «А вже красне сонечко

Припекло, припекло» (*піднімання рук вгору*)

В. п. – ноги – о. с., руки за спиною.

1 – руки вгору;

2 – в. п.;

повторити 8 – 10 разів)

Впр.2. – «Сонце щире золото

Розлило, розлило»

(*повороти тулуба в сторони*)

В. п. – ноги – о. с., руки опущені.

1 – поворот тулуба праворуч, права нога на носок праворуч, права рука вгору, ліву відвести назад;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 8 разів)

Впр.3. – «На вулиці струмені

Воркотять, воркотять»

(*присідання*)

В. п. – о. с., руки на пояс.

1 – присісти;

2 – руки вперед;

3 – руки в сторони;

4 – в. п..

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.4. – «Журавлі курликають,

І летять, і летять»

(*нахили тулуба в сторони*)

В. п. – сидячи на п'ятках, руки до плечей.

1 – нахил праворуч, праву ногу відставити в сторону, права рука вниз, ліва вгору;

2 – в. п..

Те ж в іншу сторону

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.5. – «Засиніли проліски

У ліску, у ліску»

(*розведення зігнутих ніг в сторону*)

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки в сторону;

1 – розвести ноги, руки підняти вгору;

2 – в. п..

(повторити 8 – 10 разів)

Впр.6. – «Швидко буде земелька

У вінку, у вінку»

(*прогинання тулуба назад*)

В. п. – лежачи на животі, ноги рівні, зімкнуті; руки в сторони.

1 – розвести ноги в сторони, руки підняти над головою;

2 – в. п..

(повторити 8 разів)

Впр.7. – «Ой, сонечко-батечку,

Догоди, догоди»

(*стрибки*)

В. п. – ноги нарізно, руки в сторону.

1 – 3 – стрибки на двох ногах

4 – в. п..

(повторити 14 - 16 разів)

Впр.8. – «А ти, земле-матінко,

Уроди, уроди »

(*вправа на дихання*)

Ходьба в повільному темпі.

ДІТОЧКИ – КВІТОЧКИ

(З КВІТАМИ)

Впр.1. – «Наші діточки, наче квіточки,

Вранці просипаються, з сонечком вітаються» **(піднімання рук вгору)**

В. п. – ноги – о. с., руки з квітами за спиною.

1 – руки в сторони;

2 – руки вгору, голову підняти вгору;

3 – руки в сторону;

4 – в. п.;

(повторити 8 – 10 разів)

Впр.2. – «Наші діточки, наче квіточки,

Вранці просипаються, зарядкою займаються» **(нахили тулуба в сторони)**

В. п. – ноги – о. с., руки опущені.

1 – підняти руки в сторони, ногу на носок в сторону;

2 – нахил праворуч;

3 – 1;

4 – в. п.. Те ж в іншу сторону

(повторити 8 разів)

Впр.3. – «Наші діточки, наче квіточки,

Вранці просипаються, гарно одягаються» **(присідання)**

В. п. – о. с., руки в сторони.

1 – руки в сторони;

2 – присісти;

3 – встаючи, провести руками по зовнішній стороні ніг, руки в сторони;

4 – в. п..

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.4. – «Наші діточки, наче квіточки,

Вранці просипаються, танцюють, розважаються»

(піднімання ніг та розведення ніг в сторони)

В. п. – сидячи ноги прямі, руки в упорі позаду.

1 – розвести ноги в сторони;

2 – зігнути їх в колінах;

3 – 1; 4 – в. п..

(повторити 8 - 10 разів)

Впр.5. – «Наші діточки, наче квіточки,

Вранці просипаються, разом усі граються» **(вправа «велосипед»)**

В. п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом;

1 – 3 – по чергове згинання ніг, руки зігнуті на рівні грудей (тримаємо кермо)

4 – в. п..

(повторити 8 разів)

Впр.6. – «Наші діточки, наче квіточки,

Вранці просипаються, з квітами вітаються» **(прогинання тулуба назад)**

В. п. – лежачи на животі, руки в сторони.

1 – відвести руки назад, ноги зігнути в колінах;

2 – в. п..

(повторити 8 разів)

Впр.7. – «Наші діточки, наче квіточки,

Вранці просипаються, стрибають, усміхаються» **(стрибки)**

В. п. – ноги нарізно, руки в сторону.

1 – 3 – стрибки на двох ногах, 4 – в. п., (повторити 14 - 16 разів)

Впр.8. – «Ой, стомились просипатись,

Будемо відпочивати »

(вправа на дихання)

Ходьба в повільному темпі.