

## АВТОРСЬКІ КОМПЛЕКСИ ЛФК

### КОМПЛЕКС ВПРАВ

#### «КУРЧАТКО – ХУДОЖНИК»

*У маленького курчатка  
Коло кладки біла хатка.*

*І як сонечко зайшло,  
Спати в ліжечко лягло.*

*Люлі-люлі спить курчатко,  
Сонце встало – йде на кладку.*

#### **Впр.1. – «Повороти в сторони».**

В. п. – лежачи на спині, в «позі ембріона».

1 – поворот вліво; 2 – в. п.; 3 – поворот вправо; 4 – в. п..

*Диво пензлика взяло,  
Малювати почало.*

#### **Впр.2. – «Піднімання рук перед собою».**

В. п. – лежачи на спині, в «позі ембріона».

1 – підняти руки вгору, зігнути кисть (імітація загрибання); 2 – в. п.;

*Ось від хатки до дороги*

*Стежка стелиться під ноги.*



#### **Впр.3. – «Вирівнювання ніг».**

В. п. – лежачи на спині, в «позі ембріона».

1 – вирівняти ноги, носки на себе; 2 – в. п.;

*Із розчинених воріт*

*Вируша курчатко в світ.*

#### **Впр.4. – «Почергове піднімання ніг».**

В. п. – лежачи на спині, руки поряд з шиєю, ноги рівні.

1 – підняти ліву ногу; 2 – в. п. 3 – підняти праву ногу; 4 – в. п..

(повторити 3 – 4 рази)



*Йде, а сонечко згори  
Заглядає у двори.*

**Впр.5. – «Піднімання голови».**

В. п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки поряд з тулубом.

1 – підняти голову; 2 – в. п.. (повторити 4 рази).



*Розсипає по лужку*

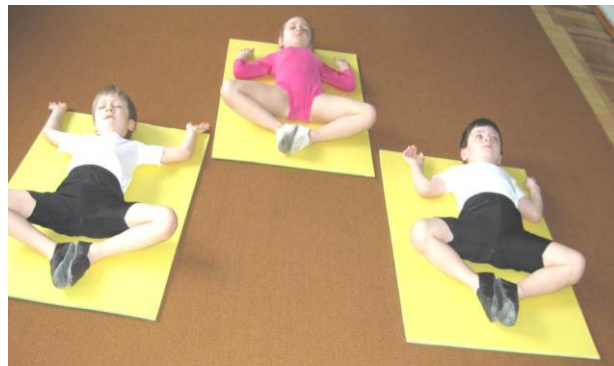
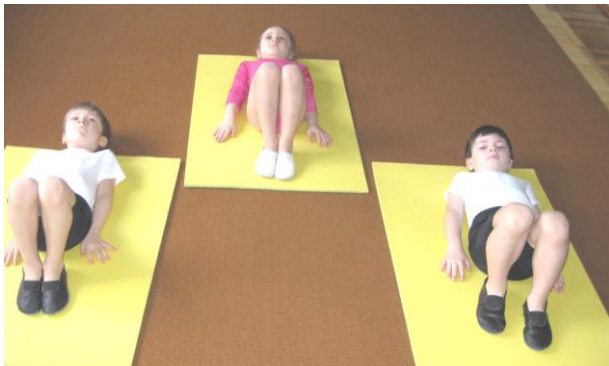
*Квіти в жовтому пилку.*

**Впр.6. – «Квітка».**

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки поряд з тулубом.

1 – руки, зігнуті в ліктях вгору, ноги, зігнуті в колінах в сторони;

2 – в. п.. (повторити 4 рази).



*От якби, зітха курчатко,*

*Колір цей мені у хатку.*

**Впр. 7. – «Голосове дихання».**

В. п. – лежачи на спині, ноги рівні, руки поряд з тулубом.

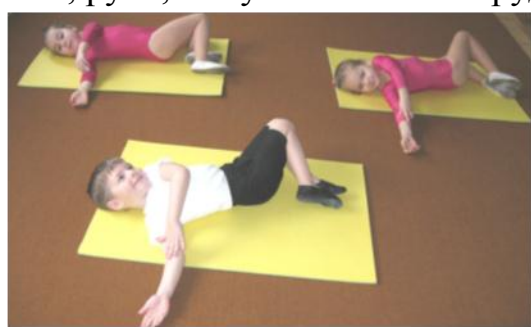
1 – зробити глибокий вдих через ніс, затримати (2 -3сек); 2 – широко розкривши рота, видихнути повітря зі звуком: «ха» в. п.. (повторити один раз).

*А стежиночка в'юнка,*

*Далі-далі утіка.*

**Впр. 8. – «Повороти».**

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки, зігнуті в ліктях на грудях.



1 – ноги праворуч, руки - ліворуч; 2 – в. п.. (повторити 3рази). Те ж ліворуч.

*Між травицею-травою,*

*Між зеленою густою.*

**Впр.9. – «Відведення рук назад».**

В. п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки поряд з тулубом. 1 – зігнути ноги в колінах, руки відвести назад; 2 – в. п.. (повторити 4 рази).



*Тут стежиночка мала*

*До струмочка довела.*

**Впр.10. – «Плавальні рухи руками».**

В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги прямі.

1 – підняти передпліччя, піднімаючи тільки верхню частину тулуба, **!!! не даючи навантаження на поперековий відділ хребта в дуже повільному темпі, не різко!!!**, руками зробити плавальний рух; 2 – в. п.. (4 – рази)

*А в струмочку небо синє*

*В кожній світиться краплині.*

**Впр.11. – «Гірка».**

В. п. – стоячи на «четвереньках», кисті рук дивляться вперед, голову вниз схилити.

1 – зігнути руки в ліктях, опуститись, голову вперед; 2 – в. п. (повторити 6 раз)



*Ось нареши і лісок,*

*І зозулі голосок.*

**Впр.12. – «Почергове піднімання ніг».**



В. п. – стоячи на «четвереньках», голова вгору, спина трішки опущена вниз.

1 – відвести ногу назад, голову вгору; 2 – в. п..(повторити 3 – 4 рази)

*На галяві на осоні*

*Снілі ягоди червоні.*



**Впр.13. – «Піднімання тулуба».**

В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги прямі.

1 – підняти передпліччя, піднімаючи тільки верхню частину тулуба, **!!! не даючи навантаження на поперековий відділ хребта в дуже повільному темпі, не різко!!!**; 2 – в. п.. (4 – рази)



*Далі пагорбок, пеньок,  
Під пеньком товстий грибок,  
У коричневій шапчині  
Став на варті при стежині.*

**Впр.14. – «Прогинання тулуба».**

В. п. – сидючи на ногах; руки поряд з тулубом.

1 – руки вгору через сторони; 2 – в. п.. (4 – рази)

*От якби, зітха курчатко,  
Колір цей мені у хатку.*

**Впр.15. – «Голосове дихання».**

В. п. – сидючи по-турецькі, руки на колінах.

1 – зробити глибокий вдих через ніс, затримати (2 -3сек); 2 – широко розкривши рота, видихнути повітря зі звуком –ха- в. п.. (повторити один раз).

*Так ішло воно, дивилось,  
Доки добре натомилось,  
Через поле, через сад,  
Повернулося назад.*

**Впр. 16. – «Повороти тулуба».**

В. п. – сидючи «по турецькі», руки на коліна.

1 – поворот праворуч; 2 – в. п.; (3 – 4 рази) те ж ліворуч



*Ближче, ближче підійшло,  
Диво пензлика взяло,  
В чисті барви умочало,  
Хатку всю розмалювало.*

**Впр. 17. – «Почергове піднімання рук».**

В. п. – вузька доріжка, руки до плечей.

1 – підняти праву руку вгору; 2 – в. п.; (3 – 4 рази) те ж лівою

*Подивилося курчатко,*

*Вийшло, глянь, оце так хатка.*

*Засміялося: чудово!*

*Вже не біла – кольорова.*

**Впр. 18. – «Розведення рук в сторони».**

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки опущені.

1 – розвести руки в сторони; 2 – в. п.; (3 – рази)

*Кольорове все навколо,*

*Нам дарує світ чудовий!*

## **КОМПЛЕКС ВПРАВ «ЗНАЙОМТЕСЯ – ЦЕ Я»**

*В дитсадку ростуть малята,*

*І дівчатка і хлоп'ята,*

*Всі ми тут одна сім'я,*

*Граєм і вчимося щодня.*

*Ми розумні і кмітливі,*

*Спритні, вправні, жартівливі,*

*І веселі, і привітні –*

*Отакі ростуть в нас діти!*

*Познайомтеся – це Я,*

*Є у мене голова.*

**Впр. 1. – «Повороти голови в сторони».**

В. п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом, ноги прямі.

1 – поворот голови праворуч; 2 – в. п.; 3 – поворот голови ліворуч; 4 – в. п..  
(повторити 3 – 4 рази)

*Ручки рівні, пальці вправні,*

*Ми, малята дуже гарні.*

**Впр. 2. – «Піднімання рук вгору».**

В. п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом, ноги прямі.

1 – підняти руки перед собою, потягнутися вгору; 2 – в. п..  
(повторити 3 – 4 рази)

*Два міцні коліна маємо,*

*Зараз їх ми нахиляємо.*

**Впр. 3. – «Повороти ніг, зігнутих в колінах в сторони».**

В. п. – лежачи на спині, руки на груди, ноги, зігнуті в колінах.

1 – зігнути коліна праворуч; 2 – в. п..

Те ж ліворуч



(повторити 3 – 4 рази)

*А животик, наче м'ячик,*

*Котиться на бік, не скаче!*

**Впр. 4. – «Повороти на бік».**

В. п. – лежачи на спині в позі «ембріона».

1 – перевернутися на правий бік; 2 – в. п..

(повторити 3 – 4 рази)



*Тулуб в нас гнучкий і вмілий,*

*Прогинатися він вміє.*

**Впр. 5. – «Піднімання тулуба на передпліччя».**

В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги прямі.

1 – піднятися на передпліччя, піднімаючи тільки верхню частину тулуба, **!!! не даючи навантаження на поперековий відділ хребта в дуже повільному темпі, не різко!!!**

(повторити 3 – 4 рази)

*Ой пограємось трішки,*

*Загинати будем ніжки.*

**Впр. 6. – «Згинання ніг в колінах».**

В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги прямі.

1 – зігнути ноги в колінах, ступні вниз, руки в сторони. 2 – в. п..

(повторити 3 – 4 рази)

*Вигинаєм спинку вправо,*

*Щоб була рівненька й гарна.*

**Впр. 7. – «Вигинання спинки».**

В. п. – стоячи на «четвереньках», голова вгору, спина трішки опущена вниз.

1 – вигнути спину дугою, голову донизу; 2 – в. п..

(повторити 3 – 4 рази)

*Щоб ходити швидко пішки,*

*Є у діток сильні ніжки.*

**Впр. 8. – «Почергове піднімання ніг».**

В. п. – стоячи на «четвереньках», голова вгору, спина трішки опущена вниз.

1 – відвести ногу назад, голову вгору; 2 – в. п..

(повторити 3 – 4 рази)

*А плечі вміють підніматися,*

*Згинатися і розгинатися.*

**Впр. 9. – «Зведення лопаток».**

В. п. – сидючи на ногах; руки на пояс.

1 – лікті вперед; 2 – в. п.; 3 – звести лопатки; 4 – в. п..

(повторити 3 – 4 рази)

*Потягнемо обидві руки,*

*Й покажемо умілі боки.*

**Впр. 10. – «Дихальна гімнастика».**

В. п. – сидючи «по турецькій», руки в замок на рівні діафрагми.

1 - дихнути носом, затримати дихання; 2 – в. п..

(повторити 3 – 4 рази)

**Впр. 11. – «Нахили тулуба в сторони».**

В. п. – сидючи на ногах; руки, зігнуті в ліктях на рівні грудей, долоньки «дивляться» вперед.

1 – нахил праворуч, рука вгору; 2 – в. п..

Те ж ліворуч

(повторити 3 – 4 рази)

*Оченьта сірі й сині,*

*Зір дають малій дитині,*

*А коли хочемо спати,*

*Очі будем закривати.*

**Впр. 12. – «Гімнастика для очей».**

В. п. – сидючи «по турецькій», руки на коліна.

1 – подивитися праворуч, не повертаючи голови; 2 – подивитися ліворуч; 1 – закрити очі; 2 – в. п..

(повторити 3 – 4 рази)

*Щоб вдихати носик маємо,*

*Знайте: ротом видихаємо.*

**Впр. 13. – «Дихальна гімнастика».**

В. п. – сидючи «по турецькій», руки в замок на рівні діафрагми.

1 - дихнути носом, затримати дихання; 2 – в. п..

(повторити 3 – 4 рази)

*Ось такі ми гарні, спритні,*

*І кмітливі, і привітні.*

*Про здоров'я дбаємо,*

*Його і вам бажаємо.*

**Впр. 14. – «Піднімання рук вгору».**

В. п. – ноги – вузька доріжка; руки опущені.

1 – підняти руки вгору; 2 – в. п..

(повторити 3 – 4 рази)

## **КОМПЛЕКС ВПРАВ**

### **«НА БАБУСИНОМУ ПОДВІР'І»**

*Цікавий світ навколо, друзі,*

*Є і у місті, і у лузі,*

*Є і у лісі й у селі,*

*І у повітрі, й у воді.*

*А вас запрошу залюбки*

*У двір бабусі, малюки.*

*Кого зустрінемо розкажемо,  
І з задоволенням покажемо.  
У садочку, біля квочки,  
Бігали малі клубочки.  
Лапками гребли пісок,  
І лягали на бочок.*

**Впр.1. – «Повороти в сторони».**

В. п. – лежачи на спині, в «позі ембріона».

1 – піднімання рук в сторони, ноги вгору; 2 – в. п.; (повторити 6 раз).

*Курка діточок хвалила,  
Лапками гребти учила.*

**Впр.2. – «Піднімання рук перед собою».**

В. п. – лежачи на спині, в «позі ембріона».

1 – підняти руки вгору, зігнути кисть (імітація загрибання); 2 – в. п.;

*Півник-тато, гострі шпори,  
Вартував курчат навколо.  
Крила вгору піднімав,  
Та «Ку-ку-рі-ку!» - кричав,  
Добре курчатам гуляти,  
Із таким сміливим татом.*

**Впр.3. – «Піднімання рук в сторони».**

В. п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки поряд з тулубом.

1 – підняти руку вгору; 2 – в. п..

*Козенята в ігри грали,  
І на півня не зважали,  
Тренували свої ріжки,  
На травиці край доріжки.*

**Впр. 4. – «Піднімання голови».**

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки імітують ріжки на голові. 1 – підняти голову; 2 – в. п.. (повторити 6 раз).

*А коза-дереза, очками луп-луп,  
Ніжками туп-туп! Стриб!*

**Впр. 5. – «Піднімання ніг».**

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки імітують ріжки на голові.

1 – 3 – піднімаємо ноги на 10 – 15 см вище підлоги; 4 – вирівнюємо ноги і ставимо зі стрибком в в. п.. (повторити 6 раз).

*Купались в калюжці свинки,  
Мили рильця, гріли спинки.*

**Впр. 6. – «Праворуч - ліворуч».**

В. п. – стоячи на «четвереньках» з упором на лікті.

1 – сідниці ліворуч; 2 – в. п.. те ж праворуч (повторити 4 - 6 раз).

*По доріжці до ставка,  
Качечка діток вела,  
В перевалочку брела,  
Діток з собою звала.*

**Впр. 7. – «Ходьба вперед-назад».**

В. п. – стоячи на «четвереньках».



1 – 4 – ходьба вперед; 2 – в. п. (повторити 4 - 6 раз).

*У ставочку, край доріжки,*

*Каченята мили ніжки.*

**Впр. 8. – «Піднімання ніг, зігнутих у колінах».**

В. п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки під підборіддям.

1 – зігнути ноги, руки назад; 2 – в. п. (повторити 4 - 6 раз).

*Гуси плавали, пірнали,*

*Гусенят своїх навчали.*

**Впр. 9. – «Піднімання тулуба».**

В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги прямі.

1 – піднятися на передпліччя, піднімаючи тільки верхню частину тулуба, руки розвести в сторони **!!! не даючи навантаження на поперековий відділ хребта в дуже повільному темпі, не різко!!!** 2 – в. п.

(повторити 3 – 4 рази)

*В холодочку на горбочку,*

*Лежав котик у садочку.*

**Впр.10. – «Вправа «Гірка»».**

В. п. – стоячи на «четвереньках», кисті рук дивляться вперед, голову вниз схилити.

1 – зігнути руки в ліктях, опуститись, голову вперед; 2 – в. п. (повторити 6 раз)

*Корівки паслись на лузі,*

*Ї співали пісеньку: «Му-му!»*

**Впр.11. – «Віджимання».**

В. п. – стоячи на «четвереньках», кисті рук дивляться вперед, голову вниз схилити.

1 – зігнути руки в ліктях, опуститись, голову вперед; 2 – в. п. (повторити 6 раз)

*Тут в загоні ходить кінь,*

*Возить малих діток він.*

**Впр.12. – «Почергове піднімання ніг».**

В. п. – стоячи на «четвереньках», кисті рук дивляться вперед, голову вниз схилити.

1 – зігнути руки в ліктях, опуститись, голову вперед; 2 – в. п. (повторити 6 раз)

*Ходить поважно індик,*

*Він лякати усіх звик.*

**Впр.13. – «Почергове піднімання ніг».**

В. п. – стоячи на «четвереньках», кисті рук дивляться вперед, голову вниз схилити.

1 – зігнути руки в ліктях, опуститись, голову вперед; 2 – в. п. (повторити 6 раз)

*На бабусинім подвір'ї,*

*Песик Тузик сторож вірний.*

**Впр.14. – «Віджимання».**

В. п. – стоячи на «четвереньках», кисті рук дивляться вперед, голову вниз схилити.

1 – сісти на гомілки, голова вгору; 2 – в. п. (повторити 6 разів)

*А про них бабуся дбає,*

*Їх годує, доглядає.*

**Впр.15. – «Нахили тулуба вперед».**

В. п. – стоячи на колінах, сидючи на ногах, руки до пліч.

1 – нахил тулуба вперед, руки вперед; 2 – в. п. (повторити 4 - 6 раз)

*Дякувати будемо,*

*За смачненьке молоко,*

*За сирочок і яйце –*

*Дякуємо їм за все.*

**Впр.16. – «Піднімання рук вгору».**

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки до пліч.

1 – підняти руки вгору, розкрити пальці, закрити очі, простояти 5сек; 2 – в. п. (повторити 1 раз)

## **КОМПЛЕКС ВПРАВ «ДОБРИЙ ЛІКАР АЙБОЛИТЬ»**

*Добрий лікар Айболить,*

*Він під деревом сидить.*

*І до нього лікуватись,*

*Про здоров'я піклуватись,*

*Йдуть усі з округи звірі –*

*Айболить лікує вміло.*

**Айболить:** *Всі лягайте лікуватись,*

*Фізкультурою займатись,*

*Проведе ж вам цей урок,*

*Вихователь ваш, дружок!*

*Захворіли в зайця вуха –*

*Він матусеньку не слухав.*

**Впр.1. – «Розтягування тулуба».**

В. п. – лежачи на спині в позі «ембріона», руки на груди. 1 – випрямити руки і ноги, носки відтягнути; 2 – в. п. (повторити 6 раз).

*Ось колючий їжачок*

*Котиться з бочка в бочок.*

**Впр.2. – «Переворот в сторони».**

В. п. – те ж саме. 1 – 2 – перекоотитися на бік вправо; 2 – в. п.; те ж вліво. (повторити по 3 – 4 рази в кожен сторону).



*А за ним летить метелик,*

*Квола крилами шевелить.*

**Впр.3. – «Розведення рук і ніг в сторони».**

В.п. – ноги рівні, носки відтягнуті, рук поряд з тулубом. 1 – розвести ноги і руки в сторони; 2 – в. п.(повторити 6 раз).



*Жук повзе, павук бреде,  
Ледве лапками гребе.*

**Впр.4. – «Схрещення».**

В. п. – ноги рівні, носки відтягнуті, руки на грудях. 1 – схрестити ліву ногу і праву руку, доторкнувшись ліктем та коліном; 2 – в. п.; те ж іншою ногою.(повторити 3 рази кожною).

*Жабка стрибати не може,  
Хто їй, бідній, допоможе?*

**Впр.5. – «Жабка».**

В. п. – ноги зігнуті в колінах, руки поряд з тулубом. 1 – положити коліна на підлогу, руки, зігнуті в ліктях, вгору; 2 – в. п.(повторити 6 разів).

*Розболівся живіт в свинки,  
Мчить в лікарню без зупинки.*

**Впр.6. – «Вирівнювання ніг».**

В. п. – ноги рівні, носки відтягнуті, руки в сторони. 1 – руки на живіт, ноги зігнути в колінах; 2 – випрямити ліву ногу; 3 – випрямити праву ногу; 4 – в. п. (повторити 6 разів).

*Всіх послухав Айболить,  
Що в тваринок цих болить.*

**Впр.7. – «Піднімання тулуба на руках».**

В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги прямі. 1 – піднятися на ліві руці, праву руку прикласти до вуха; 2 – в. п.; те ж правою.(повторити по 3 рази кожною).

*Дав пігулки і мікстуру,  
Виміряв температуру.*

**Впр.8. – «Прогинання тулуба».**

В. п. – те ж саме. 1 – підняти тулуб, руки до плечей; 2 – в. п.(повторити 6 разів).

*Враз в лікарню під дубок  
Листоноша голубок,  
Телеграму доставляє –  
Допомоги він благає.*

**Впр.9. – «Птах».**

В. п. – лежачи на животі, ноги рівні, руки під підборіддям. 1 – руки назад вгору, ноги зігнути в колінах, прогнутися; 2 – в. п..(повторити 6 разів).

*Там, у Африці жаркій,*

*Захворіли звірі всі.*

**Впр.10. Р о с л а б л е н н я х р е б т а.**

*Добрий лікар Айболить*

*У дорогу мерщій мчить.*

**Впр.12. – «Почергове вирівнювання ніг».**

В. п. – лежачи на животі, руки, зігнуті в ліктях, нарівні голови, ноги разом. 1 – ліву ногу зігнути в коліні; 2 – в. п.. те ж правою.(повторити по 3 кожною ногою).

*І по морю пливе Айболить,*

*Не спиняється він ні на мить.*

**Впр.13. – «Плавальні рухи».**

В. п. – лежачи на животі, ноги рівні, руки під підборіддям. 1 – підняти прямі ноги, руками зробити плавальний рух; 2 – в. п.(повторити 6 разів).

*Леву спинку лікував,*

*Та зарядку призначав.*

**Впр.14. – «Гірка».**

В. п. – стоячи в упорі на кисті рук та коліна, голова опущена, кисті рук «дивляться» назовні. 1 – зігнути руки в ліктях, опуститись до підлоги, голову догори; 2 – в. п..(повторити 6 разів).

*А слонові хобот довгий –*

*Став наш слон такий проворний.*

**Впр.15. – «Почергове піднімання ніг».**

В. п. – те ж саме. 1 – підняти ліву руку вперед вгору, ліву ногу відвести назад вгору; 2 – в. п.. те ж правою (повторити по 3 кожною рукою)

*Айболить й носорогу поміг,*

*Лікував разом він ніс і ріг.*

**Впр.16. – «Нахили тулуба».**

В. п. – сидючи по-турецькі, руки з з'єднаними долоньками біля носа. 1 – нахилитися до лівої ноги; 2 – в. п. те ж до правої.(повторити 6 разів).

*Жирафу спорт він приписав,*

*Щоб шию гарно тренував.*

**Впр.17. – «Повороти тулуба».**

В. п. – стоячи на колінах, руки з'єднані в «замок» підняти вгору. 1 – поворот вправо; 2 – в. п.. те ж вліво.(повторити по 3 – 4 в кожну сторону).

*Страусу лікар дав вітаміни,*

*Щоб не боліли ніколи коліна.*

**Впр.18. – «Руки назад».**

В. п. – стоячи на колінах, руки вперед. 1 – нахилитися назад, руки перевести в положення в «упорі позаду», прогнутися назад; 2 – в. п.. (повторити 5 – 6 разів).

*І усім наказав умиватися,*

*Чистить зуби, спортом займатися,*

*До лікарні вчасно звертатися,*

*Про здоров'я своє піклуватися,*





## КОМПЛЕКС ВПРАВ «ІЗ КАЗКИ В КАЗКУ»

Казку любите, малята?  
Як же в казку завітати?  
Можна казку прочитати,  
Можна в казочку пограти,  
Можна в ліжечко у сні  
Запросити казки всі.  
Можна просто уявити,  
В казку все перетворити.  
Ось усі разом і ми  
Помандруємо в казки.  
Поведе ж нас в світ казок  
Супермен наш Колобок.

То ж лягайте всі малята,  
Будем казку починати.  
На віконці в баби й діда,  
Колобок лежав без діла.  
Повертався вліво, вправо,  
Так собі, все для забави.

### **Впр.1. – «Повороти в сторони».**

В. п. – лежачи на спині, в «позі ембріона».

1 – поворот вліво; 2 – в. п.; 3 – поворот вправо; 4 – в.п..

Та не просто так лежав,  
Помаленьку вистигав.

### **Впр.2. – «Вирівнювання ніг та рук».**

В. п. – лежачи на спині в позі «ембріона». 1- вирівняти руки і ноги; 2 – в.п.. (повторити 6 раз).

А як вистиг, подивився:

Ну, нівроку я вродився.

### **Впр.3. – «Піднімання голови».**

В. п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки поряд з тулубом.

1 – підняти голову; 2 в.п..(повторити 6 – 8 раз).



І в дорогу, як вже звук,  
Вирушив наш мандрівник.

### **Впр.4. – «Почергове піднімання ніг, зігнутих в коліні».**

В.п. – лежачи на спині, руки в сторони, ноги прямі. 1 – зігнути ногу притиснути до живота, руки на коліна; 2 – в.п.. (повторити 6 раз).

*Час пройшов, а може, два,  
Стрілася йому коза.  
Вліво, вправо повертала,  
Козенят своїх шукала.*

**Впр.5. – « Повороти в сторони».**

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки імітують різки на голові. 1 – повернути ноги вліво, голову вправо; 2 – в.п.. (повторити 6 раз).

*Колобочок наш побіг  
І козі враз допоміг.*

**Впр.6. – « Почергове піднімання прямих ніг на 45°**

В.п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки під сідницями. 1 – підняти ліву ногу; 2 – в.п.; те ж правою. (повторити 6 раз).



*Викотився на лужок,  
Всівся він на бережок.*

**Впр.7. – « Покачування тулуба».**

В.п. – лежачи на животі, руками охопити ноги позаду себе. 1 – 4 покачування тулуба. (повторити 8 раз).

*І побачив він за мить –  
Лисиця Півника тащить.*

**Впр.8. – « Почергове піднімання ноги з одночасним поворотом голови».**

В.п. – лежачи на животі, обіпертись на руки, зігнуті в ліктях, ноги прямі. 1 – зігнути праву ногу, голову повернути в правий бік; 2 – в.п.. (повторити 6 раз).

*Супермена вона взріла,  
Заховатися не встигла.*

**Впр.9. – « Піднімання тулуба».**

В.п. – лежачи на животі, руки, зігнуті в ліктях, під грудьми. 1 – піднятися на прямі руки; 2 – в.п.. (повторити 8 раз).

*Гримнув грізно Колобок,  
Півник тут, руда в лісок.*

**Впр.10. – « Повороти тулуба».**

В.п. – лежачи на животі, руки, зігнуті в ліктях, нарівні грудей, ноги прямі. 1 – піднятися на ліву руку, повернутися вправо, праву руку назад; 2 – в.п.. те ж вліво. (повторити 5 раз).

*Зупинився над ставком,  
Журавель гуляв містком*

**Впр.11. – « Вправа «птах»».**

В.п. – лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги прямі.

1 – руки відвести назад, ноги зігнути в колінах; 2 – в.п.. (повторити 6 раз).



*Та не просто так гуляв,  
Кумасю в гості він чекав.*

**Впр.12. – « Одночасне піднімання прямих ніг та рук».**

В.п. – лежачи на животі, руки в сторони, ноги прямі.

1 – підняти рівні ноги, руки, зігнуті в ліктях, приставити до чола, підняти тулуб;  
2 – в.п.. (повторити 6 раз).

*Колобок позвав кумасю,  
А сам далі вже подався.*

**Впр.13. – « Прогинання тулуба назад».**

В.п. – стоячи на колінах, в упорі на руки, голова донизу.

1 – перенести руки в упор позаду, звести лопатки, голову закинути назад; 2 – в.п.. (повторити 6 раз).

*І побіг наш молодець,  
Лісом, лісом навпростець.*

**Впр.14. – « Почергове піднімання ніг вгору».**

В.п. – стоячи в упорі на коліна та лікті, голова опущена.

1 – підняти праву ногу вгору, голову вгору; 2 – в.п.. (повторити 8 раз)

*Бачить діда, бабу, кішку,  
Що не можуть вирвати ріпку.*

**Впр.15. – « Вправа «кішка».**

В.п. – стоячи в упорі на коліна та лікті, голова опущена, руки рівні.

1 – зігнути руки в ліктях, опуститись до підлоги, голову підняти вгору; 2 – в.п.. (повторити 8 раз).

*Взяв за чуба Колобок,  
Ріпка раз – і на бочок!*

**Впр.16. – « Нахили тулуба вперед».**

В.п. – сидячи на підлозі, руки в боки, ноги широко розставлені.

1 – нахил вперед; 2 – в.п.. (повторити 7 раз).

*Колобок наш засміявся,  
Далі у світи подався.*

**Впр.17. – « Велосипед».**

В.п. – сидячи на підлозі, впершись на лікті, руки поряд з тулубом.

1 – 4 – велосипед. (повторити 6 раз).

*Ось стежиночка мала,  
Його в поле привела.  
Ну а ми за ним підемо,*

*Щось цікаве віднайдемо.  
Ну хутчіш, бігцем, бігцем,  
За вправним нашим молодцем.*

# КОМПЛЕКС ВПРАВ

## «ПРИГОДИ КВІТКИ-СЕМИКОЛІРКИ»

Голос автора (через магнітофон):

*Жила-була в одному квітниковому королівстві Чарівниця-фея. І було в неї безліч квітів. І всі вони були дуже гарні. З першими промінцями сонечка прокидались вони і вітали всіх навкруги. Лише одна квітка навіть не ворухилась. Вона була зачарована. А звали її – «Квітка-семиколірка». Вирішила Чарівниця-фея допомогти квіточці і запросила на допомогу вправних, струнких та гарних своїх друзів.*

Фея:

1. *Прошу, мої дорогі, допоможіть мені та «Квітці-семиколірці».*

(під музику «Вальс квітів» з балету Чайковського «Лускунчик» діти заходять в зал один за одним, зберігаючи правильну поставу, і стають в коло на попередньо вистелені пелюстки-килимки).

1 – присіли.

2 – випростили ноги.

3 – лягли.

2. *Доторкнулась Фея своєю чарівною паличкою і заворушились пелюстки квітки.*

**Впр.1. – «Плавне піднімання рук вгору».**

В.п. – лежачи на спині, руки опущені, хребет розслаблений; 1 – руки прямі вгору; 2 – в.п. (повторити 6 раз).

3. *Ой, які ж ми гарні та досконалі, і подивилися пелюстки на себе.*

**Впр. 2. – «Піднімання голови, розглядання себе».**

В.п. – те ж, руки поряд з тулубом, ноги разом, носки відтягнуті. 1 – підняти голову, руки притиснути до тулуба; 2 – в.п. (повторити 6 раз).

4. *І раптом сонячні промінці осяяли все навкруги. Збентежились пелюстки і повернулися до сонця.*

**Впр.3. – «Повороти тулуба в сторони».**

В.п. – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях, положити на підлогу, ноги разом.

1 – поворот верхньої частини тулуба, руки спроектувати одна на одну; 2 – в.п. те ж в другу сторону.(повторити по 3 – 4 в кожную сторону).

**Впр.4. – «Повороти нижньої частини тулуба з зігнутими в колінах ногами».**

В.п – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки поряд з тулубом. 1 – положити ноги на підлогу вліво; 2 – в.п. те ж в другу сторону.(повторити 3 – 4 рази в обидві сторони).

5. *Піднялись пелюстки назустріч сонечку і привітали його.*

**Впр.5. – «Піднімання тулуба».**

В.п. – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях на рівні грудей, ноги рівні, носки відтягнуті. 1 – підняти на лікті, голову вниз; 2 – в.п..(повторити 6 раз).

6. *І так їм стало хороше, що затанцювали на радіощах.*

**Впр. 6. – «Піднімання ніг».**

В.п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки поряд з тулубом.



а) «Почергове піднімання ніг» 1 – підняти ліву ногу; 2 – в.п.; те ж другою.(повторити 2 – 4 рази кожною).

б) «Піднімання двох ніг на 45°». 1 – підняти обидві ноги; 2 – в.п..(2 – 4 рази).

в) «Розведення ніг с сторони». 1 – підняти ноги вгору; 2 – розвести їх в сторони; 3 – 1; 4 – в.п. (повторити 4 рази).

- *Захотілося пелюстці весь світ побачити, з усім познайомитись.*

**Впр. 7. – «Піднімання тулуба».**

В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях під підборіддям, ноги прямі. 1 – підняти на руках, голову вгору; 2 – в.п. (повторити 6 раз).

7. *Як птахи злітали вони в небеса ще і ще.*

**Впр.8. – «Піднімання ніг зігнутих в колінах».**

В.п. – лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги прямі. 1 – ноги зігнути в колінах, руки в сторони; 2 – в.п..(повторити 6 раз).

8. *Як риби пірнали вони в глибину моря ще і ще.*

**Впр.9. – «Піднімання прямих рук і ніг одночасно».**

В.п. – лежачи на животі, ноги разом, носки відтягнуті, руки в сторони. 1 – руки вгору, ноги рівні підняти одночасно; 2 – в.п..(повторити 6 раз).

9. *Підставляли себе то сонечку, то дощику, то сонечку, то дощику.*

**Впр.10. – «Повороти тулуба».**

. В.п. – стоячи в упорі на кисті рук і коліна. 1 – поворот вліво, ліву руку назад вгору» 2 – в.п.; те ж вправо.(повторити по 3 – 4 в кожную сторону).

10. *Перетворювались на пуп'янки та знову розквітали.*

**Впр.11. – «Вигинання спини».**

В.п. – те ж. 1 – прогнути спину, прилягти до підлоги; 2 – в.п..(повторити 6 раз).

11. *Випрямляли свої стеблинки і міцнішали, міцнішали.*

**Впр.12. – «Почергове піднімання ніг».**

В.п. – те ж саме. 1 – підняти ліву ногу; 2 – в.п..(повторити 6 раз).

12. *Поклонились вони Матінці Землі, зросли їх, дала сили.*

**Впр.13. – «Нахили тулуба вперед».**

В.п. – сидячи, схрестивши ноги, руки до плечей. 1 – нахил, лівим ліктем дістати до правого коліна; 2 – в.п.. те ж правим.(повторити 6 раз).

13. *Відкрились пелюстки сонячному теплу, рясному дощику, прохолодному легенькому вітерцю.*

**Впр.14. – «Повороти тулуба»**

. В.п. – стоячи на колінах, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. 1 – поворот вліво, розвести руки; 2 – в.п.. те ж в другу сторону.(повторити 2 – 4 в кожную сторону).

14. *Виросли пелюстки і тільки ледь-ледь діставали до квітоніжки.*

**Впр.14. – «Нахили тулуба в сторони».**

В.п. – стоячи на колінах, руки опущені. 1 – нахил вліво, дістати пальцями до підлоги; 2 – в.п.. те ж вправо.(повторити 6 раз).

- *І дійсно вони вирости та ожили, і стали стрункими та досконалими. Діти піднімаються на носки і тягнуться до сонця.*

І подарувала Фея своїм друзям чарівні квіточки.(кожній дитині кладеться на голову паперова квітка, з якою вони, зберігаючи поставу, йдуть по колу і виходять із залу.

## **КОМПЛЕКС ВПРАВ**

### **«ПРИГОДИ СОНЯЧНИХ ПРОМІНЦІВ»**

В захмарному царстві, в небесному державстві, вже тисячу років живе велике, добре і тепле Сонечко, яке зігріває нашу землю, дає життя кожній тваринці, кожній рослині, кожній людині. І кожний ранок, ледь проснувшись, і вигляннувши з білосніжних хмаринок – своєї пухнастої ковдри, Сонечко посилає в усі сторони до нас на землю своїх посланців – сонячних промінчиків. Вони летять наввипередки з швидкістю світла і досягають нашої планети. І ось уже все навкруги виблискує і перетворюється на сонячні промінчики. Цілий день вони бавляться. А в вечорі...

Ніч спустилась за віконце,

Спати лягло ніжне сонце.

Сплять маленькі промінці....

А що бачать уві сні?

(Діти лягають на килимки)

Щоденно в космічному своєму танку Земля повертається до Сонця. І тоді півдню змінює саяво, а ніч дає дорогу дню.

1. *І нічого немає прекраснішого від цих сонних ранішніх промінців, що ніжаться в пухових перинах тітоньки хмаринки, грайливо потягуються там в вишині:*

**Впр.1. – «Потягнись».**

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, притиснути до тулуба, руки зігнуті в ліктях, притиснути до грудей. 1 – випрямити руки і ноги; 2 – в.п.. (повторити 6 раз).

2. *Милуються своїми невловимими зайчиками.*

**Впр.2. – «Подивись».**

В.п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки поряд з тулубом. 1 – підняти голову; 2 – в.п..(повторити 6 раз).

3. *Розливаються на різні боки і уже тітонька Хмаринка здається золотою.*

**Впр. 3. – «Зазирни».**

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, ступні на підлозі, руки зігнуті в ліктях вгору. 1- ноги вліво, руки вправо; 2 – в.п.; 3 – ноги вправо, руки вліво; 4 – в.п.. (повторити 6 раз).

4. *А чи не зачекалися на них там внизу, на Матінці-Землі?*

**Впр.4. – «Піднімись».**

В.п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки зігнуті в ліктях під головою. 1 – підняти на рівні руки. 2 – в.п.. (повторити 6 раз).

5. *Піднялися промінці викупані, світлі та ясні.*

**Впр.5. – «Прогнись».**

В.п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом, ноги разом. 1 – піднятися на лікті, голову назад; 2 – в.п..(повторити 5 раз).

6. *Промінці пронизують пухнасті хмаринки і пучки світла стрімко сягають в далину, заводять свій химерний танок.*

**Впр.6. – «Підніми».**

В.п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом. 1 – підняти ліву ногу; 2 – в.п.; 3 – підняти праву ногу; 4 – в.п..(повторити 4 рази).

**Впр.7. – «Ноги вгору».**

В.п. – те ж. 1 – підняти дві ноги; 2 – в.п..(повторити 4 рази). (Додаток 13)

**Впр.8. – «Розведи».**

В.п. – те ж. 1 – підняти дві ноги; 2 – розвести їх в сторони; 3 – 1; 4 – в.п.(повторити 4 рази).



- *І заграли сонячні зайчики на галявині, вони наче хочуть розповісти всьому живому, що час уже прокидатися. Розплющують свої очі квіти, розкриваються назустріч сонячному промінню.*

**Впр.9. – «Опустисть».**

В.п. – стоячи в упорі на колінах і кистях рук, кисті «дивляться» на зовні, голова опущена. 1 – руки зігнути в ліктях, голову вгору; 2 – в.п.(повторити 6 раз).

7. *Тягнуть до сонця своє гілля дерева, кожна рослинка, кожна стеблинка.*

**Впр.10. – «Почергове піднімання ніг».**

В.п. – те ж. 1 – підняти ліву ногу вгору, голову вгору. 2 – в.п.; 3 – підняти праву ногу, голову вгору; 4 – в.п.(повторити 6 раз).

8. *Підставляли себе сонечку ще і ще.*

**Впр.11. – «Почергове піднімання рук».**

В.п. – те ж. 1 – поворот вліво, підняти руку вгору; 2 – в.п.; 3 – поворот вправо, підняти руку вгору; 4 – в.п.(повторити 6 раз).

9. *Заглянули вони і в пташину домівку. Заспівала пташка, здійнялась високо в небо назустріч золотому сяйву.*

**Впр.12. – «Відведи».**

В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях під головою. 1 – підняти ноги зігнуті в колінах, руки відвести назад; 2 – в.п.(повторити 6 – 8 раз).

10. *Та ось музика набирає сили, пригріває, припікає і знаходить собі домівку кожний промінець. Хто в золотій рибіці, що пливе в блакитному озерці, чи може в синьому струмочку, чи в велетенському океані.*

**Впр.13. – «Човник».**

В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях під головою. 1 – руками плавальний рух в сторони, прямі ноги підняти; 2 – в.п.(повторити 6 раз).

- *Хто в маленькій голівці кульбабки, що схиляються від солодкого сонячного нектару.*

**Впр.14. – «Нахились».**

В.п. – сидючи по-турецькі, голова назад. 1 – нахил до коліна; 2 – в.п.(повторити по 3 – 4 до кожного коліна).

11. *Хто в ясно-жовтій квітці соняшника, що так схоже на небесне світило і повертає свою голівку до нього.*

**Впр.15. – «Повернись».**

В.п. – стоячи на колінах. 1 – поворот вліво, руки догори; 2 – в.п.

3 – поворот вправо, руки догори; 4 – в.п.(повторити по 3 – 4 в обидві сторони).

- *А, он той промінець, в маленьку комаху з жовтогарячими крильцями, що ласкаво називають сонечком. І кожний раз, розправляючи крильця, вони летять і повертаються в свою таємничу гарячу домівку, щоб знову жаданим золотим дощем спуститись на землю і напоїти її життєдайною силою.*

Діти піднімаються, відводять руки назад, вирівнюють спину, на носках біжать по залу, зберігаючи гарну поставу. Зупинившись і піднявши руки догори, просять здоров'я для себе, своїх рідних, людей всієї планети.

## **КОМПЛЕКС ВПРАВ** **«ПОДОРОЖ КРАПЛИНКИ»**

Йдемо в гості до природи,  
Є в ній різна дивина!  
В небі – зорі, в річці – води,  
В полі – квіточка ясна!  
А зимою є сніжинка,  
Літо – дощик принесе,  
Перше в цьому – це краплинка,  
Що усе це збереже!  
Тож усі часу не гайте,  
В подорож ви вирушайте,  
Станемо усі краплинами,  
І в цікавий шлях полинемо.

*В далеких підземних палацах, де земля встелена кристалами, ввібравши чистоту матінки Землі, спали маленькі краплинки. Інколи вони, як і водиться в діток, бігали своїми чудернацькими ходами, співали своїх пісень, перекочуючись по своїх водяних кімнатках, намагаючись вибратися.*

**Впр.1. – «Повороти в сторони».**

В.п. – лежачи на спині, в «позі ембріона».

1 – поворот вліво; 2 – в.п.; 3 – поворот вправо; 4 – в.п..

*Одного разу підземна матінка Ріка зібрала своїх діток і мовила:*

1. *Ви стали дорослі і полинете в широкий та незвіданий, але такий цікавий світ. Тримайтеся один одного і зможете зробити багато добрих справ. І забудьте повернутися... Краплинки зібралися гурбою. Кожний з них хотілося першою побачити та побувати там про, що так цікаво розповідав підземний дідусь Океан. Земля розтупилася і краплинки почали одна за одною підніматися вгору.*

**Впр.2. – «Піднімання рук через сторони».**

В.п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом, хребет розслаблений. 1 – руки прямі в сторони; 2 – руки вгору за голову, схрестити; 3 – руки схрещені на ту-



луб; 4 – в.п.(повторити 6 раз), (вправа на укріплення шийних м'язів та м'язів спини).

- *Ми джерельце, джерельце. – виспівували вони! Ми даємо початок! Полинули вони, перебігаючи один одного та весь час поглядаючи, що ж там цікавого попереду.*

**Впр. 3. – «Піднімання голови».**

В.п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки поряд з тулубом.

1 – підняти голову; 2 в.п..(повторити 6 – 8 раз).

2. *Вони вже не були тим маленьким струмком, що вибивався з-під землі. Самі не помітили, як стали потічком, довгим та невгамовним. Він плинув вперед і вперед...*

**Впр.4. – «Вирівнювання ніг та рук».**

В.п. – лежачи на спині в положенні «ембріона». 1- вирівняти руки і ноги; 2 – в.п.. (повторити 6 раз).

- *Часто їм приходилося прокладати собі шлях: то оббігаючи камінчики, то обходячи злі місця, де їх маленьких краплинок могла чекати небезпека. Так, так їм розповідав дідусь Океан про людську недбалість по відношенню до води і наказував обходити ці місця десятою дорогою... вони й намагалися...*

**Впр. 5. – «Повороти в сторони».**

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. 1 – повернути ноги вліво, голову вправо, руки витягнути вперед; 2 – в.п.. (повторити 6 раз).

- *Краплинок ставало все більше і більше. Їх сила і могутність зростала. Вони сміливо перекочувались навіть через велике каміння, лоскочучи їх і співаючи свою часом бурхливу, часом тиху хлюпливу, пісню. Але вже нічого не могла змінити її ходу, її русла. Так гордо називали вони свій напрям. Адже ріка знала – вона не тільки окраса Землі, жива артерія планети, але й душа всього живого на ній. Тому гордовито несла своїх краплинок серед берегів.*

**Впр. 6. – «Почергове вирівнювання ніг».**

В. п. – ноги рівні, носки відтягнуті, руки в сторони. 1 – руки на живіт, ноги зігнути в колінах; 2 – випрямити ліву ногу; 3 – випрямити праву ногу; 4 – в.п.(повторити 6 раз).

- *Дні ночі краплинки працювали. Допомогали усьому живому на Землі: людям – мити, прати, розважатися, загартовуватися, вирощувати врожаї і навіть – добувати енергію; а для багатьох тварин вони стали домівкою. Ось пливе в блакитній річці рибка. Їй так любо тут жити.*

**Впр.7. – «Риби».**

В. п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки зігнуті в ліктях під підборіддям. 1 – плавальний рух руками, ноги підняти рівні; 2 – в. п.(повторити 5 раз).

- *А там хлюпочеться з своїми дітками гордовитий лебідь, велично схилиючи з вдячністю воді свою голову.*

**Впр.8. – «Лебідь».**

В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях перед обличчям. 1 – ноги зігнуті в колінах, підняти вгору, руки назад; 2 – в.п.(повторити 6 раз).

*Живуть серед чарівного світу краплинок бабки, водомірки, жуки, бобри, ондатри, качки, жабки, кити, акули... та хіба всіх перелічиш. Краплинки дають їм і захисток і їжу скільки цього світу. Не чекаючи вдячності за це, несуть свої води далі і далі, наповнюючи життєдайною силою моря та океани.*

**Впр.9. – «Море».**

В.п. – лежачи на спині, ноги рівні, носки відтягнуті, рук поряд з тулубом. 1 – розвести ноги і руки в сторони; 2 – в. п.(повторити 6 раз).

- *І ніколи не знають відпочинку, ну хіба трішки, вночі. А коли просинається сонечко та кидає свої промінці на водяну гладь морів, океанів, рік, ставків, озер, струмочків – захвилюються краплинки перед новою незвіданою подорожжю, та поринуть в обійми сонячного тепла. А промінчики раді старатися: піймають краплинку, і гойдаючи її в теплих своїх долонях, як на гойдалці, піднімають їх в небесну висоту.*

**Впр. 10. – « Почергове піднімання прямих ніг на 45°»**

В.п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки під сідницями. 1 – підняти ліву ногу; 2 – в.п.; те ж правою. (повторити 6 раз).

- *Враз краплинки опиняються на пуховій перині. Їх прихистила тітонька Хмаринка. М'яко і затишно в ній, тільки от холодно трішки. Заглядають вниз. А що там?*

**Впр.11. – «Піднімання тулуба».**

В.п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки зігнуті в ліктях під головою. 1 – піднятись на рівні руки. 2 – в.п.. (повторити 6 раз).

- *Краплинки туляться одна до одної, зливаються, кричать, гримаять..., і не втримуються... вниз до нової подорожі, туди далеко-далеко.*

**Впр.12. – «Гірка».**

В.п. – стоячи в упорі на коліна та кисті рук, долоні дивляться назовні, голову вниз. 1 – опуститись донизу, зігнувши руки в ліктях, голову вгору; 2 – в.п.(повторити 6 раз), (вправа на зміцнення м'язів спини, збільшення рухливості хребта, профілактику та корекцію кіфозу).

- *Туди, де росте вербичка біля річки, таємничо оберігаючи водичку...*

**Впр.13. – «Вербичка».**

В.п. – те ж. 1 – підняти ліву ногу вгору, голову вгору. 2 – в.п.; 3 – підняти праву ногу, голову вгору; 4 – в.п.(повторити 6 раз).

- *Туди, де здійснюються засніжені гірські хребти...*

**Впр.14. – «Гори».**

В.п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки в упорі на ліктях, голова опущена. 1 – підняти тулуб, спираючись на пальці ніг, голову підняти вгору; 2 – в.п. (повторити 6 раз), (вправа на збільшення рухливості хребта, вироблення м'язового корсету).

в. п. – ноги зігнуті в колінах, руки поряд з тулубом. 1 – положити коліна на підлогу, руки, зігнуті в ліктях, вгору; 2 – в. п.(повторити 6 раз).

- *Туди, де розквітають найчарівніші квіти, вмиваючись ранішньою краплинкою роси...*

**Впр.15. – «Квітка».**

В. п. – ноги зігнуті в колінах, руки поряд з тулубом. 1 – положити коліна на підлогу, руки, зігнуті в ліктях, вгору; 2 – в. п.(повторити 6 раз).

- *Туди, де все живе, схиляється перед життєдайною силою маленької краплинки...*

**Впр.16. – «Уклін».**

В.п. – сидячи по-турецькі, голова назад. 1 – нахил до коліна; 2 – в.п.(повторити по 3 – 4 до кожного коліна).

- Щоб напоїти всю Землю, оздоровити своєю тендітною силою та повернутися в лоно підземної матінки Ріки. І, ви, мої любі завжди віддавайте шану воді, бережіть криниці, водойми, учіться бачити красу в природі. Бо як сказав наш земляк Микола Міщенко: «Якби мені довелося писати гімн всепланетному життю, неодмінно почав би його з величальної пісні на честь Води, і закінчив би щонайглибшою вдячністю цій живильній рідині»

### **Впр.17. – «Шана воді».**

В.п. – стоячи на колінах, руки зігнуті в ліктях перед грудьми, голова опущена. 1 – поворот вліво, розвести руки; 2 – в.п.. те ж в другу сторону.(повторити 2 – 4 в кожную сторону).

Туман над річкою розлився,  
Понад лугами вдаль поплив.  
Зірками вечір засвітився,  
І таємничий світ ожив.  
Чарівна ніч шепоче казку,  
А сонце розвидняє день,  
Дарує нам тепло і ласку,  
І тисячі нових пісень.  
Пелюстки розкривають квіти,  
І соловейко п'є росу.  
Ми серед цього дива діти, –  
**УЧІМОСЬ БЕРЕГТИ КРАСУ!!!**

Діти йдуть по колу, зупиняються, піднімають руки до неба, пальці розкриті, просять чистої води, погожих днів, щедрості Матері Природи, здоров'я для себе і своїх рідних.

## **КОМПЛЕКС ВПРАВ «ЗИМОВА КАЗКА»**

**Запанувала на Землі зимонька (ходьба в колоні по одному). Відкрила свій сніговий лантух і закружляли в повільному танку легенькі, пухнасті сніжинки(ходьба на носках). А зима все сипала і приказувала: «Щоб родили добрі врожаї, щоб тепло було Земельці-землі, щоб весело було на дворі дітворі»(звичайна з розведенням рук в сторони).**

- Сніжинки летіли і лягали до долу(лягти на килимки на спину).

### **Впр.1. – «Кругові рухи руками».**

В.п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом, хребет розслаблений. 1 – руки прямі в сторони; 2 – руки вгору за голову, зхрестити; 3 – руки схрещені на тулуб; 4 – в.п.(повторити 6 раз), (вправа на укріплення шийних м'язів та м'язів спини).

А вітерець-пустунець крутив їх на різні боки.

### **Впр.2. – «Перевороты».**

В.п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом, ноги зігнуті в колінах. 1 – повернути руки в право, ноги вліво; 2 – в.п.(повторити 6 раз), (вправа на збільшення рухливості хребта та зміцнення бічних м'язів).

- То підіймав їх, то знову опускав на землю.

### **Впр.3. – «Піднімання тулуба».**

В.п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом, ноги зігнуті в колінах. 1 – підняти тулуб, піднятися на носки; 2 – в.п. (повторити 6 раз), (вправа на зміцнення м'язів спини, живота, зміцнення м'язів стопи та гомілки). (Додаток 7)

*А то й зовсім перекочував на інше місце.*

**Впр.4. – «Перекіт».**

В.п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки в замку за головою. 1 – перекотитися на правий бік; 2 – перекотитися на живіт; 3 – перекотитися на бік; 4 – в.п.(повторити по 4 рази в кожен сторону), (вправа на зміцнення м'язового корсету).

*Куди не глянь, розкинулися навкруги білосніжні покрови.*

**Впр.5. – «Розведення рук і ніг в сторони».**

В.п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом, ноги разом. 1 – розвести руки і ноги в сторони з найбільшою амплітудою; 2 – в.п.(повторити 6 раз), (вправа на зміцнення бічних м'язів та м'язів ніг).

*А Зима все пряла і пряла. Для ялинок сукні мережані.*

**Впр.6. – «Віджимання».**

В.п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки перед грудьми, зігнуті в ліктях. 1 – підняти тулуб, спираючись на лікоть однієї руки, другою зробити рух вздовж тулуба. 2 – в.п.(повторити 6 раз), (вправа на зміцнення м'язів спини, бічних м'язів та м'язів грудної частини спини).

*Для берізок шапки пухнасті.*

**Впр.7. – «Піднімання тулуба».**

В.п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки в упорі на ліктях, голова опущена. 1 – підняти тулуб, спираючись на пальці ніг, голову підняти вгору; 2 – в.п. (повторити 6 раз), (вправа на збільшення рухливості хребта, вироблення м'язового корсету).

*Оглянулась Зима, подивилась на свою працю і сказала: «Буде дітворі втіха».*

**Впр.8. – «Почергове згинання ніг».**

В.п. – лежачи на животі, ноги прямі, упор на лікті, голова вгору.

1 – зігнути ліву ногу, підняти вгору, голову повернути вліво; 2 – в.п.; те ж вправо.(повторити по 3 – 4 в кожен сторону), (вправа на зміцнення бічних м'язів, збільшення рухливості хребта).

*А дітвору і звати не довелося. Вона тут як тут, ще й з санчатами.*

**Впр.9. – «Покачування».**

В.п. – лежачи на животі. 1 – 3 – захватити руками ступні ніг, покачуватися; 4 – в.п.(повторити 4 рази), (вправа на зміцнення м'язів живота, спини та ніг).

*І про лижі також не забули.*

**Впр.10. – «Почергове піднімання ніг вгору».**

В.п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом або в сторони. 1 – 4 – почергове піднімання ніг вгору, носки відтягнуті.(повторити 4 рази), (вправа на зміцнення м'язів спини, ніг).

- *Для зайчат снігові кучугури, що то здіймаються, то стрімко летять вниз.*

**Впр.11. – «Прогинання спини».**

В.п. – стоячи в упорі на коліна та кисті рук, долоні дивляться назовні, голову вниз. 1 – опуститися донизу, зігнувши руки в ліктях, голову вгору; 2 – в.п.(повторити 6 раз), (вправа на зміцнення м'язів спини, збільшення рухливості хребта, профілактику та корекцію кіфозу).



*Збудувала зимонька кришталеві мости на ріках.*

**Впр.12. – «Почергове піднімання ніг».**

В.п. – стоячи в упорі на коліна та кисті рук, голову вниз. 1 – підняти вгору ліву ногу і руку, голову вгору; 2 – в.п.; те ж правою. (повторити по 4 рази в кожную сторону), (вправа на вироблення м'язового корсету, збільшення рухливості хребта).

*Дахи вдягнула Зима в крижані тороки.*

**Впр.13. – «Нахили вперед».**

В.п. – сидячи на підлозі, ноги разом, руки за спину, звести лопатки. 1 – розвести ноги в сторони; 2 – 3 – нахилитися вперед, руки положити на підлогу між ногами; 4 – в.п.(повторити 6 раз), (вправа на зміцнення м'язів спини, профілактики кіфозу).

*А там, дивись, і з'явилась і снігова баба.*

**Впр.14. – «Кругові рухи руками».**

В.п. – стоячи на колінах, руки зімкнуті над головою. 1 – 3 - нахил вліво, дугоподібні руки опустити, вимальовуючи коло; 4 – в.п.; те ж вправо.(повторити по 4 -5 в кожную сторону), ( вправа на збільшення рухливості хребта, зміцнення бічних м'язів).

*І зрозуміла Зима, що вона справжня цариця.*

**Впр.15. – «Піднімання рук вгору».**

В.п. – о.с., руки опущені, прийняти правильну поставу. 1 – руки вгору, схрестити у вигляді корони; 2 – в.п.(повторити 6 раз), (вправа на закріплення правильної постави).

*Діти піднімають руки до неба, пальці розкриті, просять гарного снігу, погожих днів, щедрості Матері Природи.*

*За вашу працю подарує вам Зима білі сніжинки, своїх діточок. Пронесіть їх з гордістю і величністю, як сама Цариця Зима*

## **КОМПЛЕКС ВПРАВ «БАЛ ЗОРЯНОЇ НОЧІ»**

*Щоденно у своєму танку Земля повертається навколо себе і тоді сонечко ко-  
титься за обрій, а в свої володіння неквапливо, легкою ходою, ледь торкаючись  
небесної доріжки, йде величава цариця Ніч, плете сріблясту, чудернацьку ме-  
режку і застилає нею все навкруги. А шати ті мерехтять, горять, виблискую-  
ють, дзвонять, переливаються. Глянула цариця Ніч на безмежні свої володіння  
– можна і бал розпочинати. І від погляду зореокої цариці все зупиняється, за-  
спокоюється і завмирає в таємничому чеканні.*

*Аж ось з-за небокраю викотився сріблястий принц Місяць.*

**Впр.1. – «Перекіт».**

В.п. – лежачи на боку, в позі «ембріона». 1 – 2 – перекотитись вліво; 3 – 4 – в.п..(повторити по 2 – 4 рази в кожную сторону).

*Він поспішав, щоб відкрити бал. Бо ж запрошені були усі сузір'я. Не запросили  
тільки підступну і небезпечну Гідру. Оглянув місяць усе довкола і задоволено  
посміхнувся.*

**Впр.2. – «Погляд».**

В.п – лежачи на спині, руки поряд з тулубом. 1 – підняти голову ; 2 – в.п.(повторити 6 раз).

*Скільки справ потрібно зробити: принцесу Сузір'їв вибрати і гостей зустрічати. Здається хтось йде... Подивлюсь.*

**Впр.3. – «Зустріч».**

В.п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом. 1 – піднятися на передпліччя, головою вниз; 2 – в.п..(повторити 6 раз).

*Першим завітав на бал Рак. Та й ну дивувати місяця своїми викрутасами. Тупцював, хизувався чудернацьким танком.*

**Впр.4. – «Рак».**

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. 1 – 2 – два кроки вліво; 3 – 4 – в.п.; те ж вправо.(повторити по 3 – 4 в кожную сторону).

*А поки Місяць захоплювався танком Рака, вже й усі гості зібралися. І почали вони дивувати своїми вміннями. Ведмедиця котилася, як срібний місяць уповні по небу.*

**Впр.5. – «Ведмедиця».**

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, підняті на 20см від підлоги, руки на колінах. 1 – 4 - по чергове покачування вперед-назад (повторити 6 раз).

*Прекрасна Діва демонструвала свою витончену красу, кланялась на всі боки в чарівному реверансі.*

**Впр.6. – «Діва».**

В. п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом, ноги зігнуті в колінах. 1 – ноги положити вліво, руки підняти вгору і з'єднати середні пальці; 2 – в.п.; те ж вправо.(повторити по 3 – 4 рази в кожную сторону).

*Така краса зачарувала не тільки Місяця. Не втримався Стрілець – натягнув тятиву і почав метати зоряні стріли, осипаючи всіх золотим дощем феєрверку.*

**Впр.7. – «Стрілець».**

В. п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом, ноги зігнуті в колінах. 1 – підняти ноги над підлогою (20см); 2 – ноги вгору, носки відтягнуті; 3 – 1; 4 – ноги в сторону; 5 – 1; 6 – ноги в другу сторону; 7 – 1; 8 – в.п.(повторити 4 рази).

*І утворилося з того дощу золоте озеро. І поплив вишукано, велично по ньому зоряний Лебідь.*

**Впр.8. – «Лебідь».**

В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях перед обличчям. 1 – ноги зігнуті в колінах, підняти вгору, руки назад; 2 – в.п.(повторити 6 раз).

*Із глибини золотого озера піднялися золоті риби, граційно пустилися у свій танок.*

**Впр.9. – «Риби».**

В. п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки зігнуті в ліктях під підборіддям. 1 – плавальний рух руками, ноги підняти рівні; 2 – в. п.(повторити 5 раз).

*Затремтіло все, задзвеніло, полилась чарівна музика, охоплюючи все навколо. Піднявся Дракон, демонструючи всім свою гребінчасту спину та вогняний дух.*

**Впр.10. – «Дракон».**

В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, поряд з тулубом. 1 – підняти тіло на кисті рук з упором на носки ніг; 2 – в.п.(повторити 5 раз). (Додаток 17)

*Позмагатися в силі з Драконом вийшов Козеріг, хвастаючись своїми рогами.*

**Впр.11. – «Козеріг».**

В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті під підборіддям. 1 – підняти на витягнуті руки; 2 – в.п.(повторити 6 раз).

*Не забарився і Лев, змішався в сутичку, почав показувати свій грізний норов, гордо, по-королівськи.*

**Впр.12. – «Лев».**

В. п. – стоячи в упорі на коліна та кисті рук, голова опущена. 1 – пригнутись до підлоги, голову догори; 2 – в. п.(повторити 6 раз).

*Мабуть і побилися б, та їх розважливо помирили Терези. Перемогла дружба.*

**Впр.13. – «Терези».**

В. п. – стоячи на колінах, руки в сторони. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.(повторити по 3 – 4 рази в кожную сторону).

*Коли всі заспокоїлись, почав свій танок жала Скорпіон.*

**Впр.14. – «Скорпіон».**

В. п. – стоячи в упорі на колінах та кистях рук. 1 – підняти ліву ногу; 2 – в. п.; те ж праву(повторити по 2 – 3 – кожною ногою).

*Чим хизується усміхнулась Змія. З моїм танком не може зрівнятися ніхто. Дійсно її танок був граційний і гіпнотичний.*

**Впр.15. – «Змія».**

В. п. – стоячи на колінах, руки зігнуті в ліктях, у вигляді голови кобри. 1 – поворот вліво; 2 – в. п. те ж вправо.(повторити по 3 – в кожную сторону).

**Р о с л а б л е н н я .....**

*Але не довгим був її танець. З'явилася непрошена танцівниця, підступна і страшна Гідра. Її голови випиналися в химерному танку.*

**Впр.16. – «Гідра».**

В. п. – лежачи на спині, руки поряд з тулубом. 1 – 4 – по чергове піднімання ніг і рук вгору.(повторити 3 рази).

*В повітрі зависли всі звуки. Погляд скував гостей в кам'яному оціпенінні. Але що це? Звук чарівної Ліри розбудили всіх від кам'яного сну.*

**Впр.17. – «Ліра».**

В. п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно. 1 – підняти руки вгору; 2 – 3 – нахили до лівої ноги; 4 – в. п.; те ж до правої.(повторити по 3 – 4 – до кожної ноги).

*І кожний з них полинув у свій неповторний танок.*

**Впр.18. – «Танок знаків зодіаку».**

*А Місяць сидів і дивувався. І ніяк не міг визначити: хто ж найкращий? Тому і дотепер виходить він кожную ніч на свій зоряний бал.*