

**Департамент освіти і науки  
Київської обласної державної адміністрації  
Комунальний вищий навчальний заклад Київської обласної ради  
«Академія неперервної освіти»**

# **Зростаємо дужими**

**Методичний посібник**

**Біла Церква  
2016**

## **ББК 74.1р**

*Рекомендовано Науково-методичною радою  
Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради  
«Академія неперервної освіти»  
(протокол №4 від 7 червня 2016 року )*

**Зростаємо дужими: методичний посібник** / укладачі: Н.І. Нечипорук, О.П. Голубець, Л.С. Лашкова; КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти». – Біла Церква: КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти», 2016. – 96 с.

**Авторський колектив:** Абрамова Л.В. (1.4.), Борисенко І.В. (1.4.), Васильченко Н.В. (1.4.), Голубець О.П. (1.1), Давидова В.І. (1.4.), Дубовик О.В. (2.2.), Кисленко Н.В. (1.2), Ковальчук І.Г. (2.2), Лашкова Л.С. (1.1), Левицька К.Б. (1.3), Мухіна Н.М. (1.8), Набока Ю.В. (1.5.), Назаренко О.А. (1.2.), Нечипорук Н.І. (Передмова, 2.1.), Олексієнко О.О. (1.3.), Піхед Ю.В. (2.2.), Поліщук Л.Є. (1.7), Романченко В.М. (1.8.), Самойленко О.О. (1.5), Філенко О.В. (1.2.), Шульга І.Л. (1.3.), Щербинська Т.А. (1.6.).

### **Рецензенти:**

***Лакіза О.М.**, в.о. кафедри філософії освіти та управління Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради «Академія неперервної освіти», кандидат педагогічних наук, доцент;*

***Корж Т.М.**, методист відділу дошкільної освіти Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради «Академія неперервної освіти»*

У виданні розкрито інноваційні підходи формування здоров'язбережувальної компетенції дітей дошкільного віку, відображено використання педагогами варіативних фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі з дітьми. Посібник є результатом напрацювань слухачів обласного опорного закладу освіти з проблеми: «Використання варіативних профілактичних та фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньо-виховному процесі дошкільного навчального закладу», який функціонував на базі дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) «Росинка» Вишневої міської ради Києво-Святошинського району.

Видання призначено для методичних працівників, педагогів дошкільних навчальних закладів, батьків.

© Н.І. Нечипорук, О.П. Голубець, Л.С. Лашкова, 2016,  
© КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти», 2016

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ I. ВИКОРИСТАННЯ ВАРІАТИВНИХ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «РОСИНКА»</b> .....	7
1.1. Система роботи ДНЗ «Росинка» щодо використання нетрадиційного фізкультурного обладнання <i>(Голубець О.П., Лашкова Л.С.)</i> .....	7
1.2. Нетрадиційне фізкультурне обладнання та технологія його використання <i>(Кисленко Н.В, Назаренко О.А. Філенко О.В)</i> .....	13
1.3. Рухливі ігри та вправи з використанням нетрадиційного фізкультурного обладнання <i>(Олексієнко О.О. Левицька К.Б. Шульга І.Л.)</i> .....	19
1.4. Пальчикові ігри та вправи <i>(Абрамова Л.В. Борисенко І.В., Васильченко Н.В., Давидова В.І.)</i> .....	27
1.5. Комплекси вправ психогімнастики <i>(Набока Ю.В. Самойленко О.О.)</i> ...	43
1.6. Комплекси гімнастики до та після денного сну <i>(Поліщук Л.Є.)</i> .....	58
1.7. Вправи, що спрямовані на розслаблення м'язів <i>(Щербинська Т.А.)</i> .....	53
1.8. Самомасаж <i>(Мухіна Н.М. Романченко В.М.)</i> .....	57
<b>РОЗДІЛ II. ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ – СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ</b> .....	61
2.1. Особливості організації занять ігровим стретчингом з дітьми дошкільного віку <i>(Нечипорук Н.І.)</i> .....	61
2.2. Розробки конспектів занять з використанням ігрового стретчингу <i>(Дубовик О.В., Ковальчук І.Г, Піхед Ю.В.)</i> .....	65
Список використаних джерел .....	94

## ПЕРЕДМОВА

Одним із головних принципів сучасної системи дошкільної освіти виокремлено принцип оздоровчої спрямованості навчально-виховного процесу, що є похідним від принципу гуманізації. Оздоровча спрямованість навчально-виховного процесу зумовлена потребами сьогодення, оскільки здоров'я дитини слугує базисом її виховання, навчання й розвитку. Зважаючи на це, одним з основних завдань, визначених Законом України “Про дошкільну освіту”, є – збереження та зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я дитини.

**Фізичне здоров'я дитини** – це такий стан її організму, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються в процесі її взаємодії з навколишнім середовищем, це гармонійна взаємодія всіх органів і систем, їхня динамічна рівноваженість із навколишнім світом.

Показниками **фізичного** здоров'я дитини є рівень морфологічного розвитку (нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо- та біометричними показниками (довжина, маса тіла, об'єм грудної клітки, робота серця, дихання, опорно-руховий апарат, постава, стан шкіри, гострота зору, нюху, слуху, смаку тощо); відсутністю хвороб або їх мінімальною тривалістю, великим інтервалом між хворобами ( 2-3 дні на рік).

**Психічне здоров'я** – це внутрішньосистемна основа соціальної поведінки, яка відображає стан мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну інтелектуальну, емоційну і свідомо вольову взаємодію з навколишнім середовищем.

Показники **психічного** здоров'я – рівень розвитку психічних процесів (відчуття, сприймання, увага, пам'ять, уява, мислення, мовлення, воля), емоційної сфери, збалансованих психічних станів, умінь свідомо керувати своєю поведінкою, адекватно реагувати на зовнішні й внутрішні подразники, регулювати відносини з соціальним, природним, предметним середовищем та власним “Я”.

Психічно здоровим дітям притаманна творчість у конкретній сфері, повага до себе й інших людей, відмова від лицемірства і маніпулювання людьми. Психічне здоров'я пов'язане зі стійкістю до стресів і дистресів пізнавальних та емоційних.

**Духовне здоров'я дитини** – це його усвідомлення взаємозв'язку «Я» – частина природи й суспільства, прояв мораль-вольових рис характеру у справах, спрямованих на творіння, віра у вищі духовні цінності (Бога, добро, любов, здоров'я), відповідальність перед іншими, безкорисливість.

Показники **духовного** здоров'я – урівноважене спілкування з однолітками та іншими дітьми, дорослими людьми, швидка адаптація до середовища,

спрямованість на суспільно корисну справу, культура користування матеріальними благами.

**Соціальне здоров'я** визначає здатність дитини контактувати з людьми, однолітками в різних життєвих ситуаціях.

**Показниками соціально здорових дітей** є достатнє й урівноважене спілкування з рідними, однолітками, молодшими дітьми та іншими людьми, старшими за віком і за соціальним статусом. Швидка адаптація до фізичного й суспільного середовища, спрямованість на суспільно корисну справу.

Важливими причинами відхилень у здоров'ї дітей вважають несприятливі соціально-матеріальні, побутові умови: відсутність належних умов для ігор, занять, різних видів праці в родині; наявність у більшості дітей різних вікових груп гіподинамії (режиму малої рухомості), недостатньо збалансоване харчування, безвідповідальне ставлення з боку педагогів до регулювання динаміки фізичної, психічної та емоційної працездатності вихованців, порушення режиму організації життя дітей, санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового оточення.

Реалізація завдань, визначених Базовим компонентом дошкільної освіти, передбачає впровадження у практику сучасного дошкільного закладу здоров'язбережувальних технологій, які є важливим складовим елементом освітнього простору і включає взаємозв'язок та взаємодію всіх факторів педагогічного процесу, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дитини на всіх етапах її розвитку.

Узявши на озброєння вислів відомого педагога В.О. Сухомлинського: «Турбота про здоров'я – це найважливіша праця педагога. Від стану здоров'я, життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили», педагогічний колектив дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) «Росинка» Вишневої міської ради Києво-Святошинського району розпочав з 2002 року роботу щодо впровадження програми «Екологічний дошкільний заклад», розробленої співробітниками Українського інституту екології людини (директор Курик Михайло Васильович, професор, доктор фізико-математичних наук). Очолює дошкільний заклад Лашкова Любов Семенівна, ветеран праці, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, нагороджена нагрудними знаками: «Відмінник освіти України», «Софія Русова».

Любов Семенівна вважає, що дитина має йти в дитячий садок із радістю, адже, це її друга домівка. Не слід забувати, що кожний вихованець – це маленька особистість, думку якої потрібно враховувати, тому в садочку існує неписане правило: бути не над дитиною, а разом із нею.

У 2010 році «Росинка» отримує статус обласного опорного закладу освіти і до 2013 року працює над проблемою «Еколого-валеологічне виховання та оздоровчо-профілактична робота у дошкільному навчальному закладі». Досвід

роботи ООЗО із теми «Організаційно-методичні умови розвитку професійної компетентності педагогів на базі обласного опорного закладу освіти» було презентовано на обласній конференції «Збереження довкілля і здоров'я дітей в умовах дошкільного навчального закладу: соціально-педагогічні та науково-методичні аспекти» 29.03.2013 року у КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти» за участю Курика Михайла Васильовича.

Протягом 2013-2016 навчальних років на численні запити педагогів області «Росинка» продовжує працювати як обласний опорний заклад із проблеми «Застосування варіативних профілактичних та фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньо-виховному процесі дошкільного навчального закладу». Слухачами занять є 22 педагоги області. Педагогічний колектив ДНЗ «Росинка» разом зі слухачами підготував матеріали для методичного посібника з вище згаданої проблеми. Зокрема, творчими групами розроблено систему занять із теми «Через рух до здоров'я малюка» та систему занять для покращення психічного здоров'я й емоційного стану дітей та педагогів; створено проекти «Здорова нація України», «Здорова дитина – успішна країна», «Складові здоров'язбережувального освітнього простору» тощо.

Поняття «здоров'язбережувальний простір» – це багаторівнева освітня система й спеціально організоване виховне середовище, в якому пріоритетами виступають: здоровий спосіб життя, культура здоров'я, прогнозування здоров'язбережувальної діяльності. Змістовними компонентами здоров'язбережувального простору є соціальний, креативно-діяльнісний і реабілітаційний. Здоров'язбережувальний простір забезпечує усвідомлення його суб'єктами цінності здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, продуктивну активність усіх учасників простору щодо розвитку навичок культури здоров'я, духовно-естетичного самовдосконалення.

У контексті реалізації завдань Базового компонента дошкільної освіти складовими здоров'язбережувального простору дошкільного навчального закладу можуть бути визначені чинники, що впливають на здоров'я і здоровий спосіб життя, – уміння відстежувати позитивні й негативні зміни в стані власного здоров'я і здоров'я інших.

***Нечипорук Надія Іванівна,**  
завідувач відділу дошкільної освіти  
КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти»*

## РОЗДІЛ І.

### ВИКОРИСТАННЯ ВАРІАТИВНИХ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «РОСИНКА»

#### 1.1. Система роботи ДНЗ «Росинка» щодо використання нетрадиційного фізкультурного обладнання

**Голубець Оксана Петрівна**, *вихователь-методист*, **Лашкова Любов Семенівна**, *завідувач дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) «Росинка» Вишневої міської ради Києво-Святошинської райдержадміністрації*

Організація фізкультурно-оздоровчої, профілактично-лікувальної, виховної та просвітницької роботи колективу дошкільного закладу «Росинка» спрямована на

1) модернізацію освітньо-виховного процесу з огляду на основні засади Базового компонента дошкільної освіти щодо створення сприятливих умов для фізичного, психічного, емоційного розвитку та соціального благополуччя дитини;

2) формування в дітей здоров'язберігаючої компетенції, виховання підростаючої особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та до здоров'я оточуючих;

3) реалізацію оздоровчої функції дошкільного закладу, забезпечення у максимально можливій мірі здоров'язберігаючого простору, збереження ендоекології дошкільника;

4) профілактику захворюваності та забезпечення дітей найбільш досконалими видами медичної допомоги, засобами лікування й відновлення здоров'я;

5) проведення радикальних засобів щодо запобігання різним захворюванням;

6) забезпечення збалансованого, раціонального харчування дітей;

7) здійснення валеологічної освіти, посилення валеологічного компоненту у цілісному розвитку особистості;

8) реалізацію наукових розробок, здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на вирішення актуальних проблем збереження та зміцнення здоров'я дошкільнят;

9) удосконалення соціально-просвітницької роботи з батьками, використання проектних технологій у роботі з родиною щодо забезпечення здорового розвитку дитини.

Одним із пріоритетних завдань розвитку ДНЗ є інноваційні підходи до оздоровлення дітей, що передбачає використання нетрадиційного фізкультурного обладнання та створення умов для його ефективного застосування. У дошкільному закладі розроблено систему роботи по використанню нетрадиційного фізкультурного обладнання (табл. 1).

**Таблиця 1**

№ п/п	Форми та зміст роботи	Термін реалізації	Відповідальн.	Прим .
<b>1.</b>	<b>Матеріальна база</b>			
	1. Створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному закладі.	упродовж року	працівники ДНЗ	
	2. Виготовлення нетрадиційного фізкультурного обладнання .	вересень	вихователь-методист	
	3. Облаштування фізкультурного майданчика, спортивної зали, відповідних осередків у групових приміщеннях	вересень	вихователь-методист	
	4. Оснащення медичного кабінету	вересень	медична сестра	
<b>2.</b>	<b>Робота з педагогами</b>			
	1. Анкетування педагогів на виявлення знань із теми.	упродовж року	вихователь-методист	
	2. Узагальнення результатів анкетувань.	жовтень	вихователь-методист	
	3. Діагностика фізичного розвитку дітей.	грудень	педагоги усіх вікових груп	
	4. Надання консультацій та методичних рекомендацій педагогам із використання нетрадиційного обладнання у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми.	лютий	завідувач ДНЗ	
	5. Конкурс «Тренажери власноруч».	листопад	Педагоги старших груп	
	6. Конкурс «Кращий спортивний осередок»	упродовж року	Педагоги старших груп	
	7. Педрада «Створення здоров'язбережувального освітнього простору»	грудень	завідувач ДНЗ	
	8. Майстер-клас «Використання нетрадиційного фізкультурного обладнання»	1 раз на тиждень	вихователь-методист	



	9. Творча група «Майструємо нетрадиційне обладнання».	1 раз на місяць	керівник творчої групи	
<b>3.</b>	<b>Робота з дітьми</b>			
	1. Організація та проведення різних форм роботи з дітьми з використанням нетрадиційного фізкультурного обладнання:	упродовж року		
	– ранкова гімнастика;	щоденно	педагоги усіх вікових груп	
	– заняття з фізичної культури;	двічі на тиждень	інструктор з фізкультури	
	– загартовуючі процедури «Доріжка здоров'я»;	після сну двічі на тиждень	педагоги усіх вікових груп	
	– ігрова діяльність;	щоденно	педагоги усіх вікових груп	
	– спортивні розваги: «Подорож на острів Здоров'я» «Веселі змагання».	жовтень січень	інструктор з фізкультури	
	«Вирушаймо до Гуморини» «Веселка здоров'я»	березень травень	інструктор з фізкультури	
	– спортивні свята: «Малі олімпійські ігри»	листопад	вихователь-методист	
	«Мама, тато і я - спортивна сім'я»	квітень	вихователь-методист	
<b>4.</b>	<b>Робота з батьками</b>			
	1. Анкетування батьків із метою виявлення знань щодо фізичного виховання та оздоровлення дітей	вересень	вихователь-методист	
	Узагальнення результатів анкетувань батьків	вересень	Педагоги	
	Ознайомлення батьків із результатами медичних обстежень дітей вузькими спеціалістами	1 раз у квартал	завідувач ДНЗ	
	2. Оформлення стенду: «Здоров'я дитини – багатство родини»	вересень	Педагоги	
	3. Загальні батьківські збори з елементами тренінгу «Оздоровлення дітей в домашніх умовах із використанням нетрадиційного фізкультурного обладнання»	жовтень	завідувач ДНЗ	
	4. Оформлення виставки-презентації «Тренажери своїми руками»	вересень	Педагоги	
	5. Групові батьківські збори «Оздоровлення дітей у домашніх умовах»	жовтень	Педагоги	
	6. Сімейні фотовиставки зі здоров'язберігаючої тематики	жовтень	вихователь-методист	

	7. Майстер-клас із виготовлення тренажерів та спортивних посібників	2 рази на рік	Педагоги	
	8. Вивчення та узагальнення сімейного досвіду загартування та оздоровлення із використанням нетрадиційного фізкультурного обладнання	листопад	Педагоги	
	9. Консультація із теми: «Використання нетрадиційного фізкультурного обладнання в домашніх умовах»	упродовж року	Педагоги	
	10. Методичні рекомендації щодо способів підвищення освіти дорослих для загартування та оздоровлення дітей	грудень	Педагоги	
<b>5.</b>	<b>Пропагандистсько-агітаційна робота</b>			
	1. Родинні газети.	січень	Педагоги	
	2. Виготовлення та поповнення інформацією куточків для батьків, папок-пересувок, інформаційних ширм, стендів.	Жовтень	Педагоги	
	3. Участь батьків у спортивних заходах дошкільного закладу.	упродовж року	вихователь-методист	
	4. Проведення розважальних заходів для дітей спільно з батьками.	упродовж року	Педагоги	

Педагогічний колектив закладу наполегливо працює над

- створенням належних умов для реалізації завдань фізичного розвитку, виховання та оздоровлення дошкільнят;
- поліпшенням ефективності освітньо-виховного процесу з фізичного виховання;
- створенням оптимального рухового режиму;
- забезпеченням психологічної допомоги як важливої умови належного психічного здоров'я дитини дошкільного віку;
- створенням розвивального життєвого простору груп для повноцінного розвитку дошкільника відповідно до вимог програми «Дитина» як важливої умови соціального здоров'я вихованців;
- інтеграцією здоров'язбережувальних технологій із різними видами дитячої діяльності; формуванням основ культури здоров'я;
- постійним контролем за фізичним розвитком дошкільників з боку завідувача, старшої медичної сестри, лікаря-педіатра, лікаря-офтальмолога, вихователя-методиста;
- просвітницькою роботою з батьками з організації фізичного розвитку й

виховання в сім'ї та питань здорового способу життя.

У закладі створено необхідні умови для здійснення роботи з фізичного розвитку дітей. Функціонує чудова спортивна зала з технічними засобами навчання. У достатній кількості є фізкультурно-ігрове обладнання (мати, дуги, лави, ребристі та похилі дошки, гімнастична стінка), інвентар (великі й малі м'ячі, кеглі, мішечки з піском, скакалки, обручі, м'ячі-футболи тощо) та нетрадиційне фізкультурне обладнання, виготовлене власноруч педагогами. Усе обладнання відповідає віковим особливостям дошкільників, педагогічним та гігієнічним вимогам.

На території дошкільного закладу є стадіон із футбольним полем, волейбольним та баскетбольним майданчиками, біговою доріжкою, із природною «стежиною здоров'я». Групові майданчики оснащені обладнанням для здійснення рухової діяльності. В усіх вікових групах створенні фізкультурні модулі, які укомплектовані спортивним інвентарем: кеглями, скакалками, м'ячами тощо. Наявні яскраво оформлені ростоміри, «куточки постави», виготовлено атрибути для рухливих ігор. Для проведення коригуючих вправ у кожній групі є масажні килимки промислового виробництва й виготовлені власноруч як з підручного матеріалу (гудзики, кришки), так із природного (каштани, шишки, каміння для масажу стопи тощо).

У методичному кабінеті достатньо сучасної літератури для організації фізичного розвитку та виховання дошкільнят. Наявні конспекти занять із фізкультури, комплекси вправ ранкової гімнастики, розробки занять із використанням елементів методики М. Єфіменка, створено банк інноваційних технологій.

Важливе місце у зміцненні здоров'я дітей мають дотримання режиму та рухова активність вихованців упродовж дня. Щоденно прийом дітей проводиться на свіжому повітрі, перебування дітей у садочку закінчується вечірньою прогулянкою. Денна прогулянка більш інтенсивна й супроводжується 4-5-ма рухливими іграми відповідно до віку дітей. Організована навчальна діяльність передбачає проведення п'яти фізкультурних занять на тиждень, два з яких проводяться на свіжому повітрі, одне в місяць із використанням нетрадиційного спортивного обладнання. Систематично проводяться піші переходи, ранкова гімнастика на свіжому повітрі (в теплу пору року), гігієнічна гімнастика після денного сну.

Для проведення загартовуючих процедур у дошкільному навчальному закладі є необхідний інвентар: решітки, лійки, термометри, таці тощо. Для

сухого й вологого обтирання наявні рукавички. Обов'язковим є полоскання ротової порожнини після прийому їжі. Один раз на місяць проводяться Дні здоров'я, щотижня – фізкультурні розваги, раз у квартал – спортивне свято. Традиційно поєднується гігієнічна гімнастика після денного сну з повітряними ваннами. Усі форми роботи проводяться з використанням нетрадиційного фізкультурного обладнання.

Значна увага приділяється розвитку фізичних якостей дошкільників в умовах активного рухового режиму на свіжому повітрі. Систематично проводяться заняття з корекційної фізкультури для дітей, що мають вади постави та стопи, організовується дитячий туризм як дієва форма оздоровлення та дозвілля у вигляді прогулянок-походів за межі дошкільного закладу.

Протягом кількох останніх років у практику роботи впроваджується чітка система традиційних та нетрадиційних оздоровчих заходів:

- профілактичне лікування відварами лікарських трав (2 рази на рік);
- ароматерапія (2 рази на рік);
- вітамінотерапія (2 рази на рік);
- полоскання горла ( в період карантину на захворювання грипом);
- загартування повітрям та водою з використанням дихальної гімнастики, точкового масажу, коригуючих вправ (щоденно);
- спеціальні заняття корекційно-лікувальної гімнастики для дітей, що мають вади постави (2 рази на тиждень).

Лікувально-профілактична робота в закладі здійснюється на основі аналізу захворюваності дітей та даних щодо їх стану здоров'я і фізичного розвитку. Установлено, що підвищення захворюваності щороку припадає на кінець жовтня-листопада та на березень-квітень. Профілактиці застудних захворювань сприяє вживання цибулі й часнику до першої страви, вживання відвару шипшини, носіння часникових медальйонів, використання трав'яних подушечок під час денного сну. У приміщенні дошкільного закладу дотримується санітарно-гігієнічний і температурний режим.

Основними принципами загартування дітей у дошкільному закладі є поступове розширення впливу загартовуючих чинників та збільшення тривалості процедур. Вихователі груп раннього віку у роботі з дітьми практикують умивання та миття рук водою кімнатної температури, сонячні та повітряні ванни після денного сну, ходьбу по «доріжках здоров'я». У дошкільних групах до зазначених форм роботи додаються ходьба «сольовими» доріжками, полоскання порожнини рота відварами трав та сольовим розчином,

дихальна й пальчикова гімнастика, масаж окремих частин тіла: крапковий, «горіховий», «каштановий». Під час загартовуючих процедур педагоги дотримуються принципу індивідуального підходу, поступового збільшення сили подразнення, систематичності, врахування емоційного стану дитини.

## **1.2. Нетрадиційне фізкультурне обладнання та технологія його використання**

**Назаренко Олена Анатоліївна, інструктор з фізкультури; Філенко Оксана Віталіївна, Кисленко Наталія Вікторівна, вихователі дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) „Росинка” Вишневої міської ради Києво-Святошинської райдержадміністрації**

Формуванню інтересу до фізичних вправ, забезпеченню диференційованого підходу, підвищенню рухової активності сприяє використання нетрадиційного фізкультурного обладнання, цілеспрямований підбір та раціональне використання якого дозволяє вирішувати завдання, спрямованні на збереження здоров'я дітей та їхній повноцінний психофізичний розвиток, упливає на розвиток творчих здібностей, виховання морально-вольових якостей, підвищення інтересу до різноманітних спортивних вправ та рухливих ігор.

З огляду на вище сказане педагогами закладу було розроблено та власноруч виготовлено нетрадиційне фізкультурне обладнання, яке запобігає відхиленню фізичного розвитку дітей .

Багатофункціональне спортивне обладнання забезпечує реалізацію загальнорозвиваючих і профілактичних завдань. Незвичайної форми, еластичні, із яскравим забарвленням тренажери мають поверхню, що не дозволяє легко зісковзнути, допомагають створити позитивну емоційну атмосферу, викликати жвавий інтерес дітей до виконання фізичних вправ. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового й тактильного аналізаторів, що задіюються при виконанні вправ, підсилює якість виконання рухів. У дітей зміцнюються м'язи спини й черевного пресу, формуються навички правильної постави. Така діяльність сприяє вдосконаленню функцій рівноваги й рухового

контролю, зміцненню та розслабленню груп м'язів, тренуванню серцево-судинної та дихальної систем.

Нетрадиційне фізкультурне обладнання ефективно в роботі з дітьми, які мають порушення координації рухів, надлишкову вагу, захворювання органів дихання, слабкість м'язів, порушення постави тощо. Ця робота вимагає від вихователя врахування фізичних особливостей кожної дитини.

Забарвлення споруд по-різному може впливати на психічний стан і фізіологічні функції організму дитини. Теплий колір (червоний, жовтогарячий) підвищує активність, підсилює збудження центральної нервової системи; холодний (синій, фіолетовий) заспокоює; жовтий і зелений сприяють прояву витривалості. Урахування цього аспекту в підборі обладнання впливає на психоемоційний стан дитини.

Тренажери можна використовувати в навчально-виховному процесі як на заняттях із фізичної культури, так і під час фізкультпауз, валеохвилинок, свят, розваг, прогулянок, що забезпечує активну й змістовну рухову діяльність дітей та їх оздоровлення.

Вправи можна виконувати з різних вихідних положень: сидячи, лежачи обличчям вниз з опорою на кисті рук та стопи ніг, стоячи.

Для уникнення перевтоми дітей дошкільного віку під час виконання певної вправи важливо враховувати фізіологічні особливості їхнього розвитку. Обладнання можна використовувати в усіх вікових групах. Робота проводиться як з усіма дітьми, так і в підгрупах та індивідуально.

Підвищує ефективність виконання фізичних вправ використання музичного супроводу, художнього слова та наявності сюжету, яким об'єднують всі рухові дії. Обирати сюжети можна з літературних джерел (оповідання, казки, вірші); із навколишнього життя (побуту, трудової діяльності дорослих, об'єктів та явищ природи). Використання сюжету забезпечує ігровий характер рухів, що, в свою чергу, надає їм привабливості й виразності. Саме завдяки цьому у дітей підвищується інтерес до виконання фізичних вправ і рухових дій, покращується якість їх виконання.

Добираючи вправи для тренажерів, слід дотримуватись принципу: від відомого – до невідомого руху, від простого – до складного, від легкого до важкого.

Представляємо комплекс тренажерів, які виготовлені з штучної шкіри та наповнені поролоном. Додатковий матеріал: гудзики різної форми та фактури;

намистини різного кольору та розміру; окремі елементи дерев'яного масажера; еластичні масажери для стоп та долонею; пластикові пляшки, заповнені кольоровою водою для стійкості; мотузки різної довжини та товщини.

### **Тренажер «Жук -сонечко»**

Тренажер «Жук-сонечко» слід використовувати для приведення в тонус м'язів стоп ніг. Різний розмір намистин дає змогу більше відчутти механічний масаж. Дошкільнята залюбки ходять прямо та боком, наступаючи по чергово на більші намистини, а потім на менші і навпаки.

Важливим є те, що діти виконують на даному тренажері образні вправи, сюжетні композиції. Емоційність досягається шляхом поєднання рухів дітей із музичним супроводом і елементами танцю.

Ефективність полягає у різнобічній дії на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну й нервову систему дитини. Завдяки поєднанню тренажера та танцювально-ритмічних рухів створюються сприятливі можливості для розвитку творчих здібностей вихованців, їхньої пізнавальної активності, мислення, вільного самовираження.

### **Тренажер «Гусінь»**

Правильна постава важлива не тільки з естетичної точки зору, а ще й тому, що створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, впливає на самопочуття людини.

Кольори підсилюють збудження центральної нервової системи. Це сприяє збільшенню частоти серцевих скорочень, підвищенню артеріального тиску, частоти дихання.

За допомогою тренажера «Гусінь» можна визначити особливості постави, м'язовий тонус та особливості суглобів, гнучкість ніг. Розвинути такі рухові якості, як: рівновагу у стані спокою та в русі, точність, координацію. Зауважимо, що тренажер дозволяє утримувати рівновагу під час ходьби по обмеженій площині з присіданням на середині.

### **Тренажер «Квітка»**

Різні кольори по-різному впливають на психічний стан, фізіологічні функції дитини. Для створення вищезазначеного тренажера ми використали яскраві кольори, які здійснюють ерготропний вплив, підвищують активність

симпатичного відділу вегетативної нервової системи, підсилюють збудження центральної нервової системи.

Окрім кольорового впливу на організм «Квітка» здійснює ще й вібраційну дію, коли дитина лежить на спині чи на животі. Легке покачування впливає на нервову систему заспокійливо, а інтенсивне, коли діти перекочуються, – збудливо. Пропонуємо чергувати легкі вібрації з більш інтенсивними, адже лікувальний ефект масажу – це, перш за все, вплив коливань на хребет та навколишні тканини.

### **Тренажер «Метелик»**

Тренажер спрямований на здійснення масажу м'язів спини та черевної порожнини. Під час виконання вправ слід приділяти належну увагу диханню, а саме: диханню носом. Після закінчення сеансу масажу, вихователь дає коротку позитивну оцінку, яка допомагає закріпити вимоги до техніки виконання рухів і створює позитивні емоції. Заняття на ньому сприяють переходу від стану спокою до стану активної діяльності, що стимулює процеси збудження в нервовій системі.

### **Тренажер «Дельфін»**

Надзвичайну динамічність дошкільникам забезпечує тренажер «Дельфін». Діти не втомлюються, працюють охоче, тому що не просто виконують завдання, а граються. Для них створені такі умови, що їм самим хочеться рухатися й виконувати нові дії. Малюки із задоволенням виконують вправи в позі «кішки» (спина, хребет), отримуючи масаж як верхніх, так і нижніх кінцівок. Не залишається осторонь управління у коригуючій ходьбі, вирішується проблема з розвитком координації рухів.

Виконуючи вправи на такому тренажері діти стають більш емоційними, у них розвивається самостійність, ініціативність та креативність, що є вкрай важливими.

### **Тренажер «Бджілка»**

М'язова система у дошкільників розвивається інтенсивно, але нерівномірно – дрібні м'язи відстають у розвитку. Унаслідок цього виникають певні труднощі при виконанні вправ, пов'язаних із роботою дрібних м'язів. Для вирішення цих проблем був виготовлений тренажер «Бджілка». Основні



навантаження припадають на м'язи спини та ніг, а також долонь та м'язів пальців рук, що активізує діяльність аналізаторних систем, впливає на розвиток мовлення, забезпечує можливість удосконалювати навички коригуючої ходьби та вдосконалює координацію рухів дошкільників.

### **«Цікаві коробки»**

Під час ігор з цікавими коробками діти вдосконалюють навички ходьби, повзання по підлозі, управляються в підлізанні, будують різні споруди, одночасно закріплюючи знання про геометричні фігури. Такі ігри сприяють розвитку уважності, зосередженості, спритності, орієнтуванню у просторі. Коробки можна використовувати під час ігор: «Цікаві коробки», «Фортеця». Радимо гратися усією групою, а також індивідуально.

### **Кольорові башточки»**

Під час ігор із кольоровими башточками у дошкільників розвиваються увага, спритність, витримка, кмітливість, зосередженість, окомір, швидкість реакції, дрібна моторика рук, наполегливість, рівновага, відбувається підвищення емоційного тону. А також удосконалюються навички ходьби, вміння влучати в ціль.

Кольорове оздоблення башточок (пляшок) викликає в дітей емоційний відгук під час ігрової діяльності та сприяє зняттю емоційного напруження. Пляшки можна використати в таких іграх: «Доріжка із пляшок», «Будь спритним», «Швидше додому» – під час ігор-змагань та індивідуально з кожною дитиною.

### **«Змійка»**

«Змійка» викладається довільно на підлозі з мотузки та кришечок від пластикових пляшок, пофарбованих у золотистий колір. Діти виконують різні завдання: проходять вздовж змійки, повторюючи вигини; проходять так, щоб змійка була поміж стопами; перестрибують через змійку з просуванням уперед тощо. Це сприяє розвитку окоміру, орієнтуванню в просторі, рівновазі, а також спритності, витримці, наполегливості, зосередженості. При цьому діти вдосконалюють навички ходьби, перестрибування, повзання по підлозі, а також масажу ступні. Тренажер можна використовувати для рухливих ігор: «Різнокольорова змійка», «Перестрибни», «Не наступи» – під час змагань та індивідуально з кожною дитиною.

### **«Сонечко»**

«Сонечко» викладається на підлозі. Промінчики вільно відокремлюються від основи. Використовується у рухливій грі «Сонечко, заглянь у віконечко».

Тренажер спрямований на формування у дітей рухових умінь - ходьба обмеженою площею, ходьба з рівновагою, переступання, перестрибування, стрибки на одній нозі.

«Сонечко» слугує масажером ступнів ніг, тренує в орієнтуванні у просторі, рівновазі, а також спритності, витримці, наполегливості, зосередженості.

### **«Кіндер-сюрприз»**

Тренажер «Кіндер-сюрприз» використовується з метою вдосконалення фізичних якостей: швидкості, спритності, кмітливості у дошкільників, під час ігор з ним діти вправляються у швидкому бігові, координації рухів.

Створений для рухливих ігор: «Упіймай рибку», «Загадкова скринька», «Кіт і миші». У грі «Упіймай рибку» до кіндер-сюрпризів через спеціальні отвори протягується мотузка, за допомогою якої атрибут кріпиться до одягу дітей у вигляді хвостиків. Кіндер-сюрпризи використовуються в рухливій грі «Кіт і миші».

### **«Грайливі калюжки»**

Використовуються для вправлення у стрибках у довжину, перестрибуванні, бігу з перешкодами.

«Грайливі калюжки» розвивають спритність, уважність, зосередженість, швидкість, координацію рухів.

### **«Чарівні шайби»**

У якості шайби використовуються сірникові коробки, обклеєні кольоровою плівкою.

Тренажер сприяє розвитку окоміру, влучності, наполегливості, зосередженості, витримки, уваги, кмітливості.

### **1.3. Рухливі ігри та вправи з використанням нетрадиційного фізкультурного обладнання**

**Олексієнко Олександр Олексійович, Левицька Катерина Борисівна,** *інструктори з фізкультури ДНЗ (ясла-садок) комбінованого типу №1 "Лісова пісня" Ірпінської міської ради;*

**Шульга Ірина Леонідівна,** *інструктор з фізкультури ДНЗ (ясла-садок) комбінованого типу "Веселка" Бориспільської міської ради*

Ураховуючи провідне значення ігрової діяльності для особистісного зростання дитини, руховий режим у дошкільному навчальному закладі насичується рухливими іграми. Адже гра для дошкільника – це життя із радіщами, прикрощами, переживаннями й досягненнями, своєрідна школа, де дитина вчиться спілкуватися, враховуючи норми поведінки. Гра тільки зовні видається безтурботною і легкою. Насправді вона вимагає від гравця максимум енергії, розуму, самостійності. Це справжня напружена розумова праця.

Гра парадоксальна за своєю природою: вона об'єднує свободу, творчість, невимушеність і чітко вимагає виконувати певні правила. Дитина може гратися у будь-що і використовувати при цьому будь-які предмети в якості чого завгодно, а не за прямим призначенням. Але коли малюк обрав сюжет і свою роль, він мусить робити певні дії у визначеній послідовності відповідно до ролі й правил гри.

Сучасні діти мало граються. І батьки, і деякі педагоги не вважають гру цінністю, дуже рано починають навчати дітей, відкидаючи гру. На гру залишається 15-20 хвилин на день, і то малюки не граються, тому що гра не приходить сама собою. Грі потрібно навчати, діти мають потребу в зразках і сюжетах.

Колись було те, що зникло зараз, – дитяче співтовариство. Були різновікові дитячі компанії. Зразки й сюжети переходили від старших до молодших, котрих спочатку брали в гру на другорядні ролі, а потім вони самі починали задавати тон. Самовідтворювальна система, субкультура, яка не потребувала опори ззовні. А тепер на подвір'ях дітей практично немає.

Але все можна компенсувати, можна знайти нові форми життя малюка, щоб він не втратив дитинства, яке сьогодні просто щосили витискується.

Рухлива гра має багато переваг для всебічного розвитку дошкільника. Які ж особливості передбачає педагог?

1. Емоційна насиченість надає рухливим іграм привабливості, мобілізує зусилля дитини, дарує їй радість і задоволення. Емоційне піднесення зростає

завдяки наявності в іграх елементів несподіваного, адже коробка від телевізора перетворюється на справжню фортецю, звичайна картонка – на дивовижну калюжу, одноразова скляночка враз стає котиком або сачком, яким можна спіймати метелика, зірочку, сніжинку, кульку, а яєчко від «кіндер-сюрприза» перетворюється на золоту рибку.

2. Характер рухової діяльності в багатьох іграх забезпечує роботу великих м'язів. Спробуйте пройти або пробігти в черевиках-скороходах, виготовлених із пінопласту, нанизати неслухняні ковпачки, пройти лабіринтом із пластмасових пляшок, побалансувати на довгому картонному рулоні.

3. Можливість проявів особистої ініціативи дітей. Одні використовують коробку від телевізора як схованку, інші – як комп'ютер, а решта випробовують себе як спортивного коментатора або артиста. Адже рухлива гра несе й навчальне навантаження.

4. Різноманітність рухів. Збивати «математичні городки» можна сидячи, лежачи, стоячи на колінах, із різної відстані, при цьому вивчаючи порядкову і зворотню лічбу, бо кожна біта має свою цифру.

5. Передумови для розвитку психічних якостей: колективізму, дисциплінованості, сміливості, винахідливості – сприяють моральному становленню дитячої особистості.

Указані вище особливості лягли в основу розробки технології використання нетрадиційного обладнання в рухливих іграх, що сприяють розвитку інтересу дошкільників до фізичного виховання та зміцнення їхнього здоров'я.

### **«Математичні городки»**

**Мета:** удосконалювати навички кидання м'яча в ціль; розвивати окомір, спритність, кмітливість, точність рухів; закріплювати знання про цифри; виховувати витримку і наполегливість.

**Обладнання:** біти, виготовлені з картонних рулончиків, прикрашені кольоровим папером із написаними цифрами; м'ячі малого розміру на кожного гравця.

**Перебіг гри.** На підлозі розставляють біти на розсуд вихователя чи дітей. За сигналом діти кидають м'ячі по бітах. Кожна збита біта — це бал, а також можна зараховувати бали за цифрами.

**Ускладнення:** позначити біти цифрами та зараховувати бали за цифрами.

### «Цікава коробка»

**Мета:** удосконалювати навички повзання по підлозі довільним способом; закріплювати знання про геометричні фігури; розвивати спритність, спостережливість, орієнтування у просторі; виховувати витримку.

**Обладнання:** 2-4 великі картонні коробки з вирізаними в них геометричними фігурами.

**Перебіг гри.** Діти об'єднуються в групи і шикуються в шеренги. За сигналом вихователя ведучі шеренг біжать до коробок, натискають кнопку геометричної фігури, пролізають у відповідний отвір, повертаються в шеренгу й передають естафету гравцеві, який стоїть попереду. Наступні гравці стежать, чи правильно діти виконують завдання. Гравець, який неправильно виконує завдання, отримує штрафний бал.

**Ускладнення:** стрибати до коробок (на двох ногах, правій чи лівій нозі).

### «Павучок на павутинці»

**Мета:** удосконалювати навички стрибків у висоту з малого розбігу; підлізання під мотузку; розвивати спритність, гнучкість, точність рухів; виховувати уважність.

**Обладнання:** м'яка іграшка «павучок», до лапок якої прив'язано мотузки довжиною 3-4 м.

**Перебіг гри.** Дітей об'єднують у дві групи. Одна тримає кінці «павутинок», друга – підлазить, перестрибує. За сигналом вихователя команди міняються місцями.

Павучок на павутинці,  
Спить, дрімає, мружить очі.  
Обережненько стрибніть,  
Павучка не розбудіть.

*(Діти перестрибують через «павутинку»)*

Підлізаємо тихенько,  
Підлізаєм помаленьку.  
Павутинку ми не обірвемо,  
Сон павучку ми збережемо.

*(Діти підлазять під «павутинку»)*

**Ускладнення:** корекція висоти павутинок (уверх, униз).

### «Черевики-скороходи»

**Мета:** розвивати рівновагу, спритність; виховувати витримку, рішучість.

**Обладнання:** «черевики» із пінопласту за кількістю гравців.

**Перебіг гри.** Педагог пропонує взути «черевики» й уявити, що це «черевики-скороходи». Діти стають у шеренгу й за сигналом педагога рухаються до фінішу. Хто перший дістанеться фінішу, жодного разу не впаде і не загубить «черевика», той і переможець. А якщо хтось забув і став ногою на землю, гра починається спочатку.

**Ускладнення:** біг "змійкою", "потягом".

### «Неслухняні ковпачки»

**Мета:** розвивати окомір, орієнтування в просторі; виховувати зосередженість, цілеспрямованість.

**Обладнання:** металеві кришечки від пляшок, у яких зроблено «вушко» з дроту, палички із заглибленням на кінці.

**Перебіг гри.** У грі одночасно може брати участь багато дітей. Бажано мати по 8-10 кришечок на кожного гравця. Педагог розкидає кришечки по підлозі. За сигналом діти нанизують кришечки на паличку. У кого до кінця гри набереться більше кришечок, той переможець.

**Ускладнення:** збирати кришечки за кольором.

### «Доріжка із пляшок»

**Мета:** удосконалювати навички ходьби; підвищувати емоційний тонус; розвивати спритність, кмітливість, орієнтування у просторі; виховувати витримку, зосередженість.

**Обладнання:** пластмасові пляшки, наповнені різнокольоровою водою, хустинки.

**Перебіг гри.** По прямій лінії педагог розставляє пляшки на доріжці, на відстані одного кроку одна від одної. Гравці із зав'язаними очима мають пройти цим лабіринтом, намагаючись не доторкнутися до пляшки. Можна дитині зав'язати очі і швидко забрати пляшки, але краще, коли дитина покаже свою спритність і пройде лабіринтом із пляшок.

**Ускладнення:** пляшки поставити у вигляді лабіринтів, збільшити відстань між пляшками, повернути лінію пляшок управо.

### «Будь спритним»

**Мета:** розвивати окомір, спритність, швидку реакцію; виховувати витримку, уважність.

**Обладнання:** пластмасові пляшки, наповнені різнокольоровою водою; кільця із пластмасу чи кольорового картону.

**Перебіг гри.** Діти розставляють пляшки на підлозі. За сигналом педагога вони кидають кільця на кільцекид (пластмасові пляшки). Якщо дитина влучить у ціль – їй зараховується бал. Перемагає той, хто набрав найбільшу кількість балів. Гру можна проводити як змагання між командами.

**Ускладнення:** зробити більшу відстань від пляшок.

### «Коти та миші»

**Мета:** удосконалювати навички бігу; розвивати спритність, кмітливість; виховувати витримку, чесність.

**Обладнання:** одноразові пластмасові скляночки – «коти»; кільця з рахівниці, до яких прив'язані мотузки – «миші».

**Перебіг гри.** Діти за бажанням об'єднуються в групи: «коти» й «миші». Кількість малят у групах однакова. За сигналом «коти» наздоганяють «мишей», тобто намагаються накрити скляночкою кільце з рахівниці.

**Ускладнення:** «коти» наздоганяють «мишей» за певним кольором.

### «Грайливі калюжки»

**Мета:** удосконалювати навички стрибків у довжину з місця; розвивати спритність, швидкість; виховувати витримку, уважність.

**Обладнання:** «калюжки» – розмальовані карточки за кількістю гравців.

**Перебіг гри.** Педагог промовляє:

Ой дощику, дощику,  
Лий, поливай! Після дощику  
Через калюжі  
Весело пострибай.

Після слів педагога діти в довільному напрямі перестрибують через «калюжки».

**Ускладнення:** запропонувати дітям стрибати, узявшись за руки.

### «Переправа»

**Мета:** удосконалювати навички метання в ціль; розвивати рівновагу, спритність; виховувати уважність, швидку реакцію на сигнал, дружелюбність.

**Обладнання:** довгі картонні рулони, прикрашені різнокольоровими нитками.

**Перебіг гри.** Діти об'єднуються у дві команди. За сигналом: «Переправу почали» діти швидко рухаються картонним рулоном, балансуючи на ньому, а гравці другої команди намагаються влучити в них м'ячем. Команди міняються місцями. Той, хто зійшов із картонного рулону, отримує штрафний бал, влучений м'ячем – також. Перемагає та команда, яка набрала найменшу кількість штрафних балів.

**Ускладнення:** рухатися картонним рулоном навпочіпки або з опорою на руки.

### «Сонечко, заглянь у віконечко»

**Мета:** удосконалювати навички перестрибування через невисокі предмети на правій чи лівій нозі; розвивати спритність; виховувати наполегливість та витривалість.

**Обладнання:** каштани, нанизані на мотузки завдовжки 1 м, палиці.

**Перебіг гри. Вихователь.**

Сонечко, сонечко,  
Заглянь у віконечко!

Після цих слів діти викладають на землі «сонечко» з промінчиками. Одна підгрупа викладає сонечко з каштанів, а інша промінчики з паличок. За вказівкою педагога діти ходять по "сонечку" та «промінчиках», масажуючи ступні ніг.

**Ускладнення:** перестрибують на одній нозі через «промінчики».

### «Швидше додому»

**Мета:** розвивати дрібну моторику рук, спритність, швидкість; виховувати уважність, наполегливість.

**Обладнання:** «ракети» – пластмасові пляшки, оздоблені кольоровим картоном. До пляшок прикріплено мотузки завдовжки 2,5-3,5м, які прив'язані до паличок.



**Перебіг гри.** Кожна ракета має свою назву, яку діти придумують самостійно. За сигналом педагога діти починають накручувати мотузку на паличку. Переможцем стає той дошкільник, який швидше впорається із завданням.

**Ускладнення:** збільшити довжину мотузки до 4-5 м.

### «Упіймай рибку»

**Мета:** удосконалювати навички бігу; розвивати спритність, швидкість, виховувати впевненість.

**Обладнання:** «рибки» – яєчка від «кіндер-сюрпризів», до яких прикріплено мотузки завдовжки 1 м.

**Перебіг гри.** За бажанням дітей ловцями «рибок» стає 2-3 особи. «Рибки» – діти, які зачепили собі мотузку за одяг. Після слів «Ловись, рибко, і мала, і велика» ловці наздоганяють «рибок», намагаються якомога більше зірвати мотузку. Переможцем стає той, хто більше впіймає «рибок».

**Ускладнення:** обмежити час, упіймати "рибки" за певним кольором.

### «Різнокольорові змійки»

**Мета:** удосконалювати навички ходьби, повзання по підлозі довільним способом; розвивати рівновагу, спритність; виховувати старанність, дисциплінованість, відповідальність перед командою.

**Обладнання:** кришечки від пластмасових пляшок, нанизані на довгу мотузку.

**Перебіг гри.** Діти об'єднуються у дві однакові команди. На відстані 4-5 кроків кладуть зигзагами «змійки» – мотузки з кришечками. За сигналом дорослого ведучі шеренг ідуть по мотузці, повертаються назад, повзучи по підлозі довільним способом, і передають естафету наступному гравцеві. Перемагає та команда, яка швидше впорається із завданням.

**Ускладнення:** повертатись назад, ідучи по мотузці.

### «Упіймай метелика»

**Мета:** розвивати окомір, спритність; виховувати витримку, кмітливість.

**Обладнання:** одноразові пластмасові скляночки, до яких за допомогою скотчу прикріплено на ниточках "метелики" (за кількістю гравців).

**Перебіг гри.** Діти за сигналом педагога, розгойдуючи в руці скляночку, намагаються впіймати "метелика".

**Ускладнення:** ідучи до фінішу, можна поставити перешкоду (кегли).

### «Ходьба на лижах»

**Мета:** розвивати рівновагу, спритність; виховувати витримку, наполегливість.

**Обладнання:** пластмасові пляшки з вирізаними в них дірочками – "лижі".

**Перебіг гри.** Діти стають на "лижі" в шеренгу. За сигналом педагога просуваються на "лижах" до фінішу.

**Ускладнення:** просуватись у заданому напрямку або в обмеженому просторі.

### «Пастушки та ягнята»

**Мета:** удосконалювати навички стрибків на одній нозі; розвивати спритність, швидкість; виховувати старанність, витримку.

**Обладнання:** каштани, коробки, на які наклеєні картинки.

**Перебіг гри.** За сигналом педагога діти босоніж починають заковувати каштани у ворітця. Переможцем стає той, хто назбирав найбільше каштанів.

**Ускладнення:** підкотивши каштан, захопивши пальцями ніг, на одній нозі діти несуть каштан і кладуть його у коробочку.

### «Загадкова скринька»

**Мета:** удосконалювати навички дітей відтворювати характерні ознаки тварин за допомогою рухів, жестів, мімічних вправ, імітації; виховувати кмітливість, ініціативність.

**Обладнання:** яєчка від "кіндер-сюрпризів", у які покладено картинки із зображенням тварин.

**Перебіг гри.** Діти відчиняють «скриньку-яєчко», роздивляються картинку, ховають її назад. За сигналом педагога починають рухатися кімнатою, намагаючись зобразити тварину. Під час розучування гри тварин угадує педагог, а далі – діти.

**Ускладнення:** можна поставити картинки із зображенням малознайомих тварин.

### «Гра з брязкальцем»

**Мета:** розвивати орієнтування в просторі; виховувати уважність, витримку.

**Обладнання:** скляночка з-під йогурту, в яку потрібно насипати жменю гороху та заклеїти зверху різнокольоровим картоном («брязкальце»).

**Перебіг гри.** Ведучий із зав'язаними очима стоїть у центрі кола. Діти стоять у колі і співають пісню за бажанням. За спиною вони передають один

одному «брязкальце». Щойно ведучий почує, де заграло «брязкальце», – туди і показує. І якщо правильно вгадав, то той, у кого було брязкальце, займає його місце.

*Ускладнення:* збільшити кількість брязкалець.

### **«Веселий хокей»**

*Мета:* розвивати окомір, влучність; виховувати наполегливість, відповідальність перед командою.

*Обладнання:* картонні коробки з-під соку з прив'язаними до них мотузками завдовжки 1 м, сірникова коробка на кожного гравця – «шайба», дві дуги.

*Перебіг гри.* Дітей об'єднують у дві однакові команди. На відстані 6-8 м ставляться «дуги-ворота». За сигналом педагога діти, розгойдуючи на мотузці коробку, просувають «шайбу» до протилежних воріт. Переможцем стає команда, яка швидко заб'є свої «шайби» у ворота суперника.

*Ускладнення:* "дуги-ворота" можна поставити на відстані 7-9 м.

## **1.4. Пальчикові ігри та вправи.**

**Абрамова Лідія Володимирівна**, учитель-логопед дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) „Росинка” Вишневої міської ради, Києво-Святошинського району;

**Борисенко Ірина Валентинівна**, вихователь ДНЗ (ясла-садок) "Струмочок" Крушинської сільської ради Васильківського району;

**Васильченко Наталія Іванівна**, вихователь ДНЗ (ясла-садок) комбінованого типу «Пролісок» Старопетрівської сільської ради Вишгородського району;

**Давидова Валентина Іванівна**, завідувач Гнідинського дошкільного навчального закладу «Веселка» Бориспільського району.

*Руки вчать голову, потім порозумівши,  
голова вчить руки, а вмілі руки  
знову сприяють розвиткові мозку  
(Іван Павлов, фізіолог)*

Василь Сухомлинський писав, що витoki здібностей і обдарувань дітей знаходяться на кінчиках їхніх пальців. Від них, образно кажучи, ідуть

якнайтонші струмочки, що живлять творчу думку. Чим більше впевненості та винахідливості в рухах дитячої руки, тим тонша взаємодія руки із знаряддям праці, тим складніші рухи, необхідні для цієї взаємодії, тим яскравіша стихія дитячого розуму.

Достовірно відомо: чим більше дрібні рухи підвладні руці, тим краще прогресує розвиток розумової діяльності. Регулярні вправи з пальцями рук поліпшують пам'ять, розумові здібності дитини, усувають її емоційне напруження, поліпшують діяльність серцево-судинної і травної систем, розвивають координацію рухів, силу та спритність рук, підтримують життєвий тонус. Зазвичай, комплекси вправ пальчикової гімнастики використовують учителі-логопеди для усунення мовленнєвих вад у дітей. Водночас ці вправи використовують психологи, музичні керівники, інструктори з фізкультури, вихователі.

*Пропонуємо систему пальчикових вправ та ігор для дітей.*

#### **«Пальчики вітаються»**

1. Однією рукою: кінчиком великого пальця правої руки почергово торкатися кожного пальця цієї самої руки (*те саме лівою рукою*);
2. Обома руками: тримаючи долоні вертикально одна напроти одної, почергово (*починаючи з мізинців і завершуючи великими пальцями*) з'єднувати і розводити пальці, промовляючи слова: «Добрий день, пальчику!»

#### **«Стиснемо-розтиснемо»**

Кожна дитина ритмічно стискає пальці в кулак і розтискає, промовляючи при цьому: «Стиснемо-розтиснемо!»

#### **«Бігунець»**

Кожна дитина «біжить» пальцями по столу, по руці, по колінах, пересуваючи по черзі вказівний та середній пальці.

#### **«Струсимо воду з долоньок»**

Кожна дитина струшує обома долонями: спочатку сильніше, потім слабше.

#### **«Хвилі»**

Кожна дитина робить хвилеподібні рухи перед грудьми: з одного боку в інший.

#### **«Січемо капусту»**

Ребром однієї долоні кожна дитина б'є по розгорнутій другій долоні.

### **«Перемо білизну»**

Кожна дитина тре одним кулачком по другому.

### **«Кінь біжить»**

Кожна дитина почергово стукає по столу чотирма пальцями руки (*крім великого*).

### **«Граємо на фортепіано»**

Кожна дитина довільно імітує пальцями обох рук гру на фортепіано.

### **«Слон іде»**

Виставивши вперед вказівний палець (*«хобот»*), кожна дитина переступає чотирма пальцями по столу.

### **«Барабанщик»**

Двома пальцями обох рук (*вказівними*) кожна дитина «барабанить» у повітрі або по столі.

### **«Пташки дзьобають зернята»**

Зігнути вказівним пальцем однієї руки або обох рук кожна дитина стукає по столу (*або по підлозі*).

### **«Будиночок»**

Обидві долоні кожної дитини розташовані перед очима й складені кутом, кінчики пальців притулені один до одного (*«дах»*), середній палець руки піднятий угору (*«димар»*), кінчики мізинців торкаються один до одного, утворюючи пряму лінію (*«балкон»*).

### **«Човник»**

Обидві долоні кожної дитини з витягнутими пальцями поставлені на ребро, великі пальці притиснуті всередині до долоні.

### **«Стілець»**

У кожної дитини одна долоня зі стиснутими у кулак пальцями приставляється до другої долоні, що поставлена вертикально пальцями вгору.

### **«Стіл»**

На лівий кулак кожної дитини покладена долоня правої руки з прямими, притиснутими один до одного пальцями (*положення зворотне*).

### **«Ялинка»**

Долоні з переплетеними пальцями (*під кутом одна до одної*) кожної дитини обернуто зовнішнім боком від себе. Лікті відведені від тулуба.

### **«Собачка»**

Права долоня кожної дитини витягнута ребром і трішки розгорнута на себе, великий палець піднятий догори, мізинець рухається вниз – вгору. Те саме – із зігнутих вказівним пальцем.

### **«Кішка»**

Середній та безіменний пальці спираються на великий вказівний палець, вказівний палець та мізинець підняті догори.

### **«Мишка»**

Середній та безіменний пальці кожної дитини спираються на великий. Вказівний палець та мізинець зігнуті в дужки й кінчиками притиснуті до середнього та безіменного пальців.

### **«Засць»**

Пальці кожної дитини стиснуті в кулак. Вказівний та середній палець виставлені догори. Діти рухають ними.

### **«Кінь»**

Права долоня кожної дитини витягнута ребром від себе. Великий палець піднятий догори. Ліва долоня покладена на праву під кутом («грива»). Великі пальці – («вуха»).

### **«Коза»**

Внутрішній бік долоні обернено донизу. Вказівний палець та мізинець виставлені вперед. Середній та безіменний пальці притиснуті до долоні й охоплені великим.

### **«Качка»**

У кожної дитини долоня з витягнутими пальцями складена у вигляді кута, вказівний палець торкається великого.

### **«Півник»**

Долоня кожної дитини поставлена вертикально. Вказівний палець спирається на великий. Решта пальців розчепірені і підняті догори.

### **«Курка»**

У кожної дитини долоні в горизонтальній позі. Зігнуті великий та вказівний пальці утворюють овал. Решта пальців напівзігнуті («гребінець»).

### **«Бджола»**

Середній палець кожної дитини виставлений уперед і спирається на зігнуті вказівний та безіменний. Діти крутять пальцями в різні боки.

### **«Дерево»**

Обидві руки до ліктя та долоні кожної дитини повернуті зовнішнім боком від себе, перехрещені, великі пальці притиснуті один до одного. Пальці розведені й підняті догори («гілочки»); діти ворухать ними.

### **«Пташка»**

Обидві долоні кожної дитини обернуто внутрішнім боком до себе й заведені одна за одну. Великі пальці переплетені («голівка»), а решта пальців – «крила». Діти махають ними.

### **«Вовк»**

Із пози «пароплав» великі пальці кожної дитини зігнуті всередину й притиснуті один до одного, утворюють чоло. Решта у вигляді «човника» утворюють верхню та нижню щелепи.

### **«Лисиця»**

Поза така сама, як і для «вовка», але додатково всередині між долонями кожної дитини містяться зігнуті мізинці.

### **«Драбинка»**

До кінця великого пальця лівої руки кожної дитини прикладається кінець вказівного пальця правої руки, потім кінцівка вказівного пальця лівої руки з'єднується з кінцем великого пальця правої руки. Потім усі рухи повторюються. Рухи починаються на рівні грудей, а потім піднімаються все вище і вище.

### **«Окуляри»**

Кожна дитина утворює два кола великим і вказівними пальцями обох рук, а потім їх підносить до очей.

### **«Пташка п'є водичку»**

У кожної дитини пальці лівої руки злегка стиснуті у кулак, великий палець лівої руки опускається в отвір.

### **«Дах»**

У кожної дитини кінці пальців лівої і правої руки з'єднуються, долоні перебувають у нахиленому стані.

### **«Квітка»**

У кожної дитини долоні у вертикальному стані, нижні частини долонь притиснуті одна до одної, пальці розчепірені й трішки зігнуті.

### **«Равлик»**

Права рука кожної дитини лежить на столі долонею донизу, вказівний і середній пальці тягнуться вперед, решта пальців згинаються.

### **«Долоні на столі»**

На рахунок «один, два» діти розчепірюють пальці, потім зводять їх до купи.

### **«Долоня, кулак, ребро»**

На рахунок «один, два, три» діти послідовно виконують зазначені рухи.

### **«Замок»**

На рахунок «один» діти стулюють долоні, на «два» – з'єднують у замок.

### **«Ножиці»**

Вказівний та середній пальці обох рук кожної дитини імітують стриження волосся.

### **«Потягусі»**

Діти зчіплюють пальці в «замок», розкривають руки й витягують їх уперед, згодом розслаблюють руки.

### **«Розминка»**

Пальцями однієї руки діти по черзі розминають проміжки між пальцями другої руки. Те саме роблять із пальцями другої руки.

### **«Киця»**

Кожна дитина різко згинає напружені пальці, наслідуючи розгнівану кицю, плавно розпрямляє пальці.

### **«Рахівничка»**

Кожна дитина тримає руки перед собою, пальці напружені, по черзі згинає пальці, починаючи з великого і рахує: «Один, два, три...», розгинає пальці й рахує у зворотному порядку.

### **«Тюльпан»**

Діти змикають долоні у формі «голівки тюльпанів», повільно розпрямляють напружені пальці. Різко розкривають «голівку тюльпана» й розслаблюють руки.

### **«Метелик»**

Кожна дитина стуляє разом напружені зап'ястя рук зовнішнім боком до себе, швидко змахнувши ними, немов метелик крилами.



### **«Дитина лізе на дерево»**

Лікоть правої руки кожної дитини лежить на столі, пальці розчепірені («дерево»), два пальці лівої руки «лізуть» угору по правій руці.

### **«Дзвіночок»**

Великий, середній та вказівний пальці кожна дитина стуляє до купи, вони «тримають дзвіночок» і «дзвонять».

Навчивши дітей за допомогою рук і пальчиків зображувати різних звірів та різні предмети, вихователь може разом із дітьми розповідати й показувати різноманітні казки та оповідання. У дітей розвиваються мовлення, пам'ять, уява та координуються рухи.

### **«Ягідки»**

Ягідки червоні  
Просяються в долоні,  
Кожну ягідку зніму  
і в тарілку покладу  
*(пальцями правої руки по черзі «знімають ягідки з гілки»).*

### **«Ножиці»**

Раз-два, раз-два,  
Ножицями ріжу.  
Зелені смужечки паперу  
Швидко я наріжу  
*(у лівій руці – зелена смужка паперу, правою рукою другим і третім пальцями обох рук роблять рухи – «ріжуть ножицями»).*

### **«Кульбабка»**

Марічка на лужку співала,  
А там кульбабка розцвітала, –  
Багато в лузі цих квіток,  
Із них сплела собі вінок *(розчепірити пальці вгору, потім пальцем однієї руки обкручувати кінчик кожного пальця другої руки. Покласти хустинку на долоньки, простягнути вперед, сказати: «Жовтий колір – це здоров'я»).*

## Пальчикові ігри

### «Пташки»

**Мета:** розвивати рухи зап'ястя рук; учити наслідувати рухи дорослого, правильно розуміти мову; виховувати уважність.

**Перебіг гри** Вихователь пропонує дітям повторювати рухи дорослого.

**Вихователь.** Ось пташки літають, махають крильцями (*схрестити руки на рівні зап'ясть, декілька разів підняти й опустити – помахати крильцями*). Приземлились пташки, крильця склали (*з'єднати долоні разом*).

**Вихователь.** Погодуємо пташок, насиплемо їм зерняток (*скласти пальці однієї руки, поворушити ними*). Ось як пташки клюють зернятка! (*легенько побарабанити по столу зігнути вказівним пальцем*) Наїлись пташки й полетіли (*схрестити руки на рівні зап'ясть, декілька разів підняти та опустити*). Гру доцільно повторити декілька разів.

### «Моторчик»

**Мета:** продовжувати учити наслідувати рухи дорослого, розвивати координацію пальців обох рук; виховувати старанність.

**Перебіг гри** Вихователь пропонує дітям погратися з машинками.

**Вихователь.** Пограємо з машинками. Поїхали машини! Стоп! Зупинились машини. Треба завести моторчики! (*пальці рук, крім великих, сплести разом, а великими крутити один навколо одного*). «Моторчики» можуть працювати швидко й повільно.

Гру можна повторити декілька разів.

### «Павучок»

**Мета:** розвивати дрібну моторику рук; учити наслідувати рухи дорослого; виховувати бажання діяти відповідно до тексту вірша.

**Перебіг гри.** (*Руки схрестити, пальці кожної руки «біжать» передпліччям, а потім по плечу другої руки*).

З гілкою павук ходив,  
Дітки бігали за ним  
(*кисті опустити, виконати обтрушування («доцик»*),  
Раптом дощ з небес полив  
(*ударити долонями по столу, по колінах*),

Павучків на землю змив.

*(долоні притиснути одна до одної,  
пальці розчепірити, хитати руками),*

Сонце знову пригріває

*(«сонечко світить»),*

Павучок вже виповзає

*(дії аналогічні до початкових),*

Виповзають дітки всі

Прогулялись по росі

*(«павучки» повзають на голові).*

### «Рибки»

**Мета:** розвивати дрібну моторику рук, уяву; виховувати уважність.

**Перебіг гри.** Вихователь пропонує дітям повторювати рухи дорослого відповідно до тексту вірша.

**Вихователь.** П'ять рибок маленьких *(долоні зімкнути, округлити, виконати хвилеподібні рухи в повітрі).*

У річці вигравали *(руки, притиснуті одна до одної, перевертати їх з боку на бік),*

Велика колода

У річці лежала

*(долоні зімкнути, округлити, виконати ними «пірнаючі» рухи),*

І рибка сказала:

«Тут легко пірнати!»

А друга сказала:

«Боюся стрибати!»

*(хитати зімкнутими долонями заперечний жест),*

А третя сказала,

Так хочеться спати!

*(стулити долоні – «рибка спить»),*

Четверта уже почала замерзати

*(швидко відтворити руками тремтіння),*

А п'ята кричить:

«Тут крокодил!

*(зап'ястя з'єднати; долоні розтулити і з'єднати – «рот»),*

Швиденько пливіть,  
Щоб він вас не з'їв!»

*(швидкі хвилеподібні рухи зімкнутими долонями – «рибки спливають»).*

### «Равлик»

**Мета:** розвивати дрібну моторику рук, уяву; виховувати наполегливість.

**Перебіг гри.** Вихователь пропонує дітям повторювати рухи дорослого відповідно до тексту вірша

*(Одна з рук – «квіточка». Руку поставити на стіл, сперти на лікоть. Пальці напівзігнути, розчепірити. Долонька — «чашечка квітки». Друга рука – «равлик». Великий, середній і підмізинний пальці стиснути кінчиками. Вказівний і мізинець витягнути вперед – «роги равлика»).*

У будиночку сидить,  
Ріжки висунув, мовчить

*(«равлик» розгойдується з боку в бік),*

Потихеньку він повзе,  
Свій будиночок везе

*(повзе вперед по столу),*

Він на квітку заповзе

*(«равлик» заповзає на «квіточку»),*

Пелюстки всі погризе

*(«равлик» по черзі обхоплює пальці – «пелюстки» другої руки «квітки»),*

Ріжки в голову втягнув,

Заховався і заснув

*(рука – «равлик» стискається в кулак – «втягує ріжки.*

### «Бджілки»

**Мета:** розвивати координацію пальців рук; виховувати старанність та уважність.

**Перебіг гри.** Вихователь пропонує дітям повторювати рухи дорослого відповідно до тексту вірша.

*(Руку поставити на стіл, сперти на лікоть, пальці розчепірити – «ялинка». Пальці другої руки замкнуті в кільце – «вулик». «Вулик» притиснути до «ялинки». Діти заглядають у «вулик»).*

Будинок малесенький на ялинці.

Будинок для бджіл, а де ж трудівниці?

*(стиснути кулачки, постукати одним кулаком по другому).*

Постукати треба у дім  
Три, чотири, п'ять, шість, сім.  
Бджілки швидко вилітають,  
Над малятами кружляють

*(розвести руки, розчепірити пальці й ворушити ними – «бджілки літають»).*

### «Змійка»

**Мета:** розвивати координацію пальців рук, зорове зосередження; виховувати витримку, уважність.

**Перебіг гри.** Вихователь пропонує дітям повторювати рухи дорослого відповідно до тексту вірша.

*(Одна рука – «змія». Пальці зімкнути у пучку. Руки дорослого або іншої дитини – «доріжка»)*

Подивіться, ось і я,  
А у мене є змія!

*(повільно обертати кистю руки),*

І диваном, й килимами  
Може повзати вона

*Виконувати рукою повільні хвилеподібні рухи. «Змія» повзе по доріжці, перший палець відвести униз – «рот». Спочатку повзе повільно, а потім швидше відповідно до тексту).*

Хоч не має вона ніжок,  
Повзе швидко по доріжках.  
Рота грізно відкриває –  
Жабенят вона лякає

*(пальці знову зімкнути у пучку, покрутити кистю руки – «змійка» озирається).*

У змії очей немає,  
Ловить всіх, кого спіймає.  
Жабки й коники тікають

*(хвилеподібні рухи рукою).*

Бо змія за ніс хапає!

*(«змія» хапає за ніс партнера по грі).*

### «Дружні пальчики»

**Мета:** розвивати дрібну моторику рук; виховувати інтерес до пальчикових ігор.

**Перебіг гри.** Вихователь пропонує дітям повторювати рухи дорослого відповідно до тексту вірша.

**Вихователь.** Ось ці пальчики щипають

*(великим і вказівним пальцем щипати долоню другої руки),*

А ці пальчики гуляють

*(вказівний і середній «ідуть» по другій руці),*

Ці два завжди розмовляють

*(поворухити, потерти один об одного середнім та безіменним пальцями),*

Ці – тихесенько дрімають

*(притиснути безіменний і мізинець до долоні),*

А великий із мізинцем

Можуть весело умитись

*(покрутити великим пальцем навколо мізинця).*

### «Горщик»

**Мета:** розвивати координацію пальців рук; виховувати старанність.

**Перебіг гри.** Вихователь пропонує дітям повторювати рухи дорослого відповідно до тексту вірша.

Під кришкою маленький горщик стояв *(зімкнути пальці, долоню повернути вниз, притиснути до долоні кулак другої руки, великий палець помістити всередину – «кришка» горщика).*

Кришку відкриваємо *(повернути «кришку» долонею нагору).*

Мишка вибігає! *(різко підняти великий палець).*

### «Мої речі»

**Мета:** розвивати координацію пальців рук; виховувати бажання гратися з пальчиками рук.

**Перебіг гри.** Вихователь пропонує дітям повторювати рухи дорослого відповідно до тексту вірша

Ось моя парасолька,

Я із нею ходжу

*(підняти праву руку над головою, зігнути її – «парасолька»).*

Дощ нехай барабанить –

Парасольку я не відпущу

*(«побарабанити» пальцями лівої руки по правій – «парасольці»).*

А ось моя книжка  
(притиснути долоні одна до одної, лікті зігнути),

Можу її почитати  
(розтулити долоні «книжечкою»),

Можу вам малюнки  
У книжці показати  
(руки витягнути, долоні відкрити).

А це ось – м'ячик мій  
Дуже спритний і смішний  
(стиснути кулачок, обертати кистю руки),

Підкидаю його вгору,  
Над своєю головою  
(«м'ячик стрибає» над головою, ударяючись об долоню  
другої руки або об долоню партнера по грі).

А ось – моє кошеня.  
Погладжу його я.  
Воно тихенько муркоче  
Заспівати мені хоче  
(по черзі гладити одну руку другою).

### «Капітан»

**Мета:** розвивати координацію рухів рук; виховувати інтерес до пальчикових ігор.

**Перебіг гри.** Вихователь пропонує дітям повторювати рухи дорослого відповідно до тексту вірша.

(Кінці пальців спрямувати вперед, притиснути руки одна до одної долонями, злегка розтуливши. Проказуючи віршик, показувати, як «човен гойдається на хвилях», а потім плавними рухами рук — самі «хвилі». За текстом вірша показати «чайку»: схрестити руки, з'єднати долоні тильним боком, і помахати стиснутими докупи пальцями. Випрямити долоні, притиснути один до одного пальці, імітувати, як пливуть риби у воді).

На човні пливу я білім

І гойдаюся на хвилях.

Не злякає ураган,

Я – відважний капітан.

Чайки білі скрізь літають,  
їх теж вітер не лякає.  
Я помітив в глибині  
Зграйку золотавих риб.  
По країнах мандрував  
І на дно морське пірнав.  
Подививсь на океани  
Й повернувся я до мами.

### «Будиночок»

**Мета:** розвивати дрібну моторику рук; виховувати інтерес до пальчикових ігор.

**Перебіг гри.** Вихователь пропонує дітям повторювати рухи дорослого відповідно до тексту вірша.

Під грибом курінь з вікном

*(з'єднати долоні «курінем»),*

У нім живе веселий гном.

Постукаємо ми гарненько

*(постукати кулаком однієї руки об долоню другої руки),*

І подзвонимо тихенько

*(долоні обох рук повернути вниз, пальці схрестити; середній палець правої руки опустити вниз і злегка хитати ним).*

Гном нам двері відчиняє,

У курінь нас закликає.

В курені з дощок настил

*(долоні опустити вниз, притиснути ребром одну до одної),*

А на нім дубовий стіл

*(ліву руку затиснути в кулак, зверху на кулак опустити долоню правої руки),*

Поруч – стілець із високою спинкою *(спрямувати ліву долоню вертикально вгору, до її нижньої частини приставити кулачок правої руки великим пальцем до себе),*

На столі – виделка з тарілкою *(долоню лівої руки покласти на столі й спрямувати вгору, зобразити «тарілку», правою рукою зобразити «виделку»:*



долоню обернути вниз, чотири пальці злегка розчепірити, а великий – притиснути до долоні).

Різні страви на столі.  
– Пригощайтесь, малі!

### «Гроза»

**Мета:** розвивати дрібну моторику пальців рук; виховувати наполегливість.

**Перебіг гри.** Вихователь пропонує дітям повторювати рухи дорослого відповідно до тексту вірша.

**Вихователь.** Перші крапельки упали

*(злегка постукати двома пальцями кожної руки по столу),*

Павуків перелякали

*(внутрішню сторону долоні обернути вниз; пальці злегка зігнути й, перебираючи ними, показати, як «позбігаються павуки»),*

Краплі знов застукотіли

*(постукати по столу всіма пальцями обох рук),*

Всі пташки з гілок злетіли

*(схрестити руки, долоні з'єднати тильним боком; махати стиснутими вкупі пальцями).*

Дощик ллє, наче з відра

*(сильніше постукати по столу всіма пальцями обох рук),*

Вмить розбіглась дітвора

*(вказівним і середнім пальцями обох рук пробігти по столу, зобразивши «чоловічків»; решта пальців притиснути до долоні).*

Блискавка у небі сяє

*(намалювати пальцем у повітрі блискавку),*

Грім все небо розриває

*(постукати кулаками, а потім поплескати у долоні).*

Потім з-за хмаринки сонце

*(підняти обидві руки із розчепіреними пальцями)*

Зазирає у віконце!

### «Баранчики»

**Мета:** розвивати дрібну моторику рук; виховувати інтерес до пальчикових ігор.

**Перебіг гри.** Вихователь пропонує дітям повторювати рухи дорослого відповідно до тексту вірша.

**Вихователь.** *(Долоні обох рук повернути вниз, лікті розвести. Вказівні пальці й мізинці обох рук зігнути кільцем і виставити вперед, зображуючи «роги баранчиків». Решту пальців притиснути до долонь. «Буцатися рогами» – злегка вдаряти зігнутими вказівним пальцем і мізинцем однієї руки об вказівний палець і мізинець другої руки).*

Захотіли вранці- рано  
Поборотись два барани.  
Виставивши свої роги,  
Вмить зійшлись серед дороги.  
Довго так вони буцались,  
Один за одного чіплялись.  
До обіду вже втомились,  
По домівках вмить розбіглись.

### «Моя родина»

**Мета:** розвивати дрібну мускулатуру пальців рук; виховувати старанність.

**Перебіг гри.** Вихователь пропонує дітям повторювати рухи дорослого відповідно до тексту вірша

**Вихователь.** *(Підняти руку долонею до себе й, проказуючи рядки вірша, у певній послідовності загинати пальці, починаючи з безіменного, потім мізинець, вказівний середній і великий пальці).*

Подивіться, ось моя  
Міцна і дружная сім'я:  
Ось це – мама, а це – я,  
Ось – бабусенька моя.  
Ось і тато, ось і дід  
Проживемо ще сто літ!

## 1.5. Комплекси вправ психогімнастики

**Набока Юлія Валеріївна**, вихователь Триліського дошкільного навчального закладу «Ялинка» Фастівського району,

**Самойленко Оксана Олегівна**, соціальний педагог дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) «Росинка» Вишневої міської ради Києво-Святошинської райдержадміністрації.

Заняття з психогімнастики допомагають зміцнювати психіку дитини, розвивати її мислення та емоційно-вольову сферу, допомагають знімати гостро невротичні реакції, нейтралізувати страхи та емоційно-негативні переживання, сприяють руховій активності дітей. Основний акцент під час використання вправ психогімнастики робиться на навчанні елементам техніки виразності рухів (перша фаза заняття), використання виразних рухів у вихованні емоцій та почуттів (друга та третя фази заняття), набуття навичок у саморозслабленні (четверта фаза заняття).

### «Обличчя загоряє»

**Вихователь.** Діти, сядьте, будь ласка, на килимок. Уявіть, що спочатку загорятиме на сонечку ваше обличчя. Спочатку загоряє підборіддя. Підставте підборіддя, злегка розтуливши губи і показуючи зубки, зробіть вдих.

Ось летить жучок, хоче сісти комусь на язичок. Швиденько закрийте міцно-міцно ротик, затримайте повітря. Жук полетів далі, відкрийте ротик, полегшено випустіть повітря (видих). Знову летить жук, проженемо його, енергійно дихаємо, ворушачи губками (вдих-видих). Полетів жук.

Тепер підставимо до сонця носик, щоб він теж загорів, заплющте очі, сонце їх засліпило, ротик напіввідкритий. Летить метелик, обирає, на чий носик сісти, зморщимо носик, піднімемо верхню губку, ротик напіввідкритий, і затримаємо повітря, метелик полетів. Розслабимо м'язи губ і носика, вільно зробимо видих. Знову летить метелик. Він хоче сісти на чийсь брови. Наші брови схожі на гойдалки. Нехай метелик погойдається на гойдалках. Поворухимо брівками вгору-вниз. Розвеселився метелик і полетів додому. Тепер, діти, розслабте м'язи обличчя, і воно стане таким лагідним, добрим, усміхненим.

Так приємно загоряти. Давайте тепер ляжемо на спинки, розслабимося, нехай усе тіло загоряє, а ми тим часом трішки поспимо.

### **Вихователь.**

Під час сну казковий килим-літачок повернув усіх діток

З дна морського у ріднесенький садок

Ось заняттю і кінець, хто погрався, молодець.

До побачення! Будьте здорові!

Але спочатку – невеличка перешкода. Залишити спортивну залу зможе той, хто пригадає якого-небудь підводного мешканця.

### **«Квіточка»**

**Вихователь.** А тепер утворимо коло та уявімо, що в його середині виросла квіточка.

Квіточка-щіточка,

Жовта леліточка,

Краплиночка сонечка –

Сонечкова донечка.

Сонце у хмаринку ховається,

А сонечкова донечка пухом укривається.

Нехай цей пушок понесе вітер у лужок. Подмімо на кульбабку, спочатку тихенько, а потім усе сильніше й сильніше. Розлетівся пушок!

А тепер пограймо в гру, що називається

### **«Сонячні промінчики»**

Вихователь піднімає обруч, до якого прикріплені по колу стрічки червоного, жовтого і жовтогарячого кольору. До кінця кожної стрічки прикріплена невеличка паличка розміром з олівець.

Діти ходять під музику навколо обруча. Музика зупиняється, діти зупиняються обличчями до обруча, швидко хапаються за кінець будь-якої стрічки і швидко намотують стрічку-промінчик на паличку до самого кінця. Домотавши стрічку, вони беруть прикріплений на ній кольоровий «сонячний зайчик» і об'єднуються у групи відповідно до кольору «зайчика». Перемагають ті, що швидше вишикувалися у рівну лінію відповідно до кольору.

**Вихователь.** Ось і добігла кінця наша зустріч із Сонечком. Підставляймо обличчя до нього, протягнімо долоньки, усміхнімося, весело підморгнимо одне одному. А тепер погладьмо себе по руках, голівці - ось ми які гарні!

### «Усміхнись!»

Діти утворюють коло:

1. Усміхнися сонечку: «Здрастуй, золоте!» (*Руки підняти вгору*).
2. Усміхнися квіточці – хай вона росте! (*Показати на підлогу*).
3. Усміхнися дощику: «Лийся, мов з відра!» (*Руки піднімати по черзі над головою*).
4. Усміхнися друзям: «Бажаємо вам добра!» (*Узятися за руки, усміхнутися*).

### «Живильний дощик»

**Вихователь.** Діти, ляжте зручніше, заплющте очі та уявіть, що ми з вами перебуваємо на подвір'ї. Визирнуло сонечко і м'яко закуталосся хмаринкою. Пішов теплий і живильний для рослин дощик. Це дощик, крапельки якого падають на смоляні бруньки рослин, що оживають. Вода омиває та пестить корені високого дерева й ледь помітну невеличку травичку. Раптом одна крапелька впала нам на носик. Яка живильна прохолода, яка сила в цьому маленькому, але вкрай потрібному дощику, що дає життя всьому живому!

### «Політ на кленовому листочку»

*Звучить музика. Діти лягають на килимок, заплющують очі.*

**Вихователь.** Любі мої дітки, уявіть, що ви – маленькі-маленькі гномики. Ідете лісом, і кожний із вас знайшов кленовий листочок... Хто – жовтий, хто – червоний. Від нього розливається тепло по всьому тілу. Раптом вітерець підняв листочок у повітря, і ви полетіли на ньому. Летите високо, все, що видніється внизу, здається вам маленьким. А ось і наше озерце. Листочок опустився на воду і перетворився на човник. Ви погойдуетесь на хвилях. Підставте щічки до сонечка, нехай воно їх трішки попестить своїми промінчиками. Налетів вітерець, і ви знову піднялися вгору. Ось наш садок, і вам час повертатися до свого будиночку. Подякуйте листочку... Попрощайтесь...

### «Люба матуся»

**Вихователь.** У кожного з вас є матуся. Яке гарне, приємне слово, правда, дітки? Заплющуйте оченята, лягайте зручно й уявіть, що ваша матуся поруч із вами. Вам тепло і приємно біля неї. Мама ніжно гладить вас по голівці, пригортає до себе й тихенько шепоче на вушко, що вона вас любить. А тепер ви розкажіть, як її любите. Міцно-міцно пригорніться до неї, обійміть її, адже це

ваша ненька... Але мама прощається з вами, бо їй потрібно поспішати, вона має безліч справ. Не засмучуйтесь, вона повернеться до вас. Ви їй допомагайте в усьому й частіше будьте біля своєї неньки. Розплющте очі. Приємна у вас була зустріч?

А тепер нам час зайнятися справами.

### «Біля моря»

**Вихователь.** Ми з вами опинилися на березі моря. Тихо набігають хвилі, пригріває лагідне тепле сонечко. Від легкого вітерцю набігають хвилі (*ноги зігнути повільно-повільно*). Вода відійшла (*ноги випрямити*). Сонечко припікає, набираємо в руки піску, глибоко вдихнімо морське повітря. Пісок прохолодний, сипучий, сиплемо його з рук (*розтулити пальці – видих*). Нам не хочеться рухатися. Ми слухаємо море, дихаємо морським повітрям.

### «Сніжок»

**Вихователь.** Падає ніжний, пухнастий сніжок. Ми – сніжинки, що летять і кружляють у повітрі. Нам легко, радісно, весело. Подме вітерець, грає ніжна, загадкова музика. Ми танцюємо. Вдих на повні груди, нас переповнює радість – видих, хочеться літати, бути невгамовними, радіти життю! Будьте завжди щасливими, ніжними, добрими!

### «Подорож»

**Вихователь.** Ми заходимо у вагон великого потягу, обираємо собі поличку, зручно лягаємо, заплющуємо оченята.

Потяг рушає, і ми чуємо спочатку повільний, потім прискорений стукіт коліс – стук-стук, стук-стук... Повз нас пролітають ліси, поля, ріки...

Легкий вітерець подуває на нас, промінчики сонечка пестять своїм теплом. Нам приємно під стукіт коліс дивитися на пейзажі за вікном. Але потяг уповільнює хід, поступово зупиняємося – і ми знову опиняємося вдома, у нашому дитячому садочку.

### «Краплинки дощику»

**Вихователь.** Уявіть, що ви – краплинки дощу. Краплинки живуть на білій хмарці. Раптом хмаринці набридло плавати в небі. Вона вирішила розсипати краплинки дощу на землю.

Вони полетіли до землі: одні краплинки впали на травичку, інші – на квіточки, решта – на землю. Краплинки напоїли землю, вмили квіти і травичку. Духмяний аромат квітів і трави наповнював повітря. Ми вдихаємо аромат, насолоджуємося красою.

### «Політ на повітряній кульці»

Звучить музика. Діти лягають на килимок, тримаючи в руках повітряні кульки, дивляться на них.

**Вихователь.** Любі мої діточки! Уявіть, що ви – маленькі-маленькі гномики. Ви йдете лісом і кожний із вас знаходить кульку, береє її в руки, вона зеленого кольору, від неї розливається тепло, спокій по всьому тілу. Раптом вітерець підняв кульку в повітря і ви полетіли. Летите високо-високо. Усе, що є внизу, здається маленьким. А ось лісова галявина, кулька опустилася і перетворилася на зелений листочок. Підставте щічки до листочка, нехай він трішки попестить їх. Налетів вітерець – і ви знову піднялися вгору. Ось наш садочок, і вам час повертатися до свого будиночку. Подякуйте кульці, попрощайтеся, посміхніться і скажіть: «Веселий сміх — це здоров'я!»

### «Лікарі природи»

**Вихователь.** Піднімімо ручки догори, привітаймося з сонечком: «Доброго дня, сонечку!» Опустімо ручки долоньками вниз, привітаймося із земелькою: «Доброго дня, земелько!» Простягнімо ручки вперед, привітаймося із водичкою: «Доброго дня, водичко!» Поставмо ручки до плечей, привітаймося з вітерцем: «Доброго дня, вітерцю!»

### «Я – квітка»

**Вихователь.** Уявімо, що кожен із вас – маленька насінина, яка потрапила в ямку (*діти присідають*). Вас зігріває сонечко, поливає дощик, і ви починаєте проростати (*діти повільно підводяться*). Із маленької насінини виросла квітка й розквітла (*діти піднімають руки вгору, показуючи, як розпускається бутон*). Її зігріває сонечко, гойдає вітерець (*діти похитують руками*). До квітки прилітають метелики, бджілки. Яка корисна квітка! Відчуйте в серці радість від її користі (*діти кладуть руки біля серця*). Аж раптом прибігли малята і хочуть зірвати квітку. Відчуйте страх! Квітка не може втекти і сказати: «Я жити хочу!» Проте, ви її не зірвали, відчули страх квітки. Зраділа вона: «Я жива!» Посміхніться квітці.

### «Я – листочок»

Діти тримають у руках зелені листочки і промовляють: «Я – маленький зелений листочок. Мене весело хитає вітерець і наче кличе за собою, я відриваюся від гілочки, злітаю. Як хороше над землею! А коли втомлюся, опускаюся на землю відпочити».

### «Я – сонечко»

Діти кладуть хустинки на долоньки, простягають руки вперед і промовляють: «Я – маленьке сонце. Я прокидаюся, умиваюся, розчісую свої промінчики й піднімаюся над обрієм. Я – велика куля. У мене багато тепла і світла. Я дарую своє тепло всій землі: лісам, річкам, лукам. Я дихаю теплом. Я лечу над землею й освітлюю зелене листя, жовту квітку». Діти утворюють коло, узявшись за руки, передають одне одному тепло, світло, колір.

### «Сонечко»

Дітям необхідно заплющити очі, простягнути руки, уявити, що на долоньках лежать маленькі сонечка. Через пальчики йде тепло по всій руці, руки відпочивають. Сонячні промінчики зігрівають стопи, пальці рук і ніг відпочивають. Уявіть живіт як кульку. На вдиху кулька злегка піднімається, на видиху – опускається. Дихання заспокоюється, стає повільним, рівномірним. Слід усміхнутися та говорити добрі слова одне одному.

## 1.6. Комплекси гімнастики до та після денного сну

**Поліщук Любов Євгеніївна**, вихователь дошкільного навчального закладу «*Малятко*» Рокитнянської селищної ради

### «Гра з мурахою» (до сну)

**Вихователь.** Уявіть, що ви сидите в лісі на пеньку. Під ногами м'яка травичка. Раптом на пальці ніг забралася мураха й починає бігати по них. Із силою необхідно випрямити пальці ніг, а потім нахилити їх до себе, ноги напружені, прямі (вдих). Прислухайтеся, на якому пальці сидить мураха, затримайте подих, рухом ноги слід уперед скинути мурашу з пальців ніг (видих). Носки опустити вниз, потім повернути їх убік, ноги розслабити. Вправу повторити 2-3 рази.



### «Сонячний промінь» (після сну)

**Вихователь.** Сядьте зручно, розслабтеся. Дихайте рівно, спокійно. Уявіть, що ви опинилися на лісовій галявині. Визирнуло сонце. Його промінчик торкнувся вашого обличчя, ви відчули м'яке тепло. Промінчик опустився вниз тілом, зігріває його. Тепло наповнює вас. Вам стає тепло й радісно на душі. Залишайтеся в цьому стані, збережіть його. Розплющивши очі, намагайтеся якомога довше зберегти в собі приємні відчуття, передайте частину свого тепла оточуючим.

### «Танець настрою» (після сну)

**Вихователь.** Уявіть собі, що ви – піаніно. Мовою своїх рухів ви можете зіграти будь-яку мелодію. Коли композитор почне грати, музика зазвучить у вас у душі своїм теплом, наповнюючи вас почуттями. Не намагайтеся танцювати, виконуючи танцювальні рухи, дозвольте музиці зазвучати у середині вас. Нехай її гармонія стане гармонією ваших рухів.

### «Перевтілення» (після сну)

**Вихователь.** Спробуйте прожити життя, перевтілившись у рослину, тварину. Оберіть об'єкти для перевтілення, наприклад, нехай це буде ромашка чи кішка. Сядьте зручніше або ляжте, заплющіть очі, дихайте спокійно, рівно, ніщо навколо вам не заважає, ви нікого і нічого не помічаєте. Зараз ви – польова ромашка. Ви ростете на великому полі, у вас тоненьке стебло, красива біла голівка, вас зігріває сонечко, і ви повертаєтеся до нього своїми пелюстками. Поруч із вами такі самі, як і ви квіти, вони хитаються від вітру разом із вами, а ви розумієте, про що вони шепочуть між собою.

А зараз ви – домашня кішка, яка щойно прокинулася. Ви потягнулися, прогнулися, озирнулися – чи немає навколо небезпеки. Почали вмиватися: вилизали язичком лапки, мордочку, хутро. Тепер можна й поласувати молоком, яке залишив господар.

Повернувшись із перевтілення, розкажіть або опишіть, що ви відчули. Які нові для вас відчуття з'явилися?

### «Сніжинки» (після сну)

Діти заповзають до зали, спираючись на руки й ноги й лягають на спину.

**Вихователь.**

Сніжинки з хмаринок повилітали,

Сніжинки повільно у небі літали.

А потім лягли тихенько до ніг,  
І землю закутав білесенький сніг.

1. В. п.: лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба. Повільно підняти руки вгору. Повернутись у вихідне положення. *(повторити 4 рази.)*

**Вихователь.**

Білі пухнасті сніжинки лежать,  
Від сонечка яскраво блищать,  
Очі людям всім сліплять.

2. В. п.: те саме. На 1– разом розвести руки й ноги в сторони. На 2– повернутись у вихідне положення *(повторити 4рази).*

3. В. п.: лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги разом.

На 1 – віджатися руками від підлоги; підняти голову і плечі, на 2 – повернутися у вихідне положення *(повторити 4-5 разів).*

**Вихователь.** На землю падають сніжинки, як фарфорові квіти.

4. В. п.: сидячи, ноги розставлені в сторони, руки в упор за спиною.

На 1– нахил уперед, торкнутися руками до носка лівої ноги, на 2 – повернутися у вихідне положення. На 3-4 – те саме виконати, доторкнувшись до носка правої ноги *(повторити вправу 2 рази).*

**Вихователь.** Налетів вітерець-пустунець, підняв сніжинки і поніс по дорозі (повзання навкарачки).

Біла мітла хуртовини  
Дороги замітає.  
Снігом все навколо  
Рівно застеляє

*(звичайна ходьба та ходьба з високим підніманням колін – «переступання через кучугури»).*

**Вихователь.**

Не боїмось холоду ми,  
Не боїмося морозу,  
Ніколи нас, зимонько,  
Ти не заморозиш.

*(стрибки на обох ногах, 5-6 стрибків чергувати з ходьбою).*

1. Вправа на дихання «Подихаємо на сніжинку».

2. Вправа «Струсили водичку з рук».

3. Вправа «Потерли руки».

## «Ліпимо зі снігу» (після сну)

Діти лягають на спину.

**Вихователь.**

Снігу, снігу намела

Віхола лапата.

Ой, як гарно дітвори

Зі сніжком пограти!

**Вихователь.** Зі снігу, як із пластиліну, можна ліпити все, що захочемо. Сьогодні ми перетворимося на скульпторів і виліпимо казкових героїв зі снігу.

### 1. «Колобок»

В. п.: лягти на спину.

На 1 – підтягнути зігнуті ноги до живота, охопити їх руками.

На 2 – повернутися у вихідне положення.

### 2. «Рибка»

В. п.: лягти на живіт, руки покласти на підлогу, зігнути в ліктях.

На 1 – підняти вгору прямі руки й ніжки.

На 2 – повернутися у вихідне положення.

### 3. «Щуценята»

В. п.: сісти, руки в упор за спиною.

На 1 – зігнути ліву ніжку.

На 2 – повернутися у вихідне положення.

На 3 – зігнути праву ніжку.

На 4 – повернутися у вихідне положення.

### 4. «Пташка»

В. п.: стати навколішки, руки на поясі.

На 1 – поворот ліворуч, руки в сторони.

На 2 – повернутися у вихідне положення.

На 3 – поворот праворуч.

На 4 – повернутися у вихідне положення.

### 5. «Гномики» – ходьба навприсядки.

### 6. «Людина» – ходьба звичайна.

### 7. «Ведмедик» – ходьба на зовнішній стороні стопи.

### 8. Ходьба з підніманням зігнутої ноги в коліні.

### 9. Біг у середньому темпі.

### 10. Ходьба на носках.

### 11. Вправа для дихання «Погріємо руки».

## «Колосок»

*(проводиться на ліжку після денного сну)*

**Вихователь.**

Півник жив та мишенята

У красивому дворі.

Півник сильний, заповзятий,

Мишенята – ледарі.

Півник рано прокидався,

Навкруги він озирався

*(повороти головою ліворуч, праворуч, лежачи.*

*Повторити 7-8 разів)*

І кричав: «Ку-ку-рі-ку!»

Якось півник працював,

Він подвір'я замітав

*(лежачи, рухи руками ліворуч-праворуч.*

*Повторити по 4 рази в кожний бік)*

І знайшов там колосок.

Колосок такий важкий,

Подивіться, он який!

*(лежачи, діти піднімають прямі ноги вгору, руки за головою.*

*Повторити 6-7 разів),*

«Круть і Верть, ану робити,

Колосочок молотити!»

А вони: «Тільки не я!»

*(лежачи на спині, діти махають руками і ногами),*

Сам до млину він пішов

І борошенця намолов

*(лежачи, діти праворуч роблять «ножиці» – махи ногами.*

*Повторити 6-7 разів),*

Замісив наш Півник тісто

*(лежачи на животі, віджатися на руках 6-7разів),*

Пиріжечків наліпив

І у пічку посадив

*(сидячи навколішки, плескати в долоні та випрямляти руки уперед.*

*Повторити 6-7 разів),*

Мишенята вже біжать,

Просять їх почастувать  
(сидячи на краю ліжка, виконати вправу «Велосипед».  
Повторити 6 разів),

Півник каже: «Ну, ну, ну!  
Мишеняток я провчу!  
Ви підіть та попрацюйте,  
А вже потім покуштуйте!"  
(крокування біля ліжка, похнюпивши голову).

### 1.7. Вправи, що спрямовані на розслаблення м'язів

**Щербинська Тетяна Анатоліївна**, вихователь Згурівського ДНЗ  
"Веселка" Згурівської селищної ради

#### «Стан спокою»

Сісти ближче до краю стільця, опертися на спинку, руки вільно покласти на коліна, ноги злегка розставити. Вихователеві необхідно вимовляти формулу загального спокою повільно, тихим голосом, із тривалими паузами.

Всі уміють танцювати,  
І стрибати, й малювати,  
Та не всі іще уміють  
Розслаблятись, спочивать.  
Є у нас така гра –  
Дуже легка і проста,  
Уповільнюється рух,  
І зникає все навкруг...  
І стає нам зрозумілим,  
Що розслаблення нам миле!

#### «Кулачки»

**Вихователь.** Стисніть міцно пальці в кулаки. Руки покладіть на коліна. Стисніть кулаки ще міцніше, щоб кісточки побіліли. Он як напружилися руки! Значне напруження. Нам не приємно так сидіти! Руки втомилися. Розслабте руки. Відпочиваємо. Кисті рук потеплішали. Стало легко і приємно. Слухаємо і виконуємо, як я. Вдих – видих! (Ця і наступні вправи повторюються тричі).

Руки на колінах, кулачки стиснуті,  
Міцно, з напруженням  
Пальці притиснуті

*(стиснути пальці).*

Пальчики сильніше стискаємо –  
Відпускаємо, розтискаємо

*(легко припідняти та опустити розслаблену кисть).*

### «Олені»

**Вихователь.** Уявімо собі, що ми – «олені». Підніміть руки над головою, схрестіть їх, широко розчепірівши пальці. Ось які роги в «оленя»! Напружте руки, щоб вони стали твердими! Вам важко й незручно так тримати руки. Напруженість неприємна. Швидко опустіть руки на коліна. Розслабте руки. Спокійно. Вдих – видих!

### Вправи, що спрямовані на розслаблення м'язів ніг

Спочатку діти повинні засвоїти вправи, що спрямовані на розслаблення м'язів рук. Добре, якщо кожен малюк повторить вправи, проказуючи вірш.

Руки не напружені,

А розслаблені.

Наші руки так стараються,

Хай і ноги розслабляються!

### «Пружинки»

**Вихователь.** Уявімо, що ми поставили ноги на «пружинки». Вони вистрибують із підлоги і відштовхують носки наших ніг таким чином, що вони підіймаються догори, а п'яти продовжують упиратися в підлогу. А тепер натискаємо на «пружинки», сильніше! Ноги напружені! Важко так сидіти. Припинімо натискати на пружинки. Ноги розслабилися. Приємно. Відпочиваймо. Вдих – видих!

### «Засмагаємо»

**Вихователь.** Уявіть собі, що ноги «засмагають на сонечку» (*випростати ноги вперед, сидячи на стільці*). Піднімаймо ноги, тримаймо. Ноги напружилися (*вихователь може запропонувати кожній дитині самій доторкнутися до*

*м'язів і відчути, якими твердими вони стали*). Напружені ноги стали твердими, наче камінь. Опустіть ноги, вони втомилися, а тепер відпочиньте, розслабтесь. Як добре, приємно стало! Вдих – видих!

Ми чудово засмагаємо!

Вище ноги піднімаємо!

І тримаємо, і тримаємо...

Засмагаємо! Опускаємо!

*(ноги різко опустити на підлогу),*

Ноги не напружені, а розслаблені.

### «Цікава Варвара»

**Вихователь.** Поверніть голову ліворуч, намагайтеся це зробити так, щоб побачити якомога далі. Зараз м'язи шиї напружені. Доторкніться до шиї з правого боку, м'язи стали твердими, ніби кам'яними. Повернімося у вихідне положення. Аналогічно в протилежний бік. Вдих – видих!

Ця цікава Варвара

Гляне вліво, гляне вправо...

Потім знову уперед –

Нехай трохи віддихне

*(шия не напружена, а розслаблена. Рухи повторюються по 2 рази).*

**Вихователь.** Тепер підведіть голову. Погляньте на стелю. Ще більше відкиньте голову назад! Як напружилася шия! Неприємно. Дихати важко. Випрямтеся. Стало легко, вільно дихається. Вдих – видих!

А зараз повільно схиліть голову донизу. Напружуються м'язи шиї. Ззаду вони стали твердими. Розпрямте шию. Вона розслаблена. Приємно, добре дихається. Вдих – видих!

Наступні групи вправ будуть спрямовані на розслаблення м'язів обличчя і мовленнєвого апарату. Розслаблення цих м'язів є важливим не тільки для послаблення загального збудження. Вони важливі також для формування чіткого, спокійного мовлення дитини, тому вихователю рекомендується використовувати ці вправи під час роботи з дітьми, які страждають на порушення мовлення. Принцип контрасту з напруженням зберігається і на цьому етапі, причому знову напруження має бути короткочасним, розслаблення – тривалим, щоб саме воно зафіксувалося у свідомості дитини.

## **Вправи, що спрямовані на розслаблення м'язів живота**

### **«Кулька»**

**Вихователь.** Уявімо, що ми надуваємо «повітряну кульку». Покладіть руку на живіт. «Надуваємо» живіт, неначе це велика «повітряна куля». М'язи живота напружуються. Це сильне напруження неприємне! Не надуватимемо «велику кулю». Зробімо спокійний вдих животом так, щоб рукою відчувати невелике напруження м'язів. Можна піднімати плечі. Вдих – видих! М'язи живота розслабилися. Стали м'якими. Тепер легко зробити новий вдих. Повітря легко входить до легень. І видих вільний, не напружений! Ось як кульку надуваємо!

Рукою перевіряємо (*вдих*),  
Кулька луснула – видихаємо,  
Наші м'язи розслабляємо.  
Дихається легко... рівно... глибоко...

### **«Стільчик»**

Кожна дитина лежить на спині, руки вздовж тулуба. Вона повільно починає підводитися та сідати ніби на «стільчик». Під час підйому м'язи живота напружуються, а коли вона сідає, розслаблюються. Стало добре, приємно. Поступово, повільно діти лягають знову на спину. М'язи знову напружуються, а потім розслаблюються.

## **Вправи, що спрямовані на розслаблення м'язів ніг і тулуба**

### **«Штанга»**

**Вихователь.** Займімося спортом. Підведіться! Уявіть собі, що ви «підіймаєте важку штангу». Нахиліться, візьміть її. Стисніть кулаки. Повільно підіймайте руки. Вони напружені! Важко! Руки втомилися. «Кидаймо штангу» (*руки різко опускаються вниз і вільно звисають уздовж тулуба*). Вони розслаблені, не напружені, відпочивають. Дихається легко. Вдих – видих!

Під час виконання вправи вихователіві можна торкнутися м'язів плеча й передпліччя кожної дитини і перевірити, як вони напружилися.

### **«Човен»**

**Вихователь.** Уявімо собі, що ми на «кораблі». Для того, щоб не впасти, розставте ноги ширше і притисніть їх до підлоги. Руки зчепіть за спиною.



Хитнуло «палубу», притискаємо до підлоги праву ногу (*права нога напружена, ліва розслаблена, трохи зігнута в коліні, носком торкається підлоги*). Розпряміться! Розслабте ногу. Хитнуло в протилежний бік. Притиснімо до підлоги ліву ногу. Розпрямімося! Вдих – видих!

Вправа виконується по чергово для кожної ноги. Вихователь звертає увагу кожної дитини на напружені та розслаблені м'язи ніг. Після навчання розслаблення ніг рекомендується ще раз повторити позу спокою.

## **1.8. Самомасаж**

**Романченко Валентина Миколаївна, Мухіна Наталія Миколаївна**  
*вихователь Згурівського ДНЗ "Журавка» комбінованого типу Згурівської селищної ради*

### **Самомасаж мокрою червоною серветкою**

Проводиться з метою профілактики простудних захворювань. Спочатку вологою серветкою обтирають скроні коловими рухами двох пальців: 10 разів в один бік, 10 – у протилежний. Після цього обтирають ніздрі: 10 разів угору, 10 – униз, роблячи рухи від ніздрів до перенісся. Потім обтирання за мочками вух коловими рухами.

### **Самомасаж з вологими рушниками**

**Обладнання:** таз із теплою водою, рушнички (відповідно до кількості дітей).

**Вихователь.**

Ось ця квітка не проста,  
Від грипу захистить вона.  
Пелюстками виграє,  
Всім здоров'я нам бажає.  
На долоньках пелюстки –  
Кольорові рушники,  
Провели над бровами –  
Будемо здоровими.  
Рушничок торкнувся скроні –  
І забули ми про болі.

## *Діти.*

Так він носик потирає,  
Від застуди захищає,  
під вушками торкне –  
Вмить почують вони все.  
Якщо будемо все вмiти,  
Ми не будемо хворіти.

### **Горіховий масаж**

Вихователь роздає дітям по два горішки. З'являється Білочка-чарівниця з повним кошиком горішків і дарує горішки-веселинки.

### **Вуха і ніс**

Вказівними пальчиками погладити ніс від брів до низу (*10 разів*). Натиснути точки біля брів, вище носа (*10 разів*). Натиснути точки біля пазух носа (*10 разів*). Вказівними пальчиками потерти вушка (*упродовж 1 хвилини*). Потягнути вушка вниз, угору, вбоки (*по 5 разів*). Затулити вуха долонями міцно й відпустити (*5 разів*). Натиснути точки за вушками (*10 разів*).

### **Точковий масаж**

Обома руками натиснути точку у місці, де з'єднується великий і вказівний палець проти годинникової стрілки (*продовж 1 хвилини*).

Обхопити лівою рукою плече правої руки й пальчиком правої руки натиснути точку в місці згину руки (*впродовж 1 хвилини*).

Натиснути точку на чолі, де з'єднуються брови (*виконувати проти годинникової стрілки впродовж 1 хвилини*).

Натиснути дві точки на шиї нижче потилиці (*виконувати проти годинникової стрілки впродовж 1 хвилини*).

Знайти ямку нижче шиї, де починається грудна клітка, і натискати упродовж 1 хвилини рухами вперед, назад.

### **Точковий масаж**

**Вихователь.** Для того, щоб бути дужим, прудким, необхідно, щоб кожна клітина організму була здорова. У наших долоньках сплять крихітні гномики.

Розбудімо їх: потріть долоньку швидко-швидко. Відчуваєте: ваші долоньки стали гарячими, це гномики прокинулися й понесли здоров'я в кожную клітинку вашого організму.

А тепер притиснімо долоні до щічок (*вдих – видих*); розбудімо їхніх братиків у кожному пальчиківі:

- 1) вказівному (*щоб полікувати шлунок*),
- 2) середньому (*щоб оздоровити печінку*),
- 3) великому (*щоб кров добре циркулювала кровоносними судинами в організмі*),
- 4) безіменному (*щоб стати розумнішими (стимулювання роботи мозку)*),
- 5) мізинчику (*щоб краще працювало серце й легше дихалося легенями*).

(Діти, слухаючи ці слова, потирають пальчики лівої руки – правою і навпаки).

**Вихователь.** Ще не прокинулися гномики у вушках. Загніть швиденько вушка вперед, спочатку мізинчиком, а потім іншими пальцями. Притисніть вушні раковини до голови, а потім відпустіть. Повторіть ще кілька разів. А тепер закотіть кінчиками великого і вказівного пальців мочки вушок, потягніть їх униз і відпустіть. Ось так повторити 5-6 разів. Настала черга розбудити гномиків у ногах. Постукайте тихенько пальчиками по ногах (*по ахіллесових сухожиллях і під колінами – 20 секунд*).

### **Малюємо кольором (дотиковий масаж)**

«Намалюймо брови» (*вказівними пальцями провести по лінії брів у напрямку від носа до вух, легко натискаючи. Повторити вправу 5 разів*).

«Великі вушка» (*вказівним і великим пальцями кожної руки відтягнути мочки вух. Повторити вправу 5 разів*).

«Вузькі очі» (*натискаючи вказівними пальцями на зовнішні куточки повік, трохи звузити їх. Повторити вправу 5 разів*).

«Козацькі вуса» (*вказівними пальцями кожної руки легко натискати від носа. Повторити вправу 5 разів*).

«Зробімо зелені браслетки» (*потерти великим і вказівними пальцями правої руки зап'ястя лівої руки, потім правої. Повторити кожную вправу по 5 разів*).

«Знімімо рукавички» (*вказівним, великим і середнім пальцями правої руки потерти долоню лівої, потім – навпаки. Повторити вправу 3 рази*).

### **Ліпимо вуха слона (масаж вушних раковин)**

Вихідне положення: сидячи по-турецьки.

Погладити вушні раковини по краях, потім по борозенках та за вухами. Лагідно відтягнути вгору, вниз, убік (*повторити 4-5 разів у кожному напрямку*), «ліпимо» вухо зсередини.

### **Щіточковий масаж**

Щіточковий масаж проводиться в другій половині дня протягом 5-7 хвилин. Діти мають бути у трусиках, босоніж. Масаж проводиться щіткою завдовжки 40см, із грубим ворсом, з довгою ручкою. Масаж складається з трьох прийомів: погладжування, постукування, погладжування. Щіточковий масаж сприяє злущуванню верхнього відмерлого шару шкіри, поліпшує функцію потових і сальних залоз, підвищує місцеву температуру шкіри, прискорює кровообіг у поверхневих судинах шкіри.

Енергійний вплив на шкіру дає тонізуючий ефект, а ніжний – заспокійливий. Рухи мають бути плавними, урівноваженими, а ступінь тиснення таким, щоб викликала приємні відчуття. Самомасаж розпочинають із лівої ноги.

**Вихователь.** Діти, прокидайтеся, до вас знову завітала Королева Щіточка зі своїми подружками! Подружки-щіточки дуже люблять гратися з вами. Спочатку пограємося з ніжками. Де ваші ніжки? Починаємо з лівої.

1. Ходить щіточка по доріжці – гладить нашу ніжку. Погладжування передньої частини ноги знизу вгору (*двічі*). Погладжування задньої частини ноги знизу вгору (*двічі*). Погладжування зовнішньої частини ноги знизу вгору (*двічі*). Погладжування внутрішньої частини ноги знизу вгору (*двічі*).

2. Весела щіточка встала і по ніжці пострибала (*постукування в тій самій послідовності*).

3. Пострибала, пострибала й відпочивати стала. Погладжування ніжки (*аналогічно проводиться масаж : правої ноги*).

**Вихователь.** Перебігають щіточки на животик. Ходять, озираються, погладжують (*погладжування м'яке, ніжне, ледь торкається шкіри. Повторити 4 колові рухи в один бік*).

## РОЗДІЛ II.

### ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ – СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.

#### 2.1. Особливості організації занять ігровим стретчингом

**Нечипорук Надія Іванівна**, завідувач відділу дошкільної освіти КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти

Формування потреби цінувати власне здоров'я як та турбуватися про нього як про найвищу цінність, збереження та зміцнення здоров'я малюків – є одним з актуальних завдань діяльності дошкільних навчальних закладів. Сучасні вимоги до змісту й методів роботи, що використовуються в ДНЗ, націлюють наших педагогів на формування рухової культури дітей, використання на фізкультурних заняттях та в повсякденному житті таких вправ, що захоплюють малюків, підтримують інтерес до рухової діяльності, стимулюють до занять не лише в садочку, а і вдома. Здоров'язберігаюча педагогіка відкриває великі можливості для вибору методик, технологій, а також методів і форм організації роботи з дітьми. Сучасні інноваційні технології спрямовують підвищення педагогічної майстерності у забезпеченні якісного і здоров'язберігаючого процесу виховання дітей.

Здоров'язберігаючі технології створюють безпечні умови для перебування, навчання, праці в дошкільному закладі, вирішення завдання раціональної організації виховного процесу, відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. Серед оздоровчих технологій, спрямованих на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення потенціалу їх здоров'я, значне місце займає ігровий стретчинг.

*Ігровий стретчинг* – оздоровча методика, що заснована на природних розтяжках, спрямована на зміцнення хребта та профілактику плоскостопості. Це комплекс вправ, завдяки яким збільшується рухливість та зберігається тривала дієздатність м'язів, зв'язок і сухожилів.

*Стретчинг* (стрейчинг, англійською stretching – розтягування). Це вправи призначені для розтягування м'язів, сухожилів та суглобів, що покращують гнучкість. Використання стретчингу в дошкільному закладі забезпечує реалізацію наступних завдань:

- удосконалювати фізичні здібності;
- розвивати психічні якості: увагу, пам'ять, уяву;
- оптимізувати ріст і розвиток опорно-рухового апарату;

- розвивати і функціонально вдосконалювати органи дихання, кровообігу, серцево-судинну й нервову системи;
- створювати умови для позитивного психоемоційного стану дітей;
- розвивати уміння емоційної виразності та творчості рухів.

Стретчинг знижує м'язове напруження, має оздоровчий вплив на весь організм. Отримані рухові навички дозволяють дітям почуватися сильними, впевненими в собі, красивими, позбавляють їх різних комплексів, створюють почуття внутрішньої свободи.

У дітей зникають комплекси переживань, пов'язаних з фізичною недосконалістю тіла, невмінням ним керувати, натомість виникає, за визначенням І. П. Павлова, «м'язова радість», відчуття яку допомагають застосовані під час в заняття елементи ритміки, естетичної гімнастики. Позитивні емоції, життєрадісність – важливі фактори оздоровлення.

Чим корисний стретчинг?

- Напруженням – розслабленням – розтяжкою – відсутністю травм.
- Статичним розтягуванням: покращенням гнучкості, рухливості суглобів, гармонійним і природним розвитком і зміцненням систем і функцій дитячого організму.
- Зміцненням м'язів спини, формуванням красивої осанки.
- Зняттям м'язового напруження.
- Сприянням кращій координації рухів, підвищенням рухової здатності.
- Покращенням пластичності, самопочуття, настрою.
- Розвитком артистизму, емоційності.

### **Урахування вікових особливостей під час організації занять ігровим стретчингом**

#### *Молодша група (4 рік життя)*

У цьому віці кісткова система зберігає в окремих місцях ще хрящову будову, що при неправильній позі може викликати викривлення хребта, деформацію суглобів, тому особливу увагу необхідно звернути на використання вправ, що формують ходу, поставу, осанку.

Основний вид діяльності – гра, від якої діти отримують величезне задоволення, легко вживаються в образ. Однак гра індивідуалізована, її результат малят не цікавить, кожен хоче показати себе, захоплюється самим процесом рухової діяльності.

Рівень уваги молодших дошкільників нестійкий, підвищене емоційне збудження. Діти майже не докладають вольових зусиль при виконанні вправ. Надають перевагу рольовому перевтіленню, майже не сприймають пояснення.

Важливо навчати дітей приймати вихідне положення, стримувати імпульсивність рухів, привчати виконувати їх за командою, не заважати один одному та без потреби не рухатися залом. Основний прийом – показ.

Оскільки дихання дітей у цьому віці поверхневе, необхідно навчати їх правильному диханню, використовуючи звуки на видиху відповідно до ролі (няв, уф, ш-ш-ш). Повторювати вправи необхідно 4-5 разів.

### ***Середня група (5 рік життя)***

Це період накопичення м'язової маси, посилення рухливості. Рухи тіла вже достатньо скоординовані, регульовані. Зросла здатність виконувати їх спеціально, зберігати потрібну позу тривалий час. Діти охоче й багаторазово повторюють рухи вольового характеру. Зросла сила кінцівок, хоча руки не достатньо енергійні. Хода стала правильною, хоча присутня ще сутулість.

У цей період ефективними є різні види коригуючої ходьби (на носках, на п'ятках, на зовнішній та внутрішній сторонах стопи тощо). Поряд із показом вправ діти адекватно сприймають словесні інструкції, розуміють і виконують вихідне положення.

Діти із задоволенням беруть участь в іграх-імпровізаціях, фантазують, вживаються в образи, отримуючи задоволення від краси виконуваних рухів, аналізують їх. Ігри набирають характеру змагальності.

Діти постійно очікують на схвалення їх рухових картинок, тому вихователю слід постійно заохочувати прояви самостійності, творчості. Вправи повторюються 5-6 разів.

### ***Старша група (6-7 рік життя)***

Продовжується окостеніння скелету, ріст тіла. Посилюється ріст ніг, пальці рук більш рухливі.

На цьому етапі словесні інструкції переважають над показом вправ. Діти намагаються виконувати рухи красиво, чітко, пластично. Добре відчують музичний ритм, дотримуються його.

Керівництво диханням доцільно здійснювати вербально, пояснюючи, коли робити вдих, а коли – видих. Важливо виховувати у дітей бажання займатися подібними вправами дома, залучаючи інших членів родини до гри. Вправи повторюються 5-6 разів.

## Особливості організації занять ігровим стретчингом

Гра – це творча діяльність дітей, що не зупиняється з її закінченням. Діти живуть у світі образів, що такі ж реальні для них, як навколишня дійсність. Реалізувати світ гри з оздоровчою метою і є завданням ігрового стретчингу. Заняття ігровим стретчингом розпочинаємо з 4-го року життя. Діти об'єднуються в підгрупи (не більше 15 малят). Тривалість заняття 20-40 хвилин (із врахуванням віку та бажання дітей). Заняття проводяться в чистому, провітреному приміщенні. Діти займаються на килимку, одягнені у спортивний полегшений одяг, у шкарпетках або чешках.

Вправи базуються на чергуванні напруження та розслаблення м'язів. Керівництво власним тілом розпочинається з осмислення дитиною уявлень про нього: розвитку м'язових відчуттів обличчя, контролю тонуусу м'язів тощо. Для цього використовуються м'язові вправи (здивування, страх, гнів, радість, сум, цікавість тощо). За одне заняття діти виконують

- 2-3 вправи для м'язів живота шляхом прогинання назад;
- 2-3 вправи для м'язів спини шляхом нахилу вперед;
- 1 вправу для зміцнення хребта шляхом його поворотів;
- 2-3 вправи для зміцнення м'язів хребта й тазового пояса;
- 1-2 вправи для зміцнення м'язів ніг;
- 1-2 вправи для розвитку стоп;
- 1 вправу для розвитку плечового пояса або рівноваги.

Робота за ігровим стретчингом ведеться сюжетними комплексами вправ, які практикуються протягом двох тижнів (двічі на тиждень). Усі заняття проводяться у вигляді сюжетної гри, що складається зі взаємопов'язаних ігрових ситуаційних вправ спрямованих на виконання розвивальних та оздоровчих завдань. Кожен сюжетний матеріал розподіляється на 4 заняття. На першому занятті діти знайомляться з новими рухами, закріплюють уже відомі. На другому – вдосконалюють виконання вправ, передаються характерні особливості образів. 3-4 заняття – самостійне виконання вправ під музику, імпровізування, введення нових персонажів, виконання творчих завдань.

Сюжети слід добирати доступні та зрозумілі дітям, що перегукуються з відомими сюжетами казок та мультфільмів. Обов'язковою умовою є наповнення сюжету позитивно забарвленим емоційним тлом та етичним змістом. Починає розповідь педагог, діти одночасно розігрують сюжет. Вихователь розповідає казку – малята виконують вправи.

Вправи, що використовуються в ігровому стретчингу, мають зрозумілі дітям назви об'єктів природного довкілля: тварин, рослин (їхніх імітаційних



дій). Усі вправи вплітаються в ігровий сюжет, виконуються під відповідну характеру чи дії персонажа музику. Діти, граючись, перевтілюються в образи тварин, птахів, квітів тощо, наповнюючи створені образи позитивними емоціями. Завдяки грі повсякденне стає незвичним, а тому особливо привабливим. Це дозволяє виконувати складні вправи з легкістю. Важливий результат такої гри – радість та емоційний підйом.

Нові вправи діти виконують, дивлячись на дії вихователя, вивчені, добре знайомі – самостійно. Коли розучено достатньо вправ, діти можуть самостійно будувати сюжет і придумувати власні рухові казки.

## 2.2. Розробки конспектів занять із використанням ігрового стретчингу (за методикою А.Г.Назарової)

**Ковальчук Ірина Григорівна**, вихователь-методист дошкільного навчального закладу №1 «Сонячний» Ірпінської міської ради,

**Піхед Юлія Вікторівна**, вихователь дошкільного навчального закладу «Теремок» Макарівської селищної ради,

**Дубовик Олена Володимирівна** інструктор з фізкультури дошкільного навчального закладу (ясла-садок) комбінованого типу №4 "Казка" Ірпінської міської ради

### Тематика комплексів вправ ігрового стретчингу

Таблиця

<i>Місяць</i>	<i>Тиждень</i>	<i>Комплекс</i>	<i>Структура заняття</i>
вересень	1-4	«Хто насправді ми – не скажемо, а що робимо – покажемо!» (розучування окремих вправ)	<b>I частина (вступна)</b> – розминка: різні види ходьби, бігу, стрибків, для формування правильної осанки і зміцнення стопи, координації рухів, орієнтації в просторі, розвитку уваги. – загально-розвиваючі вправи: використовуються музично-ритмічні композиції. <b>II частина (основна)</b> – силові вправи;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– розтягування;</li> <li>– масаж ніг;</li> <li>– вправи на розтяжку;</li> <li>– вправи на рівновагу;</li> <li>– гімнастика суглобів;</li> <li>– гімнастика для хребта;</li> </ul> <p><i>(Важливо правильно вибрати вправи для всіх груп м'язів, варіативно їх змінювати).</i></p> <p><b>III частина (заключна)</b> Відновлення організму після фізичних навантажень і перехід до інших видів діяльності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вправи на дихання;</li> <li>– гімнастика для розвитку відчуття;</li> <li>– релаксація.</li> </ul>
жовтень	1-2	«Ріпка на новий лад»	
	3-4	«Лунтик у підводному царстві»	
листопад	1-2	«Бал осіннього листя»	
	3-4	«Нові пригоди Смішариків»	
грудень	1-2	«Як Котик та Півник із Лискою потоваришували»	
	3-4	«Новорічна пісня Діда Мороза»	
січень	1-2	«Льодовиковий період»	
	3-4	«Африканські пригоди Айболита»	
лютий	1-2	«Як Колобок усіх перехитрував»	
	3-4	«Хто-хто в рукавичці живе»	
березень	1-2	«Як звірята матусь вітали»	
	3-4	«Пташина карнавалія»	
квітень	1-2	«Космічна пригода»	
	3-4	«Мурашка-трудівниця»	
травень	1-2	«Дюймовочка в королівстві квітів»	
	3-4	«Колосок скликає друзів»	

## *Конспекти занять відповідно до розробленої тематики.*

### **Ріпка на новий лад**

**Програмові завдання:** навчати дітей різним видам імітаційних рухів, забезпечувати рухову активність; розвивати силу основних м'язових груп, сприяти розтягуванню і зміцненню м'язів і зв'язок; уміння слухати й розуміти поставлені запитання й завдання та виконувати їх; формувати навички збереження правильної постави; створювати у дітей добрий і радісний настрій; виховувати бажання проявляти волю, терпіння під час виконання вправ.

**Обладнання:** індивідуальні килимки, спортивний одяг, музичний супровід.

#### **Перебіг заняття**

**Вихователь.** Доброго дня, дітки! Сьогодні ми з вами розповімо цікаву казочку.

По доріжці, по стежинці,  
Ми йдемо і спинки наші,  
Рівненько тримаємо (*ходьба звичайним кроком*),  
Вище ніжки піднімаємо (*ходьба з високим підніманням колін*),  
Раз – підняти руки вгору,  
Два – нагнутися додолу,  
Не згинайте, діти, ноги,  
Як торкаєтесь підлоги,  
Три, чотири – прямо стати,  
Будем знову починати.  
Хто зуміє присідати.  
І ногам роботу дати?  
Раз – піднялись, два – присіли,  
Хай мужніє наше тіло.

**Вихователь.** Діти, хто відгадає цікаву загадку?

#### *Загадка*

На городі виростала,  
Сили набирала,  
Непомітно, дуже швидко,  
Великою стала.  
Стали всіх гукати  
Та красуню рвати.

А цю казку, діти, ви  
Встигли відгадати?

**Діти.** Ріпка.

**Вихователь.** А зараз я вам розкажу казочку, але вона не проста, а чарівна, з цікавими пригодами (*Після виконання кожної вправи діти сідають на килимки і слухають казку*).

Заблукали діти в лісі,  
Шляху-стежки не знайдуть.  
Чагарі кругом сплелися,  
Заступають дітям путь.  
Віти хиляться додолу –  
Не дійти ніяк додому.

### **Вправа «Гілочка»**

А надворі – темна ніч.  
Вийшли діти на полянку,  
На полянку лісову  
Відпочити всі до ранку,  
Полягали на траву.

### **Вправа «Зернятко»**

Тут і казочці початок!  
До поснулих малюків  
Десять крихітних дівчаток  
Підійшли з усіх боків.  
Отакі жовтолиці,  
У шапочках на голові.  
– Ми ріпки-сестрички,  
Ріпки лісові....

### **Вправа «Неваляйка»**

Здивувалися малята,  
Потім руки подали,  
І гостей до себе в хатку  
Ріпки повели.  
Хата чепурна та чиста,  
Біля хати є криничка,

### **Вправа «Їжачок»**

До сестричок -ріпок,  
Ходять в гості їжачки,  
Комашки і тваринки,  
І метелики, й жуки.

### **Вправа «Жук»**

З усіма сестрички дружать,  
Та один в них ворог є,  
Все він глушить і щипає,  
Гинуть квіти і трава –  
Це пекуча, це палюча  
Лиходійка кропива.  
Допомоги мама попросила:  
Ця лиха рослина  
Глушить трави лісові,  
Діти не ростуть мої.  
Кропиві у цю хвилину  
Оголошуєм війну!

### **Вправа «Качалочка»**

Тільки й чути: рветься листя,  
Тупіт, грюкіт – раз і два!  
І лягає кропива.  
Ну й самим дісталось трішки  
Нашим бравим малюкам.  
Зашарілися в них щічки  
Було боляче рукам!

### **Вправа «Свічка»**

Почалися танці й співи,  
Ліс сміявся і радів.  
Потім всі пішли до хати  
Під веселий дружній спів  
І поклали діток спати  
На перині з пелюсток.  
А як день почав ясніти,  
З лісу вивели діток.

**Вихователь.** Малята, а зараз час нам трішки відпочити й пограти у гру «Пташки в гніздечках».

**Вихователь.** Діти, вам сподобалося виконувати казку?

– Чому ця казка була чарівна?

– Чиї вчинки вам сподобались?

– На кого ви хотіли б бути схожими?

Дякую вам за гарне виконання казки, без ваших рухів вона була б звичайнісінькою. Будьте здорові.

### **Бал осіннього листя**

**Програмові завдання:** навчати дітей різноманітним видам імітаційних рухів ігрового стретчингу; забезпечити рухову активність; формувати навички збереження правильної постави; розвивати силу основних м'язових груп; виховувати бажання проявляти ініціативу, терпіння під час виконання вправ.

**Обладнання:** індивідуальні килимки, мультимедійне обладнання, музичний супровід.

**Перебіг заняття.** Діти входять у зал у спортивній формі, шикуються в шеренгу.

**Вихователь.** Доброго дня, діти. Згадаймо, чим ми займалися на наших попередніх заняттях?

**Діти.** Ми розповідали казки та різні цікаві історії.

**Вихователь.** Так, правильно. Сьогодні ми розповімо одну із таких історій. Розпочнімо з розминки.

Раз – підняти руки вгору,  
Два – нагнутися додолу,  
Не згинайте, діти, ноги,  
Як торкаєтесь підлоги,  
Три, чотири – прямо стати,  
Будем знову починати.  
Хто зуміє присідати.  
І ногам роботу дати?  
Раз – піднялись, два – присіли,  
Хай мужніє наше тіло.  
Хто ж втомився присідати,  
Може вже відпочивати.

Руки в боки, руки так,  
Руки вгору, як вітряк.  
Трава низенька-низенька.  
Дерева високі-високі.  
Вітер дерево колише-гойдає.  
Птахи летять-відлітають,  
А діти тихенько місця свої займають.

**Вихователь.** Діти, ви любите відгадувати загадки? Зараз я подивлюся наскільки ви кмітливі й уважні.

*Загадка*

Коли вона загляне в сад,  
Налетється соком виноград,  
І пізні яблука -ранет  
Солодкі стануть, наче мед.  
Як помандрує по гаях  
З чарівним пензлем у руках,  
Все розмалює на путі,  
Берізки стануть золоті!  
І ми її уклінно просим:  
Заходь у гості щедра...

**Діти.** Осінь!

**Вихователь.** Так, це осінь. Сьогодні ми з вами прогуляємося по осінньому лісу, познайомимося із його жителями та вирушимо в подорож з осіннім листочком. А щоб прогулянка була цікавою, нам допоможуть...

**Діти.** Рухи.

**Вихователь.** Жив собі листочок. І було у нього багато-багато друзів – кленових листочків. Жили вони на могутньому клені.

**Вправа «Гілочка»**

Настала осінь. Всі листочки стали жовто-багряні. Вони красувались, пустували, грались на дереві. Одного разу до них прилетів неймовірної краси метелик.

**Вправа «Метелик»**

**Вихователь.** Раптом зненацька налітав на дерева сильний і дуже злий вітер, він відривав від гілочок листочки і, кружляючи, опускав їх на землю.

– Не займай мене, вітре, – попросив листочок.

– Не бійся, я понесу тебе далеко від твого дому. Покажу тобі, як навколо гарно, – відповідав вітер. Листочок затремтів у повітрі, а потім опустився на землю, де було багато таких листочків, як він. Листочок зацікавлено спостерігав за тим що відбувалось навкруги. Та найбільше його увагу привернула маленька чорна комашка. А яка саме, ви дізнаєтесь відгадавши загадку.

Хоч не олень – роги має,  
І не птиця, а літає.  
Чорний-чорний, а не крук,  
Це малий, моторний...

**Діти.** Жук!

**Вихователь.** Так, це жук.

### **Вправа «Жук»**

**Вихователь.** Листочок зацікавлено спостерігав за жуком, аж раптом його знову підхопив вітерець. Довго листочок кружляв у повітрі, поки знову не потрапив на землю. Озирнувшись, листочок побачив, що потрапив на берег струмочка. Листочок зачаровано слухав його пісеньку.

### **Вправа «Струмочок»**

«Ква-ква-ква», – вона виводить,  
Дивиться булькатим очком.  
Як журавлика углядить –  
прикидається листочком...  
**Діти.** Жабка!

### **Вправа «Жабка»**

**Вихователь.** Познайомившись із жабкою, наш мандрівник почав далі розмірковувати про свою долю. "Що ж зі мною буде? – подумав листочок, – я тут нікому не потрібний". "Шурх-шурх-шурх", – почулося раптом. Аж тут з'явився маленький їжачок.

### **Вправа «Їжачок»**

**Вихователь.** Їжачок настроїв нашого листочка на голки і поніс до своєї хатки. Листочок подумав:

– Як добре, що я комусь знадобився! Я і мої друзі-листочки будемо зігрівати їжачка взимку, щоб йому було тепло й затишно.



**Вихователь.** Так, цікавою була подорож осіннього листочка. Він побачив багато цікавих речей і зрозумів, що він комусь потрібний.

Пригадаймо ще раз подорож нашого листочка (*потерти долоньки одна об одну та прикрити ними очі*).

Сподобалася вам розповідь? Із ким познайомився листочок?

**Діти.** Листочок розпочав свою подорож із великого дерева. Подорожуючи, він познайомився з гарним метеликом, жуком, жабкою та їжачком. Та найголовніше те, що листочок зрозумів, що потрібен їжачкові.

**Вихователь.** А без ваших рухів розповідь не вийшла б такою цікавою. Дякую. Наступного разу ви допоможете мені розповісти вже іншу історію. До побачення. Будьте здорові.

### Нові пригоди Смішариків

**Програмові завдання:** навчати дітей різним видам імітаційних рухів ігрового стретчингу; забезпечувати рухову активність; формувати навички збереження правильної постави; розвивати силу основних м'язових груп, сприяти розтягуванню і зміцненню м'язів і зв'язок; виховувати бажання проявляти волю, терпіння під час виконання вправ.

#### Перебіг заняття

**Вихователь.** Доброго ранку, діти. Згадаймо, чим ми займаємося під час наших занять?

**Діти.** Ми розповідаємо казки та різні історії.

**Вихователь.** Правильно. Сьогодні ми розповімо одну з таких історій.

Поверніться один за одним. Кроком руш (*ходьба під музику: звичайна, на носках, на п'ятах, руки на поясі, руки вбік, із високим підніманням коліна, руки за головою, змійкою між предметами*). Біг урозтіч. Після закінчення музики діти стають на свої місця.

**Вихователь.** Зараз ми з вами розповімо історію, яка сталася з однією з наших подружок. А щоб вона стала цікавішою, нам допоможуть...

**Діти.** Рухи!

**Вихователь.** Починаймо. Сталося це навесні. Маленька панда Панді вирішила втекти з дому, але цього разу для того, щоб знайти у світі таких же тварин, як вона. Адже всі гадали, що, крім Панді, таких маленьких і кругленьких тварин більше немає. Так ось утекла вона і побігла куди очі дивляться.

### **Вправа «Колобок»**

Бігла Панді довго через ліси, поля, пустелі. Потім – зупинилася. Оглянувшись навкруги, Панді не могла зрозуміти, де вона опинилася. Бачить тече річка невеличка. Береги в неї з киселю, а сама вона молочна.

### **Вправа «Струмок»**

Подорожуючи не один день і не одну ніч, Панді була дуже голодна і втомлена. «Чому б мені не відпочити й не поїсти», – подумала маленька панда. Але навколо не було ніякісінької їжі. Панді зажурилася. Раптом почула голос, який пропонував їй напитися води з струмка. Напилася води, яка дала їй сили. Панді стала думати, що далі робити, куди йти, як перебратися на інший берег. Бачить: летять гуси-лебеді.

### **Вправа «Павич»**

**Вихователь.** Присіли гуси-лебеді біля річки. Панді запитала у них, чи не бачили вони таких же тварин, як і вона? Гуси-лебеді відповіли, що за далекими горами є країна, де живуть Смішарики, які дуже схожі на неї.

Панді намагалася вмовити гусей, щоб вони віднесли її туди, але ті відмовилися. Проте згодилися перенести її на інший берег. Так і зробили. Побігла Панді далі. Бігла, відпочивала і знову бігла. Потрапивши до чарівного лісу, зустріла дівчинку Алісу.

### **Вправа «Чарівні палички»**

В. п.: лягти на спину, руки спокійно витягнути вздовж тулуба, долонями вниз. Повільно підняти обидві ноги вгору, зафіксувати їх на кілька секунд і повільно повернутися у вихідне положення.

Розповіла Панді їй про свою пригоду. Аліса вислухала її і провела до високих гір, за якими ховалися Смішарики. Але далі йти відмовилася, тому що боялася Змія-Горинич, який там живе.

Ну що ж робити? Побігла Панді далі сама. Дуже важко їй було дістатися до верхівки гори.

### **Вправа «Гірка»**

В. п.: лежати на спині, ноги зігнуті, стопи поставити на підлогу, руки – вздовж тулуба. На 1 – відірвати стегна й таз, не прогинаючися в талії, підняти таз вище живота (вдих), на 2 – видих, повернутися у в. п.

Але Панді дісталася до самісінької верхівки гори і зустріла Змія-Горинича. Та дуже вже здивувалася, чого це його всі бояться. Адже насправді Змій-Горинич – маленький беззахисний Дракончик, ввічливий і дружелюбний.

### **Вправа «Дракончик»**

В. п.: стати прямо, ноги разом, руки прямі в замку за спиною. На 1 – нахилитися вперед, намагатися притиснути лоб до колін, прямі руки підняти вгору, зупинитися на 3-5 сек. На 2 – в. п.

Дракончик пояснив Панді, що це навмисне була вигадана історія про злого Змія-Горинича, щоб захистити Смішариків. Адже вони маленькі й боязкі.

Погостювавши у Дракончика, Панді подякувала й почала спускатися з гір у долину. По дорозі Панді побачила гарну галявину, на якій сиділи Смішарики такі самі круглі, як і вона.

Панді трохи постояла, боячись зробити хоча б крок, але потім, опанувавши себе, підійшла до Смішариків. Вони радо її зустріли і були дуже здивовані тим, що на світі є ще один Смішарик, якого звать Панді.

А Панді в свою чергу подумала і промовила: «Нарешті, я вдома!»

**Вихователь.** Чи сподобалася вам пригода Панді? Кого шукала Панді?

Чи хотіли б ви наступної зустрічі розповісти нову казку? Будьте здорові. До побачення.

### **Пісня діда Мороза**

**Програмові завдання:** вправляти у засвоєнні складових елементів основних рухів, приділяючи увагу злагодженій роботі всіх частин тіла; удосконалювати рухові навички дітей, вміння володіти своїм тілом; розвивати та укріплювати мускулатуру, уміння передавати образ через рухи, спритність, швидкість; виховувати інтерес до виконання вправ, бажання бути здоровими, почуття товариськості, уміння підбадьорити один-одного при невдачі.

**Перебіг заняття.** Діти заходять до зали в спортивній формі та крокують, повторюючи рухи за вихователем.

**Вихователь.** Один за одним ми крокуємо,

Коліна вище піднімаємо (*ходьба з високо піднятими колінами; ходьба, обхопивши коліна руками і підтягнувши їх до грудей*),

Тепер на носочках ми йдемо,

Інакше до вовка потрапимо

(*ходьба на носках, руки підняті вгору*),

Дружно ми йдемо на п'ятах,  
Як маленькі ведмежата  
(*ходьба на п'ятах, руки за спинкою, лікті розведені в сторони*),  
Ходьбу ми завершаємо  
І місця свої займаємо  
(*діти сідають на килимках «по- турецьки»*).

**Вихователь.** Дітки, сьогодні ми не просто займатимемося фізкультурою, а потрапимо в казку. Для того, щоб відгадати, про кого казка, послухаймо пісню. *Звучить пісня про діда Мороза.*

Вихователь тримає в руках іграшку – Дід Мороз.

**Вихователь.** Ми потрапимо в казку про Діда Мороза. А Дідуся посадимо на стільчику, і він слухатиме казку разом із нами.

Незадовго до Нового року наш Дідусь Мороз вирушає в Лапландію, на щорічну зустріч Морозів. Туди вони приїжджають з усього світу: американський Санта Клаус, російський Морозко, італійський Бобо Натале. Дідусі розповідають один одному, які подарунки найбільше подобаються дітям, вигадують нові ігри, розваги та казки. А потім усі разом граються у сніжки та піжмурки.

Перед тим, як вирушати в подорож, північні метелики-поштарі разносять усім Морозам листи-запрошення від Санта Клауса – Діда Мороза з Америки.

### **Вправа «Метелик»**

Санта Клаус пише, о котрій годині і де кожного гостя зустрічатимуть санчата з красенями-оленями. Листівки дуже яскраві й красиві. Єдине, що не досить зручно, їх підписують їжачки.

### **Вправа «Їжачок»**

А у них лапки маленькі, й тому літери дрібненькі. І без окулярів прочитати листа дуже важко. А так сталося, що саме того дня, коли наш, український Дід Мороз, отримав запрошення, то він загубив свої окуляри. Дідусь цілий день витратив на їх пошуки, але – марно. Тоді він вирішив спробувати впоратися без окулярів. Щоб краще бачити, підсів до печі, підніс лист ближче до вогню і в цю мить вхідні двері відчинилися й до хати залетів павич.

### **Вправа «Павич»**

Він знайшов окуляри! Але пустотливий вітер, що разом із птахом увірвався до оселі, підхопив у Мороза лист і жбурнув його у вогонь.

### **Вправа «Вогонь»**

Дідусь кинувся рятувати запрошення з розпаленої печі й вихопив його з вогняних обіймів. Але полум'я встигло майже вщент спалити його довгу, розкішну бороду. Спочатку Дід Мороз зняковів. Він навіть не наважувався подивитися у дзеркало. Як це так – Дід Мороз – і без бороди?! Як він у такому вигляді поїде на зустріч? Як його, зрештою, упізнають малята і звірята? І тут павич запропонував Дідусю зробити бороду з пір'я.

### **Вправа «Пір'ячко»**

Павич швидко облетів ліс, і кожна пташка подарувала Діду Морозу по пір'їнці. А сороконіжка допомогла принести все пір'ячко дідусеві.

### **Вправа «Сороканіжка»**

Він узяв соснову смолу і скріпив нею всі пір'їнки. І, знаєте, борода вийшла не гірша за справжню!

Сів Дід Мороз на велосипед і поїхав у Лапландію, одягнувши бороду з пір'я.

### **Вправа «Велосипед»**

Коли всі діди побачили нашого Мороза з незвичною бородою, вони вирішили, що це – така мода. І глибоко вдихнули від здивування.

### **Дихальна вправа «Вітер» (очисне, повне дихання)**

*В. п.: лежачи, сидячи, стоячи. Тулуб розслаблений. Зробити повний видих носом, утягуючи в себе живіт, грудну клітку. Зробити повний вдих, випинаючи живіт і ребра грудної клітки, затримати дихання 3-4 секунди, крізь стиснуті губи з силою випустити повітря кількома частими видихами. Повторити 3-4 рази.*

Узялися наперебій розпитувати, як і хто створив таку красу. Італійський Боббо Натале одразу ж почав дізнаватися адресу перукарні, де можна зробити це пухнасте диво. Дід Мороз загадково посміхнувся і сказав, що це – таємниця. А таємниці, як відомо, не розголошують.

Дітки, на цьому наша подорож у казку закінчується. Чи сподобалося вам заняття? Що нового ви дізналися? Дідусь Мороз приготував для кожного з вас цікаві подаруночки, які чекають на вас у групі.

Звучить пісня про Діда Мороза. Діти виходять із зали.

### Льодовиковий період

**Програмові завдання:** забезпечити рухову активність, підвищувати життєвий тонус дітей, створювати радісний настрій від спільних рухових дій;

удосконалювати рухові навички, уміння володіти своїм тілом, зміцнювати та розвивати м'язи; виховувати силу волі, витримку під час виконання вправ.

**Обладнання:** музичне оформлення (музика з мультфільму)

**Перебіг заняття.** Під музичний супровід до зали заходить вихователь, за ним один за одним діти.

**Вихователь.** Доброго дня, малята. Сідайте, будь ласка, зручно, і ми розпочнемо наше заняття. *(Діти сідають в позу «по-турецьки»)*

**Вихователь.** Діти, пам'ятаєте нещодавно ми з вами дивилися мультфільм про Менні та Сіда. Сьогодні я розповім вам ще одну пригоду, яка сталося з нашими друзями.

Одного разу прокинувся Менні *(сісти навпочіпки, пальці рук схрестити в замок і витягнути вперед, голову опустити, повільно піднімаючись, випрямити ноги, одночасно піднімаючи тулуб і прями руки, не відриваючи п'яток від підлоги, випрямитися, повернувши долоні, руки через сторони опустити вниз)* і помітив, що Сіда немає поруч. Він одразу вирушив його шукати. *(Ходьба по колу)*

Ішов через глибокий сніг *(ходьба з високо піднятими колінами, руки на поясі)*. Йшов вузькою стежинкою *(ходьба на носочках, руки в сторони)*, пробивався через густі зарослі *(ходьба приставним кроком)*. Сильний вітер дув йому в обличчя *(ходьба спиною вперед, руки за спиною)*.

Раптом він побачив сонячного зайчика, що грався з ним, манив за собою і *побіг* за ним. Пустун десь зник, а Менні опинився на просторій галявині, що була святково прибраною. Зробивши декілька *глибоких вдихів та видихів*, він оглянувся навколо *(повороти головою вправо-вліво)*.

За хвилину він почув радісні вигуки: «Із днем народження, Менні!». І не зрозуміло, звідки з'явилися всі його друзі і Сід.

### **Вправа «Слон»**

В.п.: *стати прямо, ноги разом, руки прямі в замку за спиною. На 1 - нахилитися вперед, намагатися притиснути лоб до колін, прямі руки підняти вгору. Зупинитися на 3-5 сек. На 2 – в.п.*

Могутній мамонт побачив як до нього наближається шаблезубий Дієго.

### **Вправа «Тигр»**

В.п. – *стати навкарачки, спина пряма. На 1 – підняти голову, максимально прогнувши спину. На 2 – опустити голову, максимально вигнути спину. Вдих на 2-й фазі, видих на 1-й.*

Дієго світився від радості: «Менні, вітаю тебе з днем народження. У цей день прийнято вітати подарунком, я довго думав, що ж таке я можу тобі подарувати, і придумав. Я змайстрував для тебе ось цю карусель».

Менні так сподобалася розвага, що він одразу вирішив покататися на ній.

### **Вправа «Качалочка»**

В.п. – *лягти на спину, руки на підлозі випрямити вгору, ноги прямі. На 1-2 – зігнути ноги в колінах, обхопивши руками голени, притиснути коліна до грудей, покачатися вперед-назад; на 3-4 – в.п.*

Так радісно Менні ще не святкував свого дня народження! Але раптом розпочався снігопад.

### **Вправа «Сніжинка».**

В.п. – *лягти на живіт, руки і ноги розвести в сторони. На 1-2-3 – припідняти руки і ноги над підлогою, прогнутися, затриматися в такому положенні на 3 сек., на 4 – в.п.*

Усі захвилювалися, а особливо Сід, адже він так довго готував цей сюрприз для Менні. Засмутившись він присів під розлогим деревом (*сісти, ноги зігнути в колінах, злегка розвівши, п'яти максимально наблизити до сідниць, руки провести під зовнішній бік зігнутих ніг, обхопити долонькою стопу з зовнішнього боку. Підняти правою рукою праву ногу, намагаючись випрямити коліно. Повторити вправу з лівою ногою*).

Раптом на нього посипалися блискітки та серпантин.

### **Вправа «Серпантин»**

Сід побачив перед собою усміхненого Менні. Я хотів тобі подякувати за таке чудове свято. Це один із найщасливіших днів у моєму житті. Дякую, ти мій найкращий друг!

Сідові було дуже приємно почути такі слова, і він посміхнувся, а від того зупинився снігопад, усе стало, як і раніше. Знову залунала музика, і всі почали танцювати

### **Вправа «Диско»**

Про цю пригоду мені розповіла пташка, що пролітала поруч і спостерігала за всім, що відбувалося.

### **Вправа «Птах»**

В.п. – *стати, руки опущені вздовж тулуба. На 1 – завести руки за спину, з'єднати долоні, на 2 – вивернути складені руки пальцями вгору, розмістити кисті так, щоб мізинці по всій довжині торкалися хребта, на 3 – лікті припідняти, плечі відвести назад. Зупинитися на 3-5 сек., на 4 – в. п.*

Вона бачила, як Менні й Сід, втомившись, лягли відпочивати й наснилися їм чудові, солодкі сни (*потерти долоні одна об одну й прикрити ними очі*).

**Вихователь.** Діти, чи сподобалася вам історія про наших друзів?

– А про кого ви б хотіли почути наступного разу?

– Я обов'язково підготую для вас багато цікавих занять. До побачення. До нових зустрічей (*під музичний супровід діти разом з вихователем виходять із зали*).

## **Як Колобок усіх перехитрив**

**Програмові завдання:** навчати дітей різним видам імітаційних рухів ігрового стретчингу; удосконалювати виконання основних рухів; формувати навички збереження правильної постави; розвивати вміння передавати образ за допомогою рухів; виховувати доброзичливе ставлення один до одного.

**Обладнання:** іграшковий колобок, жовті круглі шапочки для кожної дитини, макет зайчикової хатки, іграшкові морква й капуста, м'ячі (для кожної дитини); подушечки з травами, трав'яні напої.

**Перебіг заняття.** *Звучить весела музика. До зали заходять діти. Вихователь зустрічає їх, тримаючи в руках великий іграшковий колобок.*



**Вихователь.** Доброго дня, малята! А чи впізнаєте ви ось цей казковий персонаж? *(діти збираються навколо вихователя, називають іграшку, кажуть, із якої вона казки).*

**Вихователь.** Звісно, це Колобок. Насправді його Лисичка не з'їла, бо він від неї також утік і до нас у садочок прикотився. Ой, зачекайте! Колобок щось хоче сказати, *(вихователь прикладає іграшку до вуха, кілька секунд удає, що слухає, усміхається).* Он воно, виявляється, що! Діти, коли Колобок котився до нас, то проминув Чарівну Країну, де ні взимку, ні влітку не буває хворих. Бо то – Країна Здоров'я. Хочете туди помандрувати й дізнатися, що треба робити, аби завжди бути здоровими? Отже, у дорогу!

Бадьоро крокуючи, малята обходять зал. Вихователь нагадує, що спину треба тримати рівно – тоді в людини буде гарна і правильна постава. А ось звірі ходять зовсім інакше. Як ходять звірі? *(Діти виконують вправу «Ходьба на четвереньках»).* А як ходить Колобок? Так, він не ходить, а котиться. Діти лягають на килими й виконують кілька перекатів. Спочатку через праве плече, потім – через ліве.

**Вихователь.** Діти, а ви хотіли б стати колобками? Тож давайте спробуємо. Вихователь роздає дітям жовтенькі шапочки й подушечки з травами. Звертається до дітей:

– У нас був один Колобок. А тепер скільки стало? Покотилися колобки в чисте поле *(діти виконують легкий дрібний біг).* А в полі трави запашні! Зупинилися колобки, удихнули пахощі.

**Вправа «Квітка»** *(проводиться сеанс аромотерапії – діти нюхають подушечки).*

**Вихователь.** Наш гість Колобок щось іще хоче сказати *(удає, що дослухається).* Ага! Він хоче, щоб ми сьогодні склали свою казку. Називатиметься вона «Нові пригоди Колобка».

*Діти крокують залом під музику, вихователь читає віршик:*

Чути пісню веселеньку, це ми котимось – маленькі,

Жовтобокі та кругленькі колобочки рум'яненькі.

Гей, хто в лісі, озивайся! З колобками привітайся.

Але їсти не берись, тільки добре подивись.

Чи людина ти, чи звір, все одно втечем – повір!

Зайчик виходить до дітей, трохи кульгаючи. Не тікайте, будь ласка. Я не зможу вас наздогнати. Залишайтеся зі мною. Я не хочу колобоків кривдити, я – маленький Зайчик. Мені самому потрібна допомога. Я ніжку поранив.

### **Вправа «Сороконіжка»**

**Вихователь.** Діти, ви молодці допомогли Зайчикові вилікувати ніжку, можна вирушати далі. Біжить та біжить Колобок. Зустрічається йому Вовк.

**Вовк.** Колобочку любий, допоможи, зі мною трапилася біда, на лапу впала гілка суха.

**Колобок.** Вовчику-братику, швиденько вправу нашу починай, лапу свою розминай.

### **Вправа «Павучок»**

**Вовк.** Дякую друже, без твоєї допомоги мені не бути здоровим. Чути шурхіт, чути шум, котиться клубок із голок. Що за диво-дивина, із голок я не бачив колобка.

**Їжачок.** А я не колобок, – відповідає Їжачок. Колобочку, а ти куди котишся?

**Колобок.** У Країну Здоров'я. Покотімось зі мною.

### **Вправа «Їжачок»**

**Їжачок.** Я не можу з тобою вирушати, адже в мене багато справ, але я із задоволенням пограюся з тобою.

**Вихователь.** (Розказує правила гри: доки він читатиме віршик, м'ячики треба відбивати від підлоги, а коли прозвучить команда: «Стій!», потрібно спіймати їх обома руками).

Мій дзвінкий веселий м'яч,  
Ти куди біжиш навскач?  
Жовтий, білий, голубий,  
Не тікай від мене, стій!  
*Гра проводиться 3 рази.*

**Вихователь.** А чи схожий м'ячик на нашого Колобка? Чим схожий?  
(Діти відповідають).

А чим відрізняється м'ячик від Колобка? (*Колобок котиться, а м'ячик ще й уміє стрибати, справжнього Колобка можна з'їсти, а м'ячик – ні, бо він гумовий*).

### **Вправа «Жабка»**

**Вихователь.** Ой лишенько чути рев якийсь! Це ж Лев! Як прокинеться – усіх колобків поїсть. Ходімо тихесенько, щоб його не збудити...

*Діти йдуть на пальцях, тихенько підлазять під дугу. Коли проходить остання дитина, Лев прокидається, усі розбігаються.*

**Лев.** Не бійтеся! Я зовсім не хижий, я добрий і веселий, як усі звірі в Країні Здоров'я.

*Співає пісеньку:*

Я на сонечку лежу, колобочків стережу.

Стережу, стережу і в садочку я лежу.

### **Вправа «Півник»**

**Вихователь.** Ой, у саду Лисичка – та сама, що найдужче полювала на Колобка. Що ж нам робити?

**Лисичка.** Не бійтеся мене. Я не буду колобків їсти. Я взагалі жувати не можу, бо в мене дуже зуби болять.

**Вихователь.** А ти цукерок багато їла? А зуби чистила? Ось тому зуби й заболіли. Діти, нагадайте Лисичці, скільки разів на день треба чистити зуби? Так, двічі: уранці після сніданку і увечері після вечері перед сном.

А замість цукерок, діти, що корисно їсти? Правильно, фрукти та овочі.

Ось тобі, Лисичко, жмутик трави, що називається шавлією. Будеш полоскати нею рота – біль ущухне. І ніколи не забувай, що тобі сказали діти.

**Вихователь.** У цьому Чарівному Саду, що росте в Країні Здоров'я, є гарна господиня (*заходить медсестра зі жмутиками цілющих трав*). Ви, напевно, її впізнали – це наша медсестра, котра стежить, аби ви не хворіли. А в нашій казці вона перетворилася на Фею Медуницю. Умоцуйтеся гарненько (*діти сідають у позу «по-турецьки»*), вона приготувала сюрприз.

**Фея Медуниця.** Рослинних ліків у нашім садочку без ліку... (*показує трави*). Ось ромашка, ось деревій, ось календула, м'ята. А ось ягоди, що дарують здоров'я, – калина, малина, чорниця. Ці рослини влітку під сонечком щедрим зростали, земля такою силою їх напувала, що вони і взимку її не

згубили. А ось чиста джерельна водиця. Саме для коктейлів «Здоров'я» годиться. От зараз я вас такими коктейлями почастую.

*Пригощає дітей відварами з трав, чаєм з малиною. Промовляє:*

– Усі чарівного напою напийтесь і будьте здорові.

*Діти дякують, повертаються до групи.*

**Вихователь.** Чи сподобалася вам ця історія? Чому вона була така цікава? Так. Без виконаних вами вправ, історія була б не цікава.

### **Африканські пригоди Айболитя**

**Програмові завдання:** навчати дітей різним видам імітаційних рухів; забезпечувати рухову активність, що сприяє тренуванню всіх функцій організму через ігровий стретчинг; формувати навички збереження правильної постави; розвивати силу м'язових груп, сприяти розтягуванню і зміцненню м'язів і зв'язок; виховувати бажання проявляти волю, терпіння під час виконання вправ.

**Обладнання:** аудіозапис, ілюстрації.

#### **Перебіг заняття**

**Вихователь.** Десь далеко в тридев'ятім царстві жив лікар Айболить. Сумно йому було, і вирішив він помандрувати до Африки, де було багато цікавого. Ось, не гаючи часу на довгі роздуми, Айболить зібрав свою валізу й вирушив у подорож. Дорога до Африки була далекою, тому Айболить вирішив – пливти туди на кораблі. Діставшись до причалу, він знайшов свій корабель, який називався «Морська зірка».

#### **Вправа «Морська зірка»**

Ось він ступив на корабель. Тепер його чекає подорож до незнайомого і прекрасного острова, до веселих жителів Африки. Усю дорогу поряд із кораблем пливли дельфіни, яким хотілося, щоб подорож лікаря була не сумною, а веселою.

#### **Вправа «Дельфіни»**

Довго чи швидко плив Айболить ніхто не знає. Ось, нарешті, попереду земля. Острів, до якого так довго мандрував Айболить. Із цікавістю та нетерпінням сів Айболит у човен і поплив до берега. Там його зустріла Змія. Велика, але зовсім не страшна. Навіть красива. А он під пальмою, на теплому

пісочку прилаштувалася Сороконіжка, гріється на сонечку. Вічками-намистинками дивиться на нашого лікаря Айболитя. Вона так сподобалась Айболитю, що він подарував їй чарівне зернятко.

### **Вправа «Зернятко»**

Боятись нічого, ходімо далі в глиб острова. Краса незвичайна! Природа навколо казкова. Хто ж живе тут, серед цієї незвичайної краси? – замислився Айболить. Дивіться, та це ж Метелик. Маленький, ніжний, барвистий метелик, який захотів мандрувати разом з Айболитьом. І ось у Айболитя з'явився перший африканський друг.

### **Вправа «Метелик»**

А це хто? Здивувався Айболить. Таких ми вдома не зустрічали. Та це ж Скорпіон. З ним не можна жартувати. Він любить бути один, якщо йому щось не подобається, він може боляче вжалити, тому Айболить вирішив обійти його.

### **Вправа «Скорпіон»**

Айболить весело мандрує далі. Настрій у нього гарний. Аж раптом Айболить почув якийсь тоненький хрускіт. То хруснула гілочка.

### **Вправа «Гілочка»**

Айболить підняв голову догори і побачив казкову жар-птицю. Вона називалася Павич. Красива й витончена, такі, напевно, є тільки на цьому острові.

### **Вправа «Павич»**

Сонечко світить, синіє небо над головою. Й Айболить прийшов до водойми. Там жив величезний та сильний звір Носорог. Він так зрадів тому, що Айболит потрапив до його водойми, що його радості не було меж. Виявляється, що такі сильні звірі теж хворіють. У нього болів ріг, тому Носоріг попросив Айболитя допомоги. Лікар був добрим, тому із задоволенням допоміг носорогові.

### **Вправа «Носоріг»**

А за добре серце і за те, що Айболить вилікував його, Носоріг пригостив його смачним чаєм із банановим варенням. Лікар продовжив незвичайну

мандрівку. Проходячи біля бананового саду, Айболить побачив Слона, який господарював у саду, збирав стиглі банани.

### **Вправа «Слон»**

Захопившись красою, Айболить не помітив, як уже наступали сутінки. Сонечку пора відпочити, звірам і птахам теж потрібний відпочинок. Тростинки бамбука тихенько погойдуються, ніби на знак згоди з природою. Але це не означає, що острів спорожнів і Айболить більше нікого не зустрине.

«Ой, обережно, калюжа! Звідки? Але ж тут недалеко море. А он Морська зірка непогано себе почуває, але ж їй потрібна вода», – здивувався Айболить.

### **Вправа «Морська зірка»**

Ох і прохолодно стає. Спадає спека. Стало ще краще, загадковіше, таємніше. І ця вечірня краса більше зачарувала Айболитя. Уважними і здивованими очима на Айболитя дивився Жучок, намагаючись зрозуміти куди йде Айболить.

### **Вправа «Жучок».**

Але Айболить і сам не знав, куди він іде. Він просто йшов і, захоплюючись, милувався усією тією красою, що бачив. Пройшовши ще трішки, Айболить стомився, і йому потрібно було відпочити. Це побачила маленька Жабка. Вона вирішила допомогти Айболитю й запросила його до свого Будиночка Снів.

### **Вправа «Жабка».**

Заснув Айболить. А приснилося йому продовження його казкової подорожі до водопаду.

### **Релаксація «Водопад»**

Уявіть собі, що ви стоїте біля водопаду. Чудовий день, блакитне небо, тепле сонце. Гірське повітря свіже і приємне. Вам дихається легко й вільно. Уявіть собі, що ви стоїте під цим водоспадом і відчуваєте, як вода струмує по вашій голові. Ви відчуваєте, як вона ллється по чолу, потім по обличчю, по шиї (*ім'я дитини*). Тепла водичка тече по плечах (*ім'я дитини*), допомагає їм стати м'якими і розслабленими (*пауза – погладжування дітей*). А водичка тече далі по грудях у (*ім'я дитини*), по животу у (*ім'я дитини*). Нехай вода гладить ваші

ручки, пальчики. Вона тече й по ногах, і ви відчуваєте, як тіло стає м'якше, і ви розслабляєтеся. Цей дивовижний водоспад обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе абсолютно спокійними, і з кожним подихом ви все сильніше розслабляєтеся. А тепер потягніться й на рахунок «три» відкрийте очі. Чарівний світ наповнив вас свіжими силами та енергією.

### **Хто, хто в рукавичці живе**

**Програмові завдання:** продовжувати вправляти дітей у різних видах ходьби; розвивати рівновагу при ходьбі по мотузці; закріплювати вміння виконувати самомасаж, пересуватися по гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах і долонях, підстрибувати на двох ногах; удосконалювати вміння самостійно контролювати силу дихання під час виконання вправ; виховувати інтерес до фізичних вправ, бажання бути здоровим.

**Обладнання:** ребриста дошка, мотузки, коригувальні килимки.

**Перебіг заняття.** *Діти заходять до зали, шикуються в шеренгу, вихователь виносить м'яку іграшку – «дідусь».*

**Вихователь.** Доброго дня, діти! Давайте привітаємось з дідусем. *(Діти вітаються).*

**Вихователь.** Діти, наш дідусь чомусь сумний, нам потрібно його розвеселити, посміхнімося дідусеві, і він не буде сумувати.

### **Вправи для обличчя:**

- розтягніть посмішку ширше, не показуючи зубки;
- тепер покажіть зубки;
- засмійтеся голосно разом із дідусем. *(Дідусь сміється, діти повторюють).*

1 – «ха-ха-ха»

2 – «хо-хо-хо»

3 – «хі-хі-хі»

**Вихователь.** Ой, як гарно ви розвеселили дідуся, але чому ж він сумував? Діти, коли він пішов у ліс по дрова, *(ходьба в колоні по одному звичайна)* разом зі своїм собачкою *(навшпиньках, кругові рухи руками на рівні грудей)*, по дорозі вони зустріли ведмедя *(ходьба на зовнішній стороні стопи)*, якого дідусь злякався і почав бігти лісом *(біг звичайний у середньому темпі)*, а

собачка й собі за дідусем почав стрибати (*стрибки на двох ногах, пересуваючись уперед*). Коли дідусь утомився бігти, повернувся, присів і почав виглядати ведмедя попід кущами (*повернутися в інший бік – ходьба навприсядки*). Побачивши, що вони втекли, пішли злякані додому (*ходьба звичайна*). Але тут дідусь оглянувся (*звичайна ходьба з поворотом тулуба в сторони*) і побачив, що у нього одна рукавичка, а іншу, тікаючи від ведмедя, він загубив. Розгнівався дідусь, як йому тепер руки гріти?

### **Дихальні вправи.**

*Діти приставляють долоньку до носа.*

Свіжий вітерець шепоче,

Нам долонечку лоскоче (*діти дихають на долоньку вільно*)

Якщо сильний буревій, –

Слід долоньки скласти дві. (*складають дві долоні, дихають сильніше, імітують тертя рук*).

Вітерець кудись наш зник:

Може, він від нас утік? (*Дихають ледь-ледь, щоб долонька не відчувала дихання*).

Ось він, лагідний, шепоче,

Знов долонечку лоскоче (*дихають лагідно*).

### **Комплекс загальнорозвивальних вправ**

Поки наш дідусь грів руки, у лісі трапилося диво. Дідусеву рукавичку знайшла «Мишка-шкряботушка».

### **Вправа «Мишка-шкряботушка»**

*(повороти голови вліво, вправо)*

В. п.: *основна стійка: ноги разом, руки на поясі.*

*На 1 – голову повернути праворуч, на 2 в. п., н 3 – голова ліворуч, на 4 – в. п.*

*Повторити 4-5 разів.*

*Указівка: повертати лише голову, тулуб тримати рівно.*

**Мишка.** Тут я буду жити, і сховалася у рукавичку. Дивиться: до рукавички хтось стрибає.



### **Вправа «Жабка»**

В.п.: *поза прямого кута, ноги разом. Руки в упорі ззаду. На 1 – притягнути стопу до себе; на 2 – зовнішню частину стопи опустити на підлогу, п'яти разом, ноги прямі; на 3 – круговим рухом по підлозі зблизити носки один до одного, п'яти залишаються разом; на 4 – в. п.*

**Жабка.** Тут я буду жити, і сховалася у рукавичку. Дивиться: до рукавички хтось стрибає.

### **Вправа «Зайчик рукавичці радіє»**

*(піднімання рук через сторони)*

В.п.: *ноги на ширині плеч, руки вздовж тулуба.*

*На 1 – підняти руки в сторони; на – 2 плескання над головою; на 3 – руки в сторони; на 4 – в. п.*

*Повторити 4-5 разів.*

Тут і Лисичка-Сестричка проситься в рукавичці погрітись. А в рукавичці стало вже трохи тісно.

### **Вправа «Лисичка»**

В. п.: *сісти на п'яти, руки за спиною.*

*На 1 - сісти на підлогу праворуч від п'ят, на 2 – в. п.*

*Повторити 3- 4 рази в інший бік.*

Лисичці в рукавичці тісно, покликала ведмедя-силача, щоб вигнати звірят із рукавички. Ведмідь сонний із барлоги вилазить та й суне до рукавички.

### **Вправа «Ведмідь-набрід»**

*(нахили тулуба)*

В.п.: *основна стійка: ноги разом, руки на поясі.*

*На 1 – нахил вліво, на – 2 в. п., на 3 – нахил вправо, на 4 – в. п.*

*Повторити 4-5 разів.*

*Указівка: ноги в колінах не згинати.*

Побачив ведмідь рукавичку, сподобалася йому хатинка. Зажили звірі разом у новій хатинці мирно.

**Вихователь.** Скільки дідусь може руки гріти сам.

Мерщій до лісу треба йти

Щоб рукавичку нам знайти

*(ходьба по мотузці боковим приставним кроком).*

Перешкоди нас чекають *(прокочування по мату: лежачи – руки угорі),*

та ми всіх їх подолаємо *(ходьба по коригувальному килимку – руки попереду.)*

Попід гіллям ми підемо *(повзання на колінах по гімнастичній лаві).*

Між кучугурами снігу пройдемо *(повзання по похилій дошці на животі).*

Перестрибнемо через рів *(стрибки по коригувальних килимках).*

І на місці будемо тім *(підстрибнути, намагаючись умовно схопити рукавичку).*

**Вихователь.**

Ось які ви молодці,

Перешкоди всі пройшли.

Та щоб звірят з рукавички прогнати,

Будемо в цікаву гру ми грати.

**Рухлива гра «Діти й вовк»**

*(Під спокійну музику діти розслаблюють м'язи шиї, спини, відпочивають).*

**Як звірята матусь вітали**

**Програмові завдання:** зміцнювати всі групи м'язів, підвищувати рухову активність, витривалість; розвивати гнучкість та активність, сприяти розтягуванню і зміцненню м'язів і зв'язок; формувати потребу у здоровому способі життя; виховувати бажання проявляти волю, терпіння під час виконання вправ.

**Обладнання:** індивідуальні килимки, музичний супровід.

**Перебіг заняття**

**Вихователь.** Сьогодні я розповім вам про звіряток. В одному лісі жили багато різних звірят зі своїми матусями. Одного чудового ранку вони прокинулися *(сісти навпочіпки, пальці рук зчепити в замок і витягнути вперед, опустивши голову, повільно піднімаючись, випрямити ноги, одночасно піднімаючи тулуб і прями руки, не відриваючи п'ят від підлоги, витягнутися вгору, розгорнувши долоні, руки опустити вниз)* і відправилися погуляти. Ішли

крізь високу траву (*ходьба з високим підніманням ніг, руки на поясі*), по вузькій звивистій стежці (*ходьба на носках, руки в сторони*), пробираючись крізь густі зарості (*ходьба приставним кроком, руками розсовуючи гілки*), розглядали верхівки високих дерев (*ходьба шиною вперед, руки ззаду*). Підійшли звірята до крутої гори й обережно почали спускатися, але гора була крута, і вони швидко побігли вниз. Спустившись з гори, побачили на галявинці дуже красиві квіти, які сподобалися їм, звірята нарвали величезні букети (*нахили*).

А назустріч до звірят бігло ведмежа. Побачивши друзів з букетами, ведмежа засумувало, адже у нього не було квітів.

### **Вправа «Сумне ведмежатко»**

В. п.: *сісти в позу прямого кута, ноги зігнути в колінах, злегка розвівши їх, п'яти наблизити до сідниць, руки провести під зовнішній бік зігнутих ніг, захопити долонею стопу із зовнішнього боку. Підняти правою рукою праву ногу, намагаючись випрямити коліно. Вправу виконати так само лівою ногою.*

Подивилися на нього зайченята, шкода їм стало ведмедика. І віддали йому свої букетики, які на галявинці назбирали.

– Це мені? – здивувався ведмедик. – А за що?

– Просто так, – відповіли зайці й пострибали далі. А ведмежаті відразу стало веселіше, адже так приємно, коли тобі дарують маленькій подаруночок, а особливо квіти. Весело підстрибуючи, ведмежа побігло далі. Раптом під деревом воно побачило злого носорога.

### **Вправа «Сердитий носоріг»**

В. п.: *лягти на спину, руки покласти за голову, ноги випрямити, носочки витягнути. На 1 – підняти голову, плечі і руки, одночасно піднімаючи одну ногу і згинаючи її, намагатися коліном торкнутися чола; на 2 – в.п. На 3-4 вправу виконати іншою ногою.*

Не злякалося його ведмежа, підійшло і простягло йому букет. Адже не тільки отримувати подарунки приємно, але й дарувати. Здивувався носоріг:

– За що ти мені квіти даруєш?

– Просто так! – відповів ведмедик і, задоволено підстрибуючи, побіг далі. А носоріг відразу перестав сердитися. Та й як можна сердитися, якщо тобі

квіти подарували? Він весело озирнувся і побачив удава, який підняв голову і про щось думав.

### **Вправа «Удав відпочиває»**

*В. п.: лягти на живіт, ноги разом, руки – в упорі біля грудей долонями вниз. Повільно піднімаючись на руках, прогнутися, і, повертаючи голову вправо, подивитися на п'яти, повільно повернутися у в. п. Повторити вправу, повертаючи голову в інший бік.*

Носорогу дуже захотілося зробити приємне другові. Він простягнув удавові квіти. Той спочатку здивувався, а потім подякував, бо був дуже ввічливим. Повз удав по лісу й букет у паші тримав. Раптом бачить: стоїть страус, голову сховав і ні з ким не розмовляє: настрій у нього поганий.

### **Вправа «Страус»**

*В. п.: стати прямо, ноги злегка розставити, руки вільно опустити. Не згинаючи коліна, нахилитися вперед, намагаючись лобом торкнутися колін. Нахилитися до тих пір, поки голова не опиниться між ногами. Руками обхопити ноги ззаду.*

Подарував йому удав квіти, а страус від щастя навіть підстрибнув, адже йому ще ніколи квітів не дарували. Він схопив букет у дзьоб і радісно побіг.

### **Вправа «Страус радіє»**

*В. п.: лягти на спину, ноги випрямити, руки – в сторони, долонями вниз. На 1 – підняти праву ногу вертикально, нахилити вліво, торкнутися підлоги, зберігаючи кут 90 градусів; на 2 – повернутися у вихідне положення, на 3-4 виконати вправу з іншою ногою.*

Довго бігав він по лісу, нічого навколо не помічаючи від радості. Раптом чує: плаче хтось. А це малесеньке зайченятко від мами загубилося. Сіло під кущиком, схлипує.

### **Вправа «Сумний зайчик»**

*В. п.: стати на коліна, пальці ніг торкаються підлоги. Пересуваючи руки до ніг, випрямляючи коліна, стати на п'яти, руки від підлоги не відривати.*

Подарував йому страус квіти, і пішли вони разом Зайчикову маму розшукувати. Квітів у Зайчика було дуже багато. Відшукавши маму-зайчиху, обняли матусю і привітали її із чудовим днем. Усю цю історію мені розповів лелека, який побачив, як можна порадувати всіх!

### **Вправа «Лелека»**

*В. п.: стати прямо, ноги разом, руки опущені. Стоячи на одній нозі, зігнути в коліні другу ногу, розмістити стопою на внутрішньому боці коліна прямої ноги. Руки на поясі. Стояти якомога довше. Повторити вправу на іншій нозі)*

### **Вправи на відновлення дихання.**

**Вихователь.** Чи сподобалася вам історія? Чиї вчинки вам сподобались і чому? Але без ваших рухів розповідь не вийшла б такою цікавою. Спасибі. Наступного разу ви мені допоможете розповісти іншу історію.

До побачення. Будьте здорові.

### Список використаних джерел

1. Закон України „Про дошкільну освіту” // Урядовий кур'єр. – 2001. – № 144. – С.1-9.
2. Базовий компонент дошкільної освіти //Дошкільне виховання. – 2012. – №7. – С. 6-19.
3. Богініч О.Л., Беленька Г.В. Природа і рух: посіб. / Ольга Любомирівна Богініч, Ганна Володимирівна Беленька. – К. : Кобза, 2003. – 192 с.
4. Богініч О.Л., Левінець Н.В., Петрова Ж.Г. Створення здоров'язберігаючого середовища дошкільному навчальному закладі // Сучасні технології в дошкільній освіті України: зб. Матеріалів науково-практичного семінару /упор. І.І.Загарницька. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2008. – С.14-26
5. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Едуард Станіславович Вільчковський, Олександр Іванович Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
6. Денисенко Н.Ф., Григоренко Г.І., Михайличенко А.Ф. Малюкам здоров'я та безпеку життя. – Дніпропетровськ, 2003. – 125 с.
7. Денисенко Н.Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н.Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2004. – №12. – С. 4-8.
8. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / Авт.-упор. : Л.В.Калуська, З.В.Калуський, М.М.Гуменюк. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 184 с.
9. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К.: Інкос, 2002. – 211 с.
10. Лохвицька Л.В. Дошкільникам про основи здоров'я: навч.-метод. посібник / Л.В.Лохвицька, Т.К. Андрущенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 165 с.
11. Левінець Н.В. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як актуальний напрям сучасної дошкільної освіти / Н.В.Левінець // Вісник Інституту розвитку дитини : зб.наук.праць. – Вип.16. – К. :Вид. НПУ ім.М.П. Драгоманова,2011. – С.116 – 120. – (Серія «Філософія. Педагогіка, психологія»)

12. Лохвицька Л.В. Виховання здорової дитини у сучасній сім'ї. Сім'я – берегиня здоров'я дитини: (навч.-метод. посібник) / Л.В.Лохвицька. Т.К. Андрющенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2012. – 176 с.
13. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О.І.Білан, Л.М. Возна, О.Л. Максименко та ін. – Тернопіль : Мандрівець, 2012. – 264 с.
14. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу: Методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України (Додаток до листа від 16.08.2010 р.№1/9-563 // Дошкільне виховання . – 2010. – №9. – С. 9-14
15. Шалигіна Г. Фізкультурне обладнання – комплексний підхід / Г. Шалигіна // Дошкільне виховання. – 2006. – №9. – С. 14-17
16. Шашенок Н.І. Дитина має бути здоровою. Шкільний світ, 2009. – 132 с.
17. Яловська О.О. Пальчики дошкільнят: розвиваємо руку – розвиваємо мозок / О.О. Яловська. – Тернопіль : Мандрівець, 2011. – 228 с.

# **Зростаємо дужими**

## **Методичний посібник**

Технічне редагування *В.А. Ткач*

Літературне редагування *Л.В. Бичевська*

**Біла Церква  
2016**

**Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців ДК № 4830 від 14.01.2015 р.**

**РЕДАКЦІЙНО-ВИДАВНИЧИЙ ПІДРОЗДІЛ  
КВНЗ КОР «АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»  
м. Біла Церква, вул. Ярослава Мудрого, 37  
Тел. (04463) 5-04-24, 5-04-22  
E-mail: [Kyiv\\_academy@ukr.net](mailto:Kyiv_academy@ukr.net)  
Web: <http://www.академія.com.ua/>**