ДАРУЄ ЗАРЯДКА ЗДОРОВ'Я МАЛЯТКАМ

Комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей раннього віку

***Надія ЯНЧУК**, інструкторка з фізкультури,*
Тучинський ДНЗ "Дзвіночок",
Баштанський р-н, Рівненська обл.



Аби викликати в малят інтерес до виконання ранкової гімнастики, варто дати їм можливість "перетворитися" на різних персонажів. Ідеями таких "перетворень" ділиться авторка і пропонує віршовані комплекси вправ для виконання в ранковому колі.

ВЕДМЕДИКИ КЛИШОНОГІ

Заходився клишоногий
Тренувати свої ноги.
Тобто лапи. Перевальцем
Йде ведмедик
по галявці...

(Діти йдуть по колу, розвернувши ступні пальцями всередину, "як ведмедики".)



Тепер шию
розминає —
Голову він повертає.

(Зупиняються, виконують повороти голови вліво–вправо.)

А тепер така забава:
Тулуб вліво, потім вправо.

(Стоячи на місці, руки на поясі, виконують повороти тулуба вліво–вправо.)

Бочку з медом піднімає,
М'язи-бо міцні він має.

(Імітують піднімання бочки двома руками.)

Щоби у барліг забратись,
Треба низько нахилятись.

(Виконують нахили тулуба вперед.)

А стрункішим стати трішки
Допоможе що? Пробіжка!

(Виконують легкий біг.)

Розім'явся наш ведмедик
І пішов... шукати меду!

(Ідуть "як ведмедики".)

ДУЖЕ ЧЕМНЕ СЛОНЕНЯТКО

Дуже чемне слоненятко
Вранці вийшло на зарядку.

(Діти крокують на місці.)

Гучно тупає ногами —
Хай почують тато й мама!

(Тупотять.)

Слоненятко рук не має,
Тому хоботом махає.

(По черзі виводять руки вперед і опускають.)

Повороти робить вправно
І уліво він, і вправо.

(Виконують повороти тулуба вправо–вліво.)

Варто ще поприсідати,
Добре ноги розім'яти.

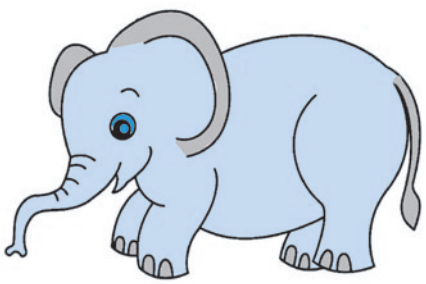
(Присідають.)

Утомилось слоненятко...
Може, припинить зарядку?

(Крокують на місці.)

Ні, зроблю іще пробіжку,
Пробіжуся я хоч трішки.

(Виконують легкий біг.)



Все, зарядка
закінчилась.
Слоненятко —
молодчина!

(Переходять на заспокійливу ходьбу, зрештою зупиняються.)

© "Палітра педагога", 2020, № 1

ЧИТАТИ ДАЛІ

ПРАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ для освітньої роботи з дітьми У ДОДАТКАХ до "ДВ"



36 грн*

* Ціна за умови придбання на групу – від 5 примірників. Без урахування вартості пересилання

ЖУРНАЛ ДОПОМАГАЄ ОРГАНІЗУВАТИ РОБОТУ ДІТЕЙ У ПІДГРУПАХ

"Джміль" № 1: ОДЯГ ТА МОДА

- Бесіда за сюжетною картиною "В ательє"
- Майстер-класи: створюємо одяг та килимок для ляльок
- Оповідки, які мотивують дітей бути охайними
- Англійська пісенька-вдягалочка про зимовий одяг
- Інсценівка в театрі рук за віршами Наталі Забіли та Анатолія Бортняка
- Творче завдання з наліпками "Рушничок у таврійському стилі"
- Віршовані загадки-метаграми

+ **Новий конкурс "Ми — архітектори"**

Ознайомитися зі змістом і придбати випуск можна на сайті **jmil.com.ua/2020-1**

"Палітра педагога" № 1: ТАКА РІЗНА ФІЗКУЛЬТУРА



- Комплекси ранкової гімнастики для дітей раннього віку
- Заняття для дітей різних дошкільних груп
- Фізкультхвилинки до занять з математики
- Система роботи зі скелелазіння
- Квест для інструкторів із фізкультури
- Фізкультурна розвага

32 грн*

* Без урахування вартості пересилання

Ознайомитися зі змістом і придбати випуск можна на сайті **dv.in.ua/pp2020-1**

БОНУС

БЕЗОПЛАТНІ Е-МАТЕРІАЛИ

Скануйте QR-коди на сторінках журналів і завантажуйте матеріали для роботи:

✓ картки до дидактичних ігор ✓ пам'ятки ✓ репродукції картин ✓ фонограми тощо.

Додатки можна передплатити разом з "ДВ" (індекс комплекту – **95989**) або окремо ("Палітра педагога" – **40296**, "Джміль" – **40295**) на Укрпошті чи на сайті **jmil.com.ua**

Замовляйте випуски: **books@dvsvit.com.ua, (067) 504-50-22**

Журнал розповсюджується за передплатою. Індекс 74140
ISSN 0321-1401 Дошкільне виховання, 2020, № 1