

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ У РЕЖИМІ ДНЯ ДОШКІЛЬНЯТ



В.В. Черняков

**ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ
У РЕЖИМІ ДНЯ ДОШКІЛЬНЯТ**

**Чернігів
2013**

УДК 796.012.61:373.2(075.8)

ББК Ч 411.354.4

Ч-49

Рецензенти:

Лузан П.Г., доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії методик професійної освіти і навчання Інституту професійно-технічної освіти НАПН України;

Супрун М.О., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри прикладної педагогіки та роботи з персоналом Національної академії внутрішніх справ МВС України.

Синіговець В.І., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

В.В. Черняков

Ч 49 **Загальнорозвивальні вправи у режимі дня дошкільнят:**

Навчальний посібник. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 236 с.

ББК Ч 411.354.4

УДК 796.012.61:373.2(075.8)

У посібнику висвітлюються основні питання теорії і методики застосування загальнорозвивальних вправ при проведенні різних форм фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах. Опис загальнорозвивальних вправ здійснено відповідно до правил гімнастичної термінології.

Посібник для педагогічних працівників дошкільних навчальних закладів, студентів вищих навчальних закладів зі спеціальності «Дошкільне виховання», «Фізичне виховання дітей дошкільного віку» кваліфікації 8.01020101 – магістр, 7.01020101 – спеціаліст, 6.010201 – бакалавр.

Рекомендовано до друку вченою радою
Чернігівського національного педагогічного університету імені
Т.Г. Шевченка (протокол №4 від 27 листопада 2013 року).

© Черняков В.В., 2013

© Чернігівський національний педагогічний
університет імені Т.Г. Шевченка, 2013

РОЗДІЛ І

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

РОЛЬ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОШКІЛЬНЯТ

У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку загальнорозвивальні вправи посідають важливе місце, оскільки вони необхідні для своєчасного фізичного розвитку, свідомого управління рухами, є засобом оздоровлення й зміцнення організму. Позитивно впливаючи на усі групи м'язів, загальнорозвивальні вправи активізують обмінні процеси та створюють сприятливі умови для живлення усіх клітин і тканин організму.

Загальнорозвивальні вправи у дошкільному навчальному закладі використовуються на фізкультурних заняттях, у ранковій гімнастиці, під час проведення фізкультхвилинок та фізкультпауз, включаються до спортивних розваг та свят, поєднуються із загартовуючими процедурами.

Потужний вплив загальнорозвивальних вправ дозволяє забезпечити розвиток рухових та психічних якостей дитини, готувати її до оволодіння складними діями, розвивати силу м'язів, швидкість м'язових скорочень, рухливість суглобів, відчуття рівноваги, координацію рухів, формувати правильну поставу тощо.

Використання загальнорозвивальних вправ передбачає чітке дозування вправ, застосування їх у різноманітних варіантах і комбінаціях. Це дозволяє забезпечувати вибірковий вплив на окремі групи м'язів і на певні системи організму. Наприклад, для формування правильної постави добираються вправи, які найбільше сприяють зміцненню великих груп м'язів плечового поясу і спини, покращують дихання (зміцнюються діафрагма, міжреберні м'язи).

Більшість вправ, що використовуються для фізичного виховання дітей дошкільного віку прості за своєю структурою. Переважно вони складаються з рухів, які можуть бути виконані окремо. У цих вправах немає такої динамічності, злитої, як в основних рухах, де кожна фаза безпосередньо пов'язана з іншою (наприклад, розбіг у стрибках переходить у поштовх, поштовх – у політ тощо).

Систематичне виконання загальнорозвивальних вправ дозволяє формувати у дитини своєрідний фонд рухового досвіду, рухових якостей і здібностей, необхідних як для життя, так і для формування складних рухових навичок. Вправи також створюють позитивний вплив на розвиток нервової системи. Швидкість реакції,

координація рухів, усвідомлене опанування руховими діями мають велике значення для розумового розвитку дітей.

Виконання загальнорозвивальних вправ тісно пов'язане з активним сприйняттям навколишнього середовища, з умінням орієнтуватись у просторі, зі здатністю проявляти волюві якості та різноманітні емоційні хвилювання. Кожна вправа характеризується своїм змістом і формою.

Під *змістом фізичної вправи* розуміється сукупність якостей і процесів (фізіологічних, психічних тощо), які визначають її вплив на дієздатність організму, на формування умінь та навичок, на гармонійний фізичний розвиток дитини. Зміст фізичної вправи характеризується різноманітними процесами, що відбуваються в організмі: посилення функції дихання, кровообігу та обміну речовин; активізація тону м'язів, функцій нервової системи тощо. Педагогічний зміст фізичних вправ розкривається в їхньому впливі на фізичний та духовний розвиток дитини.

Під *формою фізичної вправи* розуміється її внутрішня і зовнішня структура. Внутрішня структура характеризується взаємозв'язком різноманітних процесів, що відбуваються в організмі дитини протягом виконання певного руху. Зовнішня структура характеризується співвідношенням просторових, часових та динамічних параметрів рухової дії.

Зміст фізичної вправи та її форма тісно взаємопов'язані. Так, розвиток фізичних якостей (зміст вправи) стає передумовою оволодіння досконалими формами рухових дій. Водночас форма фізичної вправи, у свою чергу, може впливати на її зміст. Більш досконала форма рухових дій створює передумови для повнішого розкриття фізичних здібностей.

Техніка фізичних вправ – це способи виконання рухових дій, покликані підвищити їх ефективність. У вузькому розумінні техніка – найбільш раціональний спосіб виконання вправ. Вона складається з основи, основної ланки та деталей техніки. Досконале оволодіння технікою загальнорозвивальних вправ підвищує їх результативність.

Основа техніки – це основний механізм, що характеризується співвідношенням головних фаз руху, без яких вправу не можна виконати.

Основна ланка техніки – найважливіша частина основного механізму рухової дії.

Деталі техніки - її другорядні елементи, які не порушують основного механізму рухової дії. Індивідуальність техніки виконання вправи у кожної дитини виявляється в різному виконанні

окремих деталей техніки. Це залежить від її індивідуальних морфологічних і функціональних особливостей та умов, у яких ця вправа виконується.

Техніка виконання фізичної вправи складається з просторових, часових та просторово-часових характеристик.

Просторові характеристики дозволяють визначити початкове положення тіла, кінцеве та проміжне між початковим та кінцевим.

Початкове (вихідне) положення тіла (тулуба, рук, ніг, голови) забезпечує найкращі умови для виконання рухового завдання. Вихідне положення використовують для полегшення або ускладнення виконання рухової дії, забезпечення чітко визначеного впливу на певні групи м'язів, створення умов для досягнення кращого результату у ході виконання вправи.

Рухова дія – це переміщення тіла дитини або окремих ланок тіла (тулуба, рук, ніг, голови) у часі й просторі, яке забезпечує виконання поставленого завдання. Кожна така дія має певний напрям, амплітуду, швидкість, силу, послідовність рухів, що відповідає поставленому завданню.

Напрямок рухової дії визначається відносно того, хто її виконує: вперед і назад (бокова площина); вліво, вправо, вбік-всередину і назовні (фронтальна площина), вгору і вниз, обертання, кружіння. За формою шлях руху може бути прямолінійним або криволінійним. При виконанні поставленого завдання до уваги береться тільки найкращий напрям рухової дії.

При виконанні більшості фізичних вправ важливо досягати оптимальної амплітуди. *Амплітуда руху* – це величина шляху, переміщення рук, ніг, тулуба, голови в просторі, яка залежить від рухливості суглобів, еластичності зв'язок та м'язів. При виконанні дітьми загальнорозвивальних вправ зміну амплітуди використовують як один з методів дозування навантаження. Амплітуда руху може бути малою, середньою та великою.

Швидкість рухової дії характеризує час, необхідний для виконання вправи. Вона вимірюється відношенням процесу виконання дії до часу її виконання.

Сила рухової дії – це певне нервово-м'язове напруження, необхідне для виконання рухового завдання. Розрізняють незначний, середній, значний та максимальний ступінь м'язових напружень. Але для дітей дошкільного віку небажані вправи з тривалим напруженням та підніманням значної ваги.

В усіх циклічних рухових діях, а також під час багаторазового повторення ациклічних рухів (піднімання рук угору, присідання

тощо), крім перелічених елементів структури рухової дії, враховують темп і тривалість її виконання.

Темп – частота, з якою відбувається виконання рухової дії за одиницю часу (наприклад, за хвилину). Темп поділяють на повільний, середній, великий та максимальний. Зміна темпу рухів приводить до збільшення або зменшення фізичного навантаження.

Ритм – це певне чергування напруження, розслаблення і відпочинку м'язів при виконанні рухових дій. Кожній руховій дії відповідає певний ритм. Своєчасне чергування м'язового напруження та розслаблення є одним з показників координаційної злагодженості (невимушеності) виконання рухової дії. Ритмічні рухи виконуються звично, тому тривалий час не викликають втоми.

Кінцеве положення рухової дії забезпечує завершення вправи.

Важливу роль загальнорозвивальні вправи відіграють у формуванні постави. Завдяки ним зміцнюються м'язи, що забезпечують правильне положення хребта. Це важливо для фізичного розвитку дітей, оскільки у дошкільному віці відбувається формування вигинів хребта, яке остаточно завершується у 11-13 років. Значне навантаження отримують і м'язи живота (особливо з вихідного положення лежачи). Їх зміцнення позитивно позначається на процесах дихання, кровообігу, травлення.

Разом із впливом на формування опорно-рухового апарату загальнорозвивальні вправи є чудовим засобом для розвитку органів дихання, оскільки у кожен комплекс добираються вправи, що зміцнюють діафрагму (основний дихальний м'яз), міжреберні м'язи, м'язи живота. Ритмічність та динамічний характер рухів дозволяють формувати навички раціонального дихання, які полягають в умінні регулювати силу і тривалість вдиху та видиху, поєднувати ритм і частоту дихання із структурою руху.

Активне дихання, тобто обмін газів в легенях, має особливе значення для організму дитини. Інтенсивність окислювальних процесів у тканинах дитини вища, ніж у дорослої людини. Саме тому їй потрібна велика кількість кисню, що поглинається за одну годину на 1 кг ваги. Дитина більш відчутно потерпає від кисневого голоду (гіпоксемії) ніж доросла людина, оскільки значна кількість енергії витрачається на рост і розвиток тканин. Потреба в кисні велика, а дихальна система дитини ще недостатньо сформована. Паралельне розташування ребер, мала рухливість грудної клітки, слабкість дихальних м'язів обмежують життєву місткість легенів. При звичайному руховому режимі дитини вона складає у середньому 900-1600 мл. Маленька дитина навіть при незначному

фізичному навантаженні затримує дихання, не уміє узгоджувати дихання з характером руху. Усе це несприятливо позначається на глибині дихання.

Для підвищення функціональних можливостей дихальної системи дошкільнят важливо використовувати спеціальні дихальні вправи, які тренують діафрагму і міжреберні м'язи. У результаті в дітей покращується рухливість грудної клітки, збільшується життєва ємність легенів, дихання стає рідше і глибше.

Водночас чіткий ритм, суворе дозування, періодичне збільшення і зменшення навантаження у загальнорозвивальних вправах сприяють зміцненню серцевих м'язів, збільшують об'єм серця, покращують ритмічність скорочень.

Як правило, загальнорозвивальні вправи виконуються колективно, а це, у свою чергу, сприяє розвитку в дітей організованості та дисципліни.

Рухи стають більш досконалими, якщо вони виконуються під музичний супровід. Використання музичного супроводу позитивно впливає на емоції дітей, створює в них гарний настрій, позначається на виразності дитячих рухів. Відповідно до характеру музичного твору (бадьорий, енергійний, плавний, спокійний) рухові дії дітей набувають різного характеру. Вони можуть бути чіткими, енергійними і легкими або м'якими, плавними і спокійними.

Музичний супровід може сприяти більшій амплітуді рухів або, навпаки, викликати їх стриманість, чіткість у виконанні. Така різноманітність виконання рухів відповідно до характеру музичного твору дозволяє створювати умови для їх удосконалення. Рухи стають невимушеними, координованими, ритмічними, а відповідно правильно відображають характер музичного твору.

Перед виконанням вправ під музичний супровід діти повинні прослухати музичний твір в цілому, сприйняти художній образ, перейнятися ним, відчутти характер твору. Потім фахівець звертає їхню увагу на художні особливості твору, засоби музичної виразності (темп, динаміку, метроритм). Це допомагає дітям зрозуміти характер виконуваних ними рухів.

Іноді музичний твір має доступний для дошкільника ритмічний малюнок, який він може відтворити (у помірній формі) у вигляді легких сплесків у долоні та притуцьовувань. Усе це розвиває в дітей відчуття ритму, координацію рухів, швидкість реакції.

Виконання загальнорозвивальних вправ під музичний супровід позитивно впливає на підвищення функціональних процесів організму дитини, сприяючи її загальному оздоровленню і

формуванню правильної постави, виховує художній смак, любов до рухів, викликає в дітей позитивний емоційний настрій.

КЛАСИФІКАЦІЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Основна класифікація загальнорозвивальних вправ (відповідно до їх дії на окремі частини тіла) здійснюється за анатомічною ознакою: вправи для рук і плечового поясу; вправи для тулуба і шиї; вправи для ніг. Цю класифікацію доцільно розширити вправами у положенні сидячи, лежачи на спині (животі), в упорах, вправами загального впливу та стрибковими вправами.

Вправи вказаних груп можуть бути спрямовані:

– на розвиток окремих рухових якостей і здібностей – сили, гнучкості, спритності, швидкості, координації рухів, рівноваги, ритмічності, пластичності, граціозності тощо;

– на розвиток властивостей психіки – уваги, кмітливості, орієнтування у просторі, у часі тощо;

– на підвищення функціонального рівня систем організму – вправи для тренування дихальної і серцево-судинної систем, активізації обмінних процесів.

Загальнорозвивальні вправи можуть проводитися без предметів або з використанням різних предметів (палиця, м'яч, скакалка, обруч, прапорці, кубики, мотузка, брязкальця, стрічки, повітряні кульки, довга мотузка тощо) і приладів (гімнастична лава, гімнастична стінка, стілець тощо).

Загальнорозвивальні вправи можуть виконуватися: при вільному шикуванні у ланки, у коло; при шикуванні у колони (передача предметів один одному), в колі з довгою мотузкою; групами з великими гімнастичними обручами, мотузками; парами.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу

1. Підняття і опускання прямих рук вперед, вгору, в сторони одночасно, по черзі і послідовно; те саме із стисканням і розслабленням кистей рук.

2. Згинання і випрямлення рук в різних напрямках, в різному темпі, з різних вихідних положень.

3. Колові рухи рук в різному темпі, у лицьовій, бічній та косих площинах, по черзі, послідовно і одночасно, різноспрямовано.

4. Повороти рук всередину і назовні з положення «руки вперед, вгору, назад». Повороти рук вперед та назад з положення «руки в сторони».

5. Змахи і відведення рук назад.
6. Вільні змахи розслаблених рук.

Вправи для рук і плечового поясу (підняття рук з палицею вгору, опускання палиці за спину, відведення рук назад тощо) спрямовані на формування правильної постави, оскільки при цьому зміцнюються м'язи, які допомагають тримати спину прямо, зближувати лопатки. При відведенні рук в сторони, колових рухах рук разом з м'язами плечового поясу і рук в роботу включаються м'язи, зміцнення яких покращує дихальну функцію. Вправи для рук і плечового поясу впливають на рухливість грудної клітки, суглобів верхніх кінцівок, стимулюють обмінні процеси, сприяють розвитку сили тощо.

Вправи для кистей рук (стискання, напруження, розслаблення, колові рухи) зміцнюють дрібні м'язи, активізують кровообіг, підвищують тонус кори головного мозку.

Вправи для м'язів тулуба і шиї

1. Рухи головою: нахили, повороти, колові рухи.
2. Повороти тулуба наліво, направо.
3. Нахили тулуба вперед (вперед з поворотами тулуба наліво і направо), нахили в сторони з різними положеннями рук – з різних вихідних положень.
4. Колові рухи тулуба з різними положеннями рук.
5. Згинання і випрямлення тулуба в положенні лежачи на животі або на спині.
6. Згинання і випрямлення тулуба в упорі лежачи, в упорі стоячи, в упорі стоячи на колінах.
7. Напруження та розслаблення м'язів тіла в положенні сидячи, лежачи, в упорах.

Вправи для тулуба і шиї впливають на розвиток гнучкості і рухливості хребта та ніг, оскільки сприяють розвитку еластичності зв'язок, а вони у свою чергу забезпечують анатомічну рухливість суглобів. Ці вправи можуть бути з успіхом використані для формування правильної постави.

Вправи з нахилами вперед і в сторони допомагають сформувати правильний поперековий вигин. Особливо корисні вправи з вихідного положення лежачи на спині і на животі, оскільки хребет звільнений від ваги тіла і можна вибірково зміцнювати м'язи спини і живота, не навантажуючи при цьому хребет. Крім того, під дією ваги тіла хребет знаходиться в правильному положенні, таз фіксований, кут його нахилу не впливає на поставу.

У вправах з вихідного положення лежачи на животі при піднятті і опусканні верхньої частини тулуба та голови розвивається рухливість і правильне положення грудного і шийного відділів хребта, в той же час поперековий відділ фіксований і не може мати зайвого вигину, до чого у дітей є схильність.

У вправах з нахилами, зі згинанням і випрямленням тулуба у положенні лежачи на спині зміцнюються м'язи живота, що позитивно впливає на процес травлення. У дітей ці м'язи слабкі, тому такі вправи для них дуже корисні.

Нахили вліво-вправо пропонуються дітям обмежено, оскільки при слабкості м'язів і наявності невеликого сколіозу вони можуть посилити викривлення хребта.

Вправи для шиї і тулуба виконуються у різних просторових співвідношеннях, тому вони створюють вплив на розвиток координації і просторових орієнтувань. Повороти, колові рухи, незвичайні положення частин тіла по відношенню до його центру тяжіння активізують діяльність вестибулярного апарату, що дозволяє покращувати функцію рівноваги.

Вправи для тулуба також впливають і на зміцнення м'язів, що беруть участь як допоміжні у процесі дихання: при поворотах наліво-направо, нахилах в сторони і вперед навантаження отримують косі м'язи живота, зубчасті м'язи.

Як правило, при виконанні вправ для тулуба і шиї дитина отримує велике загальне навантаження на м'язи, оскільки задіяні усі частини тіла та великі групи м'язів. Це значно підвищує обмінні процеси, розвиває силу м'язів.

Вправи для м'язів ніг

1. Підняття і опускання ніг з вихідних положень стоячи, сидячи, лежачи.
2. Згинання і випрямлення ніг з різних вихідних положеннях.
3. Махи ногами вперед, назад, в сторони з опорою і без опори руками.
4. Присіди і півприсіди, пружні рухи у присіді.
5. Колові рухи стопами ніг з різних вихідних положеннях.
6. Утримування ніг в різних положеннях (статичні вправи) – нога вперед, в сторону, назад, зігнута.
7. Виставлення ноги на носок: вперед, убік, назад.
8. Стрибкові вправи, які ефективно зміцнюють м'язи ніг.

Вправи для ніг зміцнюють зв'язки і дрібні м'язи стопи, розвивають її рухливість. Особливо корисні різні рухи стопою,

будь-які рухи ніг з відтягнутими носками, присіди. Підняття, махи ногами, присіди впливають на розвиток рухливості суглобів, зміцнення та еластичність зв'язок і великих м'язів ніг, а також на розвиток сили м'язів ніг.

При піднятті ніг з вихідного положення сидячи чи лежачи значне навантаження отримують м'язи живота.

Статичні вправи, махи руками, ногами з опорою і без опори сприяють розвитку функції рівноваги.

Більшість вправ для ніг, особливо дозовані присіди і стрибки, зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують фізіологічне навантаження, покращують процеси обміну речовин.

ПРАВИЛА ЗАПISУ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Запис загальнорозвивальних вправ здійснюється відповідно до правил гімнастичної термінології. Правильний запис сприяє чіткості педагогічного процесу, полегшує ведення педагогічної документації. Запис вправи має бути коротким, точно відображати структуру руху, підкреслюючи головне.

Запис може бути узагальненим і конкретним. При узагальненому запису не вказується спосіб виконання. Наприклад, „*Стоячи, повороти в сторону з відведенням руки*”. У конкретному записі має бути подана послідовність рухів, коротка характеристика деяких з них:

- вихідне положення;
- напрям, амплітуда руху тіла, рук і ніг;
- спосіб виконання (з напругою, розслаблено, плавно, різко);
- послідовність рухів (поєднання елементів в складних рухах);
- темп і ритм руху, які позначаються відповідними словами або відображаються у підрахунку (позначаються арабськими цифрами: „*1-3 – присід, 4 – випрямитися*”);
- кінцеве положення тіла після виконання вправи;
- поєднання фаз дихання з частинами вправи.

Своєрідність змісту загальнорозвивальних вправ для дошкільників накладає відбиток і на їх запис.

В імітаційних вправах для дітей молодшого і середнього дошкільного віку назва дається у вигляді якого-небудь образу: „*Пташка*”, „*Метелик*” тощо. Опис способу виконання вправи також зіставляється з образом: присід, випрямитися, піднімаючи руки вгору, – „*Ялиночки були маленькі, стали великі*”. Іноді опис подається у розмовній формі: „*Пострибаємо, як м'ячики*”. Така

форма використовується і в описі вправ з предметами: „Показати брязкальця – Заховати!”.

У вправах для дітей середнього і старшого дошкільного віку найчастіше дається конкретний запис. Спочатку доцільно назвати вправу („Розгойдування рук”, „Змахи”) – це створює цільову установку, оскільки в русі відразу виділяється головне.

Для конкретного запису використовуються скорочення: вихідне положення – в. п.; основна стійка – о. с.

Загальноприйнята термінологія також дозволяє дати лаконічний і чіткий запис без роз’яснення деталей техніки кожної вправи.

При опису вихідних положень («стійка», «випад», «лежачи», «стійка на колінах») там, де не вказано, в якому положенні знаходяться руки, мається на увазі положення «руки вниз».

При запису вихідного положення опис дається у наступній послідовності: спочатку положення ніг, потім тулуба, потім рук, потім голови, місце знаходження предмета замість рук.

Для опису рухів, що здійснюються тулубом, руками, ногами і головою, існує ряд термінів.

Коло – коловий рух рук, ніг, тулуба, голови по колу на 360°. Наприклад, „В. п. – руки вгори. 1-4 – коло руками вперед”.

Дуга – рух, що виконується менш ніж на 360° по колу. Наприклад, „В. п. – руки в сторони. 1 – дугами донизу руки вгору; 2 – в. п.; 3 – дугами догори руки вниз; 4 – в. п.”.

Пружний нахил – нахил, виконаний одним рухом з повертанням у в. п. або декількома рухами при неповному випрямленні тулуба між нахилами.

Поворот – рух тіла навколо вертикальної осі.

Випад – рух з виставленням і згинанням ноги.

Мах – різкий рух ногою (рукою) в будь-якому напрямі з максимальною амплітудою.

Змах – різкий рух ногою (рукою) в будь-якому напрямі з невеликою амплітудою.

Характер вправи і міра м’язової напруги вказуються додатково, якщо вони незвичайні. Наприклад, „Руки плавно вниз!”.

Ритм вправи описується за допомогою цифр. Наприклад: „В. п. – руки на поясі. 1-3 – присід, спина пряма; 4 – в. п.”. Три цифри поспіль показують, що рух виконується повільно.

Фази дихання вказуються, якщо на це треба звернути особливу увагу. Тривалість вдиху і видиху позначається кількома цифрами. Наприклад: „В. п. – руки вгори. 1-2 – нахил вперед (видих); 3-4 – в. п. (вдих)”. При вільному диханні вказівку про нього можна опустити.

ВИКОРИСТАННЯ ПРЕДМЕТІВ У ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВАХ

З метою урізноманітнення рухової діяльності багато вправ проводяться з предметами. Такі вправи виховують у дітей інтерес до занять, створюють значний вплив на освоєння рухів, розвиток сенсорики, рухових якостей і здібностей. Використання предметів сприяє пізнанню кольору, ваги, форми, якості матеріалу та інших властивостей предметів. Рухові дії з предметами дають можливість домогтися більшої виразності рухових уявлень, які ґрунтуються на різних відчуттях і сприйняттях.

Зорові сприйняття створюють образ руху у його динаміці, виразності, просторових відношеннях. Предмети створюють зорову спрямованість у розвитку просторових орієнтувань, сприяють кращій координації рухів окремих частин тіла.

Слух дозволяє виконати рухи у певному ритмі і темпі. Деякі предмети (скакалка, м'яч) сприяють виразності цих чинників.

М'язові відчуття сигналізують про положення частин тіла, напругу м'язів. Відбувається складний процес узгодження у роботі окремих м'язових груп, корекції виконуваного руху із заданим зразком. Використання палиць, обручів чи інших предметів створює відчуття опору. При цьому фізичні зусилля стають виразнішими, краще усвідомлюються.

Деякі предмети допомагають диференціювати м'язові відчуття (гумові, набивні м'ячі, гантелі тощо). Тому розвиток рухових якостей і здібностей у вправах з предметами відбувається значно ефективніше. Усі вправи з предметами тією чи іншою мірою вимагають роботи пальців рук. Це активізує діяльність систем аналізаторів, впливає на розвиток мови, на інтелектуальний розвиток у цілому. Вдосконалення координації рухів пальців важливе для навчально-пізнавальної діяльності дитини у дошкільному навчальному закладі і школі.

У вправах з предметами вирішуються також і виховні завдання: діти привчаються охайно, дбайливо поводитися з ними, організовано і швидко брати та класти їх на місце, поступатися товаришеві предметом, який хотілося б узяти самому, надавати допомогу фахівцю в їх підготовці до заняття.

Разом із загальним впливом кожен з предметів залежно від фізичних властивостей створює своєрідний вплив – рухи набувають плавності або різкості, чіткості, сили тощо.

Брязкальце – перший предмет для виконання вправи, який можна дати дітям. Брязкальце викликає радість, підвищує м'язову

напругу, створює комплексну дію на аналізатори: зоровий, слуховий, тактильно-руховий. Брязкальце має бути барвистим, приємним на дотик, легким (краще з пластмаси), зручним для тримання усією кистю.

Прапорці також добре знайомі малюкам. Вони бувають в руках дитини на кожному святі. Дії з прапорцями вимагають великої координації рухів: їх треба тримати так, щоб вони не були небезпечні. Уже в середній групі дітей вчать двом способам тримання прапорців: 1) паличка прапорця складає одну лінію з рукою; 2) паличка спрямована вертикально до руки. Зміна способів тримання прапорця добре розвиває кисть руки. З прапорцями зручно виконувати обертальні рухи, похитування, змахи. Фізичне навантаження прапорці створюють невелике, тому вони застосовуються переважно в молодших і середній групах.

Кубики (6х6 см) за впливом на характер руху схожі з брязкальцями і прапорцями, але вимагають точніших і тонших рухів кистей рук. У вправах, де треба покласти кубики у визначеному місці на підлогу, один на одного, поруч і тому подібне, особливо активно розвиваються просторові орієнтування. Дитині треба в динаміці і досить швидкому темпі співставити положення кубиків відносно вказаних орієнтирів або один до одного (наприклад, нахилитися, поставити кубики між ніг, рівно, поруч). Кубики створюють невелике навантаження на великі м'язи тулуба, ніг, тому використовуються переважно у молодших і середній групах.

Стрічки з паличками (без паличок), султани (пучок стрічок). Динамічність м'якої тканини, що виблискує, викликає в дітей прагнення виконувати вправу красиво. Стрічки і султани допомагають виразніше виділити в русі плавність або нестримність.

У молодших і середній групах використовуються стрічки і султани, в старших – стрічки на паличках і без них.

М'ячі бувають гумові (різних діаметрів – від 6-8 до 20-22 см), волейбольні, тенісні, набивні (до 1 кг). М'яч – постійний супутник ігор дітей, він задовольняє активне прагнення дитини до рухів. Вправи з м'ячами готують дитину до метання. Вони сприяють розвитку координації, спритності, швидкості рухів, швидкості рухової реакції, розвитку окоміру, орієнтуванню у просторі. Вправи з великими і середніми м'ячами проводяться в молодших групах. Малюки знайомляться з властивостями м'яча, опановують основні прийоми його ловіння з різних положень. При цьому значне навантаження отримують усі м'язи тулуба, ніг, рук, кистей, оскільки дитина активно виконує різноманітні, швидкоплинні рухи.

У середній і старших групах використовують м'ячі усіх розмірів. Діти перекочують їх, передають, перекидають, ловлять, перекладають з руки в руку вгорі, вниз, за спиною тощо. Усі вправи з м'ячем добре розвивають силу і спритність пальців, координацію, швидкість руху, проте навантаження на м'язи плечового поясу, ніг і тулуба збільшується повільно.

Вправи з набивними м'ячами корисні для розвитку сили м'язів, формування стопи, розвитку диференційованого м'язового навантаження.

Гімнастичні палиці, жердина (довжина 60-65 см, 80-90 см; 2,5-3 м). У вправах з ними збільшується м'язова напруга, відбувається точніша фіксація різних положень рук, тулуба, голови і ніг. Крім того, діти краще контролюють виконання рухів. Постійне навантаження на кисті, різноманітні способи хвата (двома або однією рукою, за кінці і за середину, знизу і зверху) розвивають силу і координацію рухів пальців. Спільні дії з довгими палицями, жердиною сприяють точності та узгодженості рухів.

Вправи з гімнастичними палицями виконуються починаючи з середнього віку. Гімнастичні палиці використовуються частіше за інші предмети, оскільки вони особливо конкретизують сприйняття рухів, значно підвищують фізичне навантаження, впливають на формування постави. Жердини використовуються у старших групах.

Обручі. Вправи з обручами створюють інтенсивне фізичне навантаження на усі великі групи м'язів. Різні хвати обруча, рух його в руках розвивають м'язи кистей, рук та плечового поясу. Вправи з обручами створюють більший вплив на розвиток координації, просторових орієнтувань, ніж вправи з палицями.

Вправи з великими обручами розвивають узгодженість дій, координацію. Крім того, у ці вправи можна включати прості елементи художньої гімнастики.

Скакалки, мотузки. Вправи з ними розвивають спритність, координацію, ритмічність рухів (при підскоках). Особливий вплив вони створюють на зміцнення кистей і формування стопи (у вправах босоніж, наступаючи на скакалку, захоплюючи пальцями ніг скакалку тощо). Якщо скакалка розтягується у прямих руках, перетягується з однієї руки в іншу (при поворотах, нахилах) або один до одного (у парах), то такі вправи добре розвивають силу.

Гімнастичні лави (ширина – 20 см, довжина – 4-5 м, висота – 20-25 см). У вправах на лаві значно зростає навантаження на певні групи м'язів, оскільки тут застосовуються незвичні вихідні положення, у яких окремі частини тіла фіксуються. При цьому

необхідно долати вагу власного тіла, опір опори – м'язи і зв'язки більше розтягуються, напружуються. Вправи стоячи на лавах активно впливають на розвиток функції рівноваги, особливо якщо додаються дрібні предмети (м'ячі, прапорці в руках тощо) і до того ж зменшується площа опори (піднятись на носки, стійка на одній нозі). Ускладнюється і координація: треба узгоджувати рухи різних частин тіла, одночасно діяти з предметами. І усе це відбувається на зменшеній і підвищеній площі опори. Вправи на гімнастичній лаві доцільно використовувати у роботі з дітьми старшого віку.

Гімнастична стінка дозволяє збільшувати навантаження на великі групи м'язів (хват за щабліну, нахили вперед, убік), постійно працюють кисті при захопленні щаблін. Постави при цьому добре формується (зміцнюються м'язи, покращується гнучкість хребта).

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Положення ніг, тулуба, рук та голови на початку виконання вправи називаються вихідними. Вони мають суттєве значення для виконання вправи. Від них залежить стійкість тіла, навантаження на окремі групи м'язів, амплітуда руху, його чіткість. Наприклад, при поворотах в сторони навантаження на м'язи може бути лише за умови нерухомості стоп ніг у вихідному положенні. Якщо ж ноги почнуть зрушуватися, навантаження відповідно падатиме. Зміна вихідного положення веде до перебудови структури руху. Наприклад, під час присіду з вихідного положення «О. с.» спина тримається прямо, основне навантаження припадає на м'язи спини і ніг; а під час присіду при зімкнутих стопах тулуб нахилиється і значне навантаження отримують м'язи живота.

У загальнорозвивальних вправах використовуються такі вихідні положення: стійки; сіді; лежачи на спині, на животі, на боку; стоячи на одному, двох колінах; упори; присіди і різноманітні положення ніг, тулуба, рук і голови.

Вихідні положення стоячи

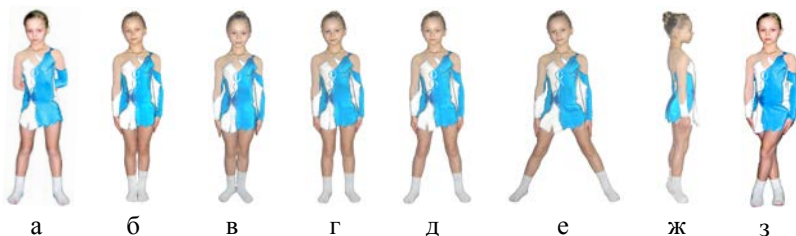
Положення ніг

Стійка – вертикальне положення тіла з різними положеннями рук і ніг.

Стійка «Вільно» – при її виконанні прямі ноги нарізно, відстань між стопами один крок (ширина плечей), носки ледь розведені, плечі розвернуті, живіт втягнутий, руки зігнуті в ліктьових

суглобах, кисті захоплюють передпліччя так, щоб пальці торкались ліктя, а передпліччя – спину, голову тримати прямо (мал. 1а).

Зімкнута стійка – стійка, при якій стопи зімкнуті. Використовується під час присідань з нахилом вперед, присідань з випрямленням ніг, торкаючись руками підлоги тощо (мал. 1б).



Мал. 1

Основна стійка – при її виконанні п'яти тримати разом, носки нарізно, плечі розвернуті, живіт втягнутий, руки вниз, пальці разом, долоні напружені, руки притиснуті до тулуба і стегон, голову тримати прямо. Застосовується як організуючий момент на початку і по закінченні виконання вправ у середній і старшій групах для виховання правильної постави: у вправах для рук і плечового поясу; у вправах для м'язів спини, живота і ніг; у півприсіді, присіді; при виставлянні або піднятті ніг; у танцювальних рухах – при яких вага тіла переноситься на одну ногу частково або повністю (мал. 1в).

Вузька стійка ноги нарізно – стійка, при якій відстань між стопами ширина стопи, носки ледь розведені. Для дошкільників найбільш доцільна, оскільки забезпечує стійкість і рівномірний розподіл тиску ваги тіла на кінцівці (мал. 1г).

Стійка ноги нарізно – відстань між стопами ширина плечей, носки ледь розведені. Використовується в усіх вікових групах у вправах для рук і плечового поясу, при поворотах та нахилах в сторони (мал. 1д).

Широка стійка ноги нарізно – відстань між стопами більше ширини плечей. Зручна дітям старшої групи при нахилах вперед з торканням підлоги; нахилах з поворотом тулуба; з прокочуванням м'яча навколо ніг; при пружних нахилах тощо (мал. 1е).

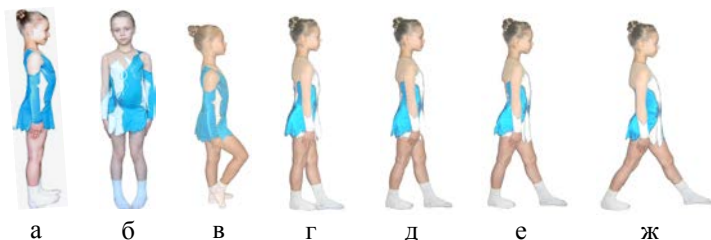
Стійка на носках – з положення «*основна стійка*» піднятися на носки (мал. 1ж). Положення «*на носках*» можливе і у будь-якій іншій стійці (*стійка на носках ноги нарізно*).

Стійка схресно лівою (правою) – ліва (права) нога знаходиться перед правою (лівою) схресно, торкаючись її коліна, стопи паралельні одна одній і знаходяться на відстані 10-15 см одна від

одної. Зручна для виконання сиду по-турецьки, кроків або випадів в сторони (мал. 1з).

Стойка на п'ятах – з положення «основна стійка» підняти носки. Положення «на п'ятах» можливе і у будь-якій іншій стійці (мал. 2а).

Стойка п'яти нарізно – при її виконанні прямі ноги розведені нарізно, носки разом, п'яти нарізно, плечі розвернуті, живіт втягнутий, прямі руки притиснуті до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо (мал. 2б).



Мал. 2

Права на носок – стоячи на лівій нозі, праву, ледь зігнувши і підвівши п'яту правої, поставити на носок (мал. 2в).

Стойка в лінію лівою (правою) – стопи розташовані повздовжньо по одній лінії одна за одною вперед п'ятою лівої до носка правої, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 2г).

Вузька стійка ноги нарізно лівою (правою) – стопи розташовані повздовжньо по одній лінії одна за одною вперед на відстані ширини стопи, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 2д).

Стойка ноги нарізно лівою (правою) – стопи розташовані повздовжньо по одній лінії одна за одною вперед на відстані один крок одна від одної (ширина плечей), вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 2е).

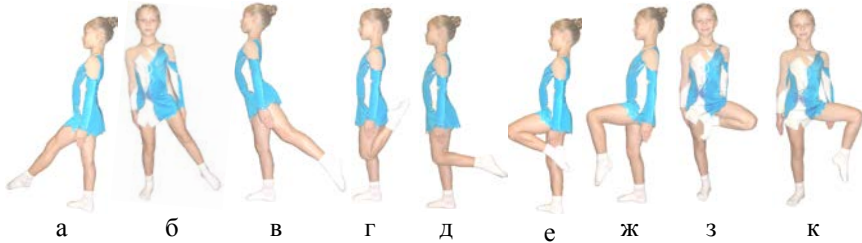
Широка стійка ноги нарізно лівою (правою) – стопи розташовані повздовжньо по одній лінії одна за одною вперед на відстані більше кроку одна від одної, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 2ж).

Ліва вперед-донизу – стоячи на правій нозі, ліву ногу підняти вперед до кута 45° відносно основних положень (вниз, вперед), носок відтягнутий і є подовженням ноги (мал. 3а).

Ліва в сторону-донизу – стоячи на правій нозі, ліву ногу підняти в сторону до кута 45° відносно основних положень (вниз, в сторону), носок відтягнутий і є подовженням ноги (мал. 3б).

Ліва назад-донизу – стоячи на правій нозі, ліву ногу підняти

назад до кута 45° відносно основних положень (вниз, назад), носок відтягнутий і є подовженням ноги (мал. 3в).



Мал. 3

Стійка на правій, ліва зігнута – стоячи на правій нозі, ліву ногу максимально зігнути в колінному суглобі, носок відтягнутий і є подовженням гомілки (мал. 3г).

Стійка на правій, ліва гомілка назад – стоячи на правій нозі, ліву ногу зігнути в колінному суглобі до кута 90° , носок відтягнутий і є подовженням гомілки (мал. 3д).

Стійка на правій, ліва вперед зігнута – стоячи на правій нозі, ліву ногу підняти вперед і максимально зігнути в колінному суглобі, носок відтягнутий і торкається стегна (мал. 3е).

Стійка на правій, ліва вперед, гомілка вниз – стоячи на правій нозі, ліву ногу підняти вперед і зігнути в колінному суглобі до кута 90° , носок відтягнутий і є подовженням гомілки (мал. 3ж).

Стійка на правій, ліва в сторону зігнута – стоячи на правій нозі, ліву ногу підняти в сторону і максимально зігнути в колінному суглобі, носок відтягнутий і торкається стегна (мал. 3з).

Стійка на правій, ліва в сторону, гомілка вниз – стоячи на правій нозі, ліву ногу підняти в сторону і зігнути в колінному суглобі до кута 90° , носок відтягнутий і є подовженням гомілки (мал. 3к).

Випад – виставлення ноги в будь-якому напрямку з одночасним її згинанням у колінному суглобі. Тулуб зберігає вертикальне положення.

Випад лівою (правою) – виставлення лівої (правої) ноги вперед з одночасним її згинанням у колінному суглобі, коліно не повинно виступати за рівень носка, стопа правої (лівої) ноги розвернута назовні, вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги (мал. 4а).

Випад вліво (вправо) – виставлення лівої (правої) ноги в указаному напрямку з одночасним її згинанням у колінному суглобі, стопа виставленої ноги розвернута у бік випаду, вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги (мал. 4б).

Випад назад правою (лівою) – виставлення правої (лівої) ноги

назад з одночасним її згинанням у колінному суглобі, стопа правої (лівої) ноги розвернута назовні, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу (мал. 4в).



Мал. 4

Стійка на колінах – коліна, гомілки і відтягнуті носки ніг спираються на підлогу, стегна і тулуб перпендикулярно підлозі. Використовується: при поворотах в сторони; для сиду на п'яти, на підлогу праворуч і ліворуч, між п'ят тощо (мал. 5а).

Стійка на колінах ноги нарізно – коліна, гомілки і відтягнуті носки ніг спираються на підлогу, ноги розведені нарізно, стегна і тулуб перпендикулярні підлозі (мал. 5б).

Стійка на правому (лівому) коліні – права (ліва) нога коліном, гомілкою і носком спирається на підлогу, ліва (права) виставлена вперед, зігнута в коліні, стопа на підлозі; стегно опорної ноги і гомілка виставленої ноги вперед перпендикулярні підлозі. Застосовується в старшій групі у вправах для рук і плечового поясу, при нахилах і поворотах (мал. 5в).



Мал. 5

Стійка на лівому коліні, права в сторону (вперед, назад) на носок – коліно, гомілка і відтягнутий носок лівої ноги спираються на підлогу, права пряма і виставлена в сторону (вперед, назад) на носок, тулуб вертикально (мал. 5г).

Положення рук

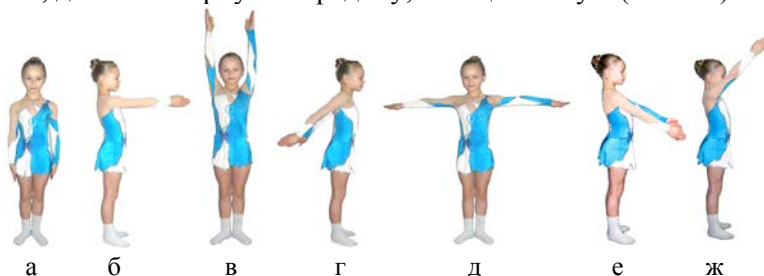
Усі можливі положення рук і рухи ними виконуються із вказівкою відносно тулуба, яке б положення дитина не займала у просторі (стоячи, сидячи, лежачи тощо). Опис положень рук

здійснено відповідно до положення ніг «*основна стійка*», яка не записується як скорочення. Усі інші положення ніг описуються перед положенням рук (*стійка ноги нарізно, руки перед грудьми*). Розрізняють основні і проміжні, симетричні і несиметричні положення рук та рухи ними.

Положення прямих рук

Руки внизу – прямі руки притиснуті до тулуба, долоні повернуті всередину, пальці зімкнуті (мал. 6а).

Руки вперед – прямі руки підняти вперед на висоту і ширину плечей, долоні повернуті всередину, пальці зімкнуті (мал. 6б).



Мал. 6

Руки вгору – прямі руки підняти вгору на ширину плечей, долоні повернуті всередину, пальці зімкнуті (мал. 6в).

Руки назад – прямі руки максимально відвести назад на ширину плечей, долоні повернуті всередину, пальці зімкнуті (мал. 6г).

Руки в сторони – прямі руки підняти в сторони на висоту плечей, ледь відвести назад, долоні повернуті донизу, пальці зімкнуті (мал. 6д).

Руки вперед-донизу – прямі руки з положення «*руки внизу*» підняти вперед до кута 45° відносно основних положень (вниз, вперед), долоні повернуті всередину, пальці зімкнуті (мал. 6е).

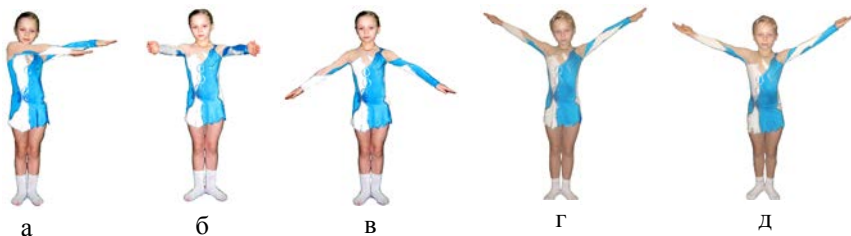
Руки вперед-догори – прямі руки з положення «*руки вперед*» підняти вгору до кута 45° відносно основних положень (вперед, вгору), долоні повернуті всередину, пальці зімкнуті (мал. 6ж).

Руки вліво (вправо) – прямі руки підняти вліво (вправо) до рівня плечей паралельно одна одній, долоні повернуті донизу, пальці зімкнуті (мал. 7а).

Руки вперед-назовні – прямі руки з положення «*руки вперед*» розвести назовні до кута 45° відносно основних положень (вперед, в сторони), долоні повернуті всередину, пальці зімкнуті (мал. 7б).

Руки внизу-назовні – прямі руки з положення «*руки внизу*»

розвести назовні до кута 45° відносно основних положень (вниз, в сторони), долоні повернуті всередину, пальці зімкнуті (мал. 7в).

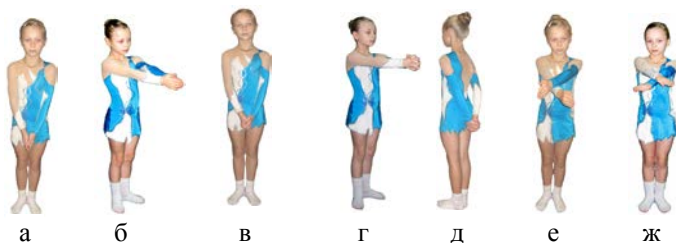


Мал. 7

Руки в сторони-догори – прямі руки з положення «руки в сторони» відведені вгору до кута 45° відносно основних положень (в сторони, вгору), долоні спрямовані донизу, пальці зімкнуті (мал. 7г).

Руки вгору-назовні – прямі руки з положення «руки вгору» відведені в сторони до кута 45° відносно основних положень (вгору, в сторони), долоні спрямовані всередину, пальці зімкнуті (мал. 7д).

Руки внизу до середини – прямі руки з положення «внизу» звести всередину, долоні з'єднати, пальці зімкнуті (мал. 8а).



Мал. 8

Руки вперед до середини – прямі руки підняти вперед на висоту плечей, долоні повернуті всередину і з'єднані, пальці зімкнуті (мал. 8б).

Руки внизу до середини пальці сплетені – прямі руки з положення «внизу» звести всередину попереду, долоні з'єднати, пальці сплести (мал. 8в).

Руки вперед до середини пальці сплетені – прямі руки підняти вперед на висоту плечей, долоні повернуті всередину і з'єднані, пальці сплетені (мал. 8г).

Руки ззаду до середини пальці сплетені – прямі руки з положення «внизу» звести всередину ззаду, долоні з'єднати, пальці сплести (мал. 8д).

Руки вперед схресно лівою (правою) – прямі руки з положення «руки вперед» звести всередину до схрещення на рівні передпліч лівою (правою) рукою зверху, долоні спрямовані всередину, пальці зімкнуті (мал. 8е).

Руки вперед схресно правою (лівою) долонями донизу– прямі руки з положення «руки вперед долонями донизу» звести всередину до схрещення на рівні передпліч правою (лівою) рукою зверху, пальці зімкнуті (мал. 8ж).

Положення зігнутих рук

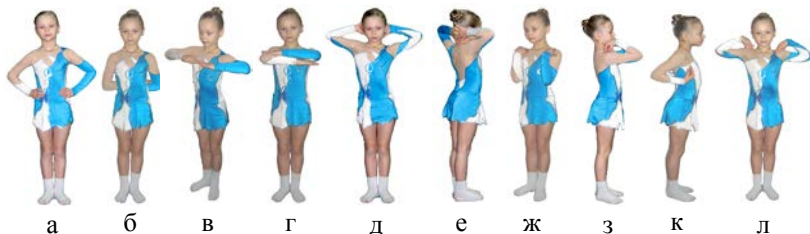
Руки на поясі – руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті рук спираються в гребінь підвздошної кістки (чотири пальці вперед, а великий – назад), лікті розведені в сторони (мал. 9а).

Руки за спиною – руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті захоплюють передпліччя так, щоб пальці торкалися ліктя, а передпліччя спини. Застосовується в усіх вікових групах (мал. 9б).

Руки перед грудьми – руки зігнуті у ліктьових суглобах на рівні плечей, відстань між грудьми та кистями дорівнює ширині долоні, кисті перед грудьми торкаються кінчиками пальців, долоні повернуті донизу, пальці зімкнуті (мал. 9в).

Руки перед собою – руки зігнуті у ліктьових суглобах на рівні плечей перед грудьми, передпліччями одне на одному, пальці зімкнуті. Додатково можна вказати яке передпліччя зверху (мал. 9г).

Руки за головою – руки зігнуті у ліктьових суглобах, долоні повернуті вперед і торкаються потилиці, лікті ледь відведені назад, пальці зімкнуті (мал. 9д).



Мал. 9

Руки за головою, пальці сплетені – руки зігнуті у ліктьових суглобах, долоні повернуті вперед і торкаються потилиці, пальці сплетені, лікті ледь відведені назад (мал. 9е).

Руки до плечей – руки зігнуті у ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей, плечі відведені назад, долоні повернуті назад, лікті притиснуті до тулуба (мал. 9ж).

Руки вперед зігнути – з положення «руки вперед» зігнути руки у ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей, долоні повернуті донизу (мал. 9з).

Руки назад зігнути – з положення «руки назад» зігнути руки у ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей, долоні повернуті догори (мал. 9к).

Руки в сторони зігнути – з положення «руки в сторони» зігнути руки у ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей, долоні повернуті донизу (мал. 9л).

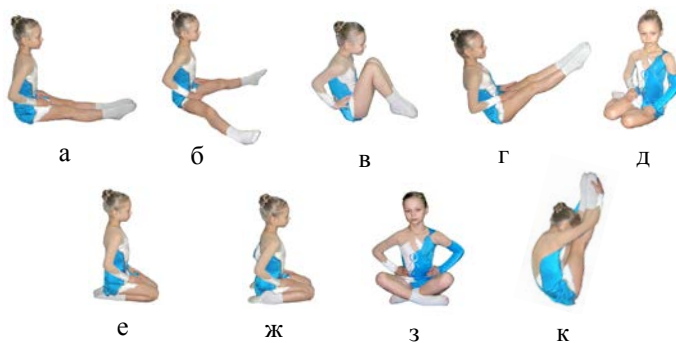
Вихідні положення сидячи

Сід – положення дитини сидячи на підлозі, стільці, лаві.

Сід – сидячи на підлозі, прямі ноги зімкнуті, носки відтягнуті, тулуб вертикально, руки притиснуті до тулуба з боків на стегнах, кисті спрямовані вперед (мал. 10а). Інші положення рук вказуються.

Сід ноги нарізно – з положення «сід» ноги розвести нарізно, носки відтягнуті, ледь розвернуті назовні (мал. 10б).

Сід зігнувши ноги – з положення «сід» ноги зігнути у колінних суглобах, носки торкаються підлоги (мал. 10в).



Мал. 10

Сід кутом – з положення «сід» підняти ноги до утворення прямого кута між ногами й тулубом (мал. 10г).

Сід на лівому (правому) стегні зігнувши ноги – з положення «стійка на колінах» сісти вліво (вправо) на стегно з перенесенням на нього ваги тіла. (мал. 10д).

Сід на п'ятах – з положення «стійка на колінах» сісти на гомілки та п'яти, тулуб вертикально, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті повернуті вперед, голова прямо (мал. 10е).

Сід між п'ятами – з положення «сід на п'ятах» розвести гомілки нарізно і сісти на підлогу між гомілок і п'ят (мал. 10ж).

Сід по-турецьки – з положення «сід» ноги максимально зігнути у колінних суглобах, гомілки спрямувати всередину і розмістити схресно одна до одної, руки на поясі (мал.10з).

Сід із захватом – з положення «сід» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба, руками захопити гомілки (мал. 10к).

Вихідні положення лежачи

Лежачи на животі – положення лежачи животом на підлозі, ноги прямі і зімкнуті, носки відтягнуті, прямі руки притиснуті до тулуба, кисті напружені (мал. 11а).



Мал. 11

Лежачи на спині – положення лежачи спиною на підлозі, ноги прямі і зімкнуті, носки відтягнуті, прямі руки притиснуті до тулуба, кисті напружені (мал. 11б).

Лежачи на правому (лівому) боці – положення лежачи правим (лівим) боком на підлозі, ноги прямі і зімкнуті, носки відтягнуті, прямі руки притиснуті до тулуба (права (ліва) рука притиснута до тулуба спереду, ліва (права) рука – збоку), кисті напружені (мал. 11в).

Вихідні положення в нахилах

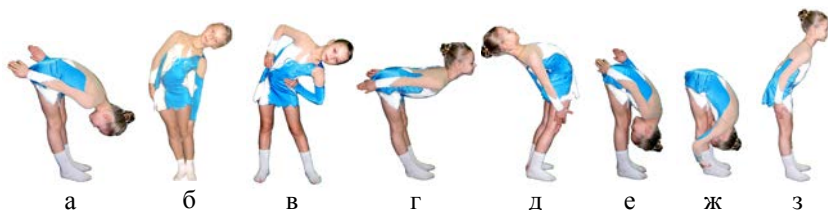
Нахил – термін для визначення згинання тулуба в кульшових суглобах з повною амплітудою руху, положення ніг та рук може бути різним (мал. 12а).

Нахил вліво (вправо) – тулуб (з в. п. – о. с.) максимально нахилити вліво (вправо), таз трохи подати в сторону протилежну нахилу, голову тримати прямо (мал. 12б).

Нахил вліво (вправо) – тулуб (з в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі) максимально нахилити вліво (вправо), таз трохи подати в сторону протилежну нахилу, голову тримати прямо (мал. 12в).

Нахил прогнувшись – тулуб, прогнутий у попереку, нахилити вперед до горизонтального положення (кут між тулубом і стегнами 90°), голову тримати прямо (мал. 12г).

Нахил назад – тулуб максимально нахилити назад, прогнутись у грудному і поперековому відділах хребта, плечі відвести назад, голову нахилити назад, таз трохи подати вперед (мал. 12д)



Мал. 12

Нахил зігнувшись – тулуб нахилити вперед та максимально наблизити до стегон, голову ледь нахилити вперед (мал. 12е).

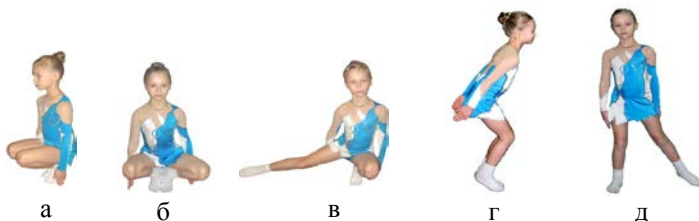
Нахил із захватом – тулуб максимально нахилити вперед, руками захопити гомілки та підтягнути до них груди, головою торкатись гомілок (мал. 12ж).

Півнахил – термін для визначення згинання тулуба в кульшових суглобах у половину амплітуди руху, положення ніг та рук необмежене (мал. 12з).

Вихідні положення в присідах

Присід – виконується зі стійки на носках до повного згинання ніг, тулуб тримати рівно, голову не нахилити (мал. 13а).

Присід коліна нарізно – виконується зі стійки на носках до повного згинання ніг, коліна максимально розвести в сторони, тулуб тримати рівно, голову не нахилити (мал. 13б).



Мал. 13

Присід на лівій (правій), права (ліва) в сторону на носок – виконується на носку правої (лівої) ноги до повного її згинання, пряма ліва (права) нога виставлена в сторону на носок (мал. 13в).

Півприсід – зі стійки на носках зігнути ноги у колінних суглобах на третину, тулуб ледь нахилений вперед (мал. 13г).

Півприсід на правій (лівій), ліва (права) в сторону на носок – виконується на носку правої (лівої) ноги до часткового згинання, ліва (права) відведена в сторону-донизу і носком торкається підлоги (мал. 13д).

Вихідні положення в упорах

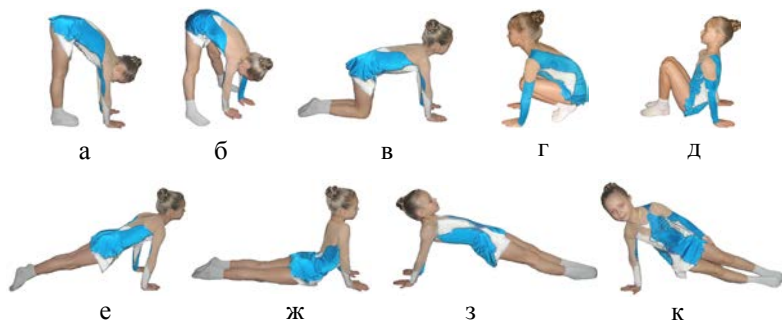
Упор – термін для визначення положення тіла, при якому плечі знаходяться вище точок опори руками.

Упор стоячи – максимально нахилити тулуб вперед, руки долонями поставити на підлогу перед носками ніг, голову тримати прямо, ноги прями (мал. 14а).

Упор стоячи ноги нарізно – з положення «стійка ноги нарізно» максимально нахилити тулуб вперед, руки долонями поставити на підлогу перед носками ніг, голову тримати прямо, ноги прями (мал. 14б).

Упор стоячи на колінах – положення, при якому упор здійснюється руками, колінами і гомілками на підлогу, тулуб паралельно підлозі, дивитись вперед (мал. 14в). Можливий упор на коліно однієї ноги з відведенням іншої ноги в будь-якому напрямку.

Упор присівши – виконується зі стійки на носках до повного згинання ніг, п'яти і коліна разом, руки спираються на підлогу на відстані 10-15 см від носків, голову тримати прямо (мал. 14г).



Мал. 14

Упор присівши ззаду – виконується зі стійки на носках до повного згинання ніг, п'яти і коліна разом, руки спираються на підлогу ззаду на відстані 40-50 см від п'ят, голову тримати прямо (мал. 14д).

Упор лежачи – змішаний упор, при якому дитина спирається на підлогу прямими руками і носками, знаходячись ближче до горизонтального положення. Тулуб при цьому прямий (мал. 14е). Виконується також опорою передпліччями (*упор лежачи на передпліччях*).

Упор лежачи на стегнах – тулуб розташований у вертикальному положенні обличчям вперед під кутом 80-85° до підлоги, голова і тулуб утворюють пряму лінію, ноги повністю лежать на підлозі, коліна, п'яти і носки разом, упор руками на підлогу (мал. 14ж).

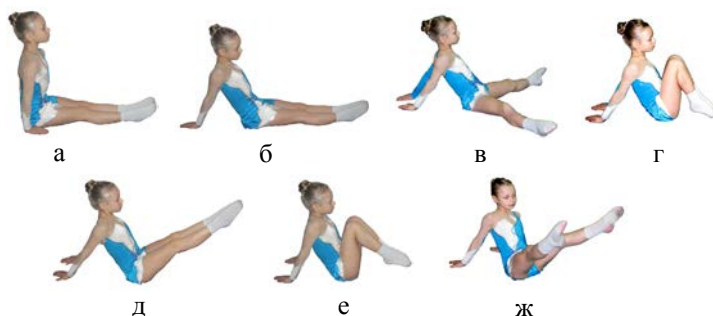
Упор лежачи ззаду – тіло розташовано у горизонтальному положенні під кутом 20-25° спиною до підлоги, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор руками і стопами ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом (мал. 14з). Виконується також з опорою передпліччями (*упор лежачи ззаду на передпліччях*).

Упор лежачи правим (лівим) боком – положення дитини, при якому, пряме тіло звернуте до підлоги боком опора на пряму праву (ліву) руку, ліва (права) рука вздовж тулуба (мал. 14к).

Упор сидячи – положення «сід», при якому здійснюється опора на руки, поставлені на підлогу з боків, кисті спрямовані вперед (мал. 15а).

Упор сидячи ззаду – положення «сід», при якому тулуб ледь нахилений назад, опора руками на підлогу ззаду кистями назад (мал. 15б).

Упор сидячи ззаду ноги нарізно – положення «сід ноги нарізно», при якому тулуб ледь нахилений назад, опора руками на підлогу ззаду кистями назад (мал. 15в).



Мал. 15

Упор сидячи ззаду зігнувши ноги – положення «сід зігнувши ноги», при якому тулуб ледь нахилений назад, опора руками на підлогу ззаду кистями назад (мал. 15г).

Упор сидячи ззаду кутом – положення «сід кутом», при якому тулуб ледь нахилений назад, опора руками на підлогу ззаду кистями назад (мал. 15д).

Упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги – положення «сід кутом зігнувши ноги», при якому тулуб ледь нахилений назад, опора руками на підлогу ззаду кистями назад (мал. 15е).

Упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно – положення «сід кутом ноги нарізно», при якому тулуб ледь нахилений назад, опора руками на підлогу ззаду кистями назад (мал. 15ж).

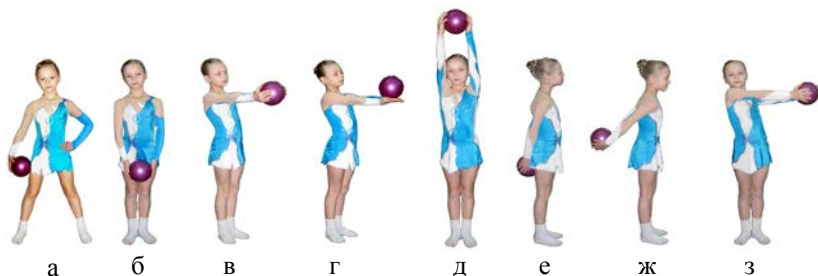
Вихідні положення з м'ячем

Положення з м'ячем описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, «*стійка ноги нарізно, м'яч вгорі*»).

З м'ячем «*Вільно*» – положення ніг відповідає стійці «*стійка ноги нарізно*», м'яч тримати правою рукою внизу, притиснувши його до стегна, ліва рука на поясі. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 16а).

М'яч внизу – м'яч утримується з боків прямими руками внизу й торкається стегон (мал. 16б).

М'яч вперед – м'яч утримується з боків прямими руками на рівні плечей попереду (мал. 16в).



Мал. 16

М'яч вперед на долонях – руки вперед до середини, долоні розвернуті догори, м'яч лежить на долонях (мал. 16г).

М'яч вгорі – м'яч утримується з боків прямими руками вгорі (мал. 16д).

М'яч ззаду – м'яч утримується з боків прямими руками та торкається стегон ззаду (мал. 16е).

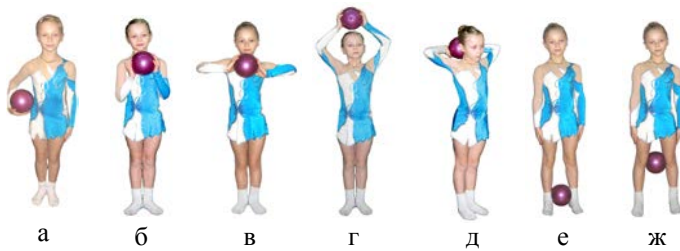
М'яч назад – м'яч утримується з боків прямими руками, максимально відведеними назад (мал. 16ж).

М'яч вліво (вправо) – м'яч утримується з боків прямими руками на рівні плечей та відведений вліво (вправо) (мал. 16з).

М'яч під правою рукою – м'яч утримується зігнутою правою рукою і притиснутий до тулуба. Це стандартне положення м'яча під час пересувань (мал. 17а).

М'яч на грудях – м'яч утримується з боків зігнутими руками й торкається грудей (мал. 17б).

М'яч перед грудьми – м'яч утримується з боків зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі (мал. 17в).



Мал. 17

М'яч на голові – м'яч утримується з боків зігнутими руками та торкається голови зверху (мал. 17г).

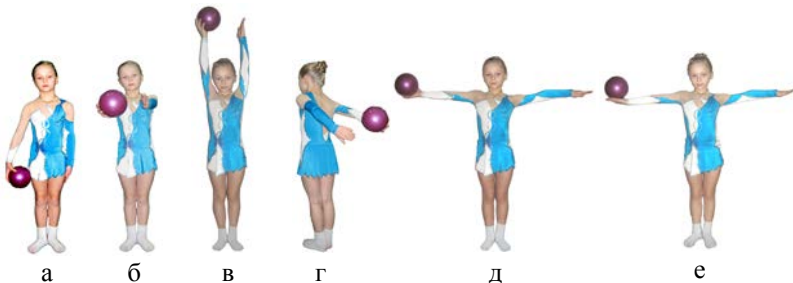
М'яч за головою – м'яч утримується з боків зігнутими руками за головою й торкається потилиці (мал. 17д).

М'яч затиснути стопами – м'яч утримується з боків прямими ногами, стиснутий стопами (мал. 17е).

М'яч затиснути колінами – м'яч утримується з боків прямими ногами, стиснутий колінами (мал. 17ж).

М'яч в правій (лівій) руці – м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою внизу (мал. 18а).

Руки вперед, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняти вперед, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 18б).



Мал. 18

Руки вгору, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняти вгору, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 18в).

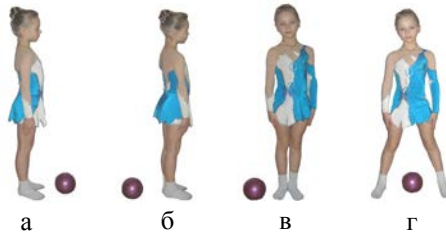
Руки назад, м'яч в правій (лівій) руці – руки максимально відведені назад, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 18г).

Руки в сторони, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняти в сторони, м'яч утримується вказаною рукою (мал. 18д).

Руки в сторони, м'яч на долоні правої (лівої) руки – руки підняти в сторони долонями догори, м'яч лежить на долоні вказаної руки (мал. 18е).

М'яч на підлозі – м'яч лежить на підлозі біля носків на відстані 10-15 см (мал. 19а).

М'яч на підлозі ззаду – м'яч лежить на підлозі біля п'ят на відстані 10-15 см (мал. 19б).



Мал. 19

М'яч на підлозі праворуч (ліворуч) – м'яч лежить на підлозі біля правої (лівої) ноги на відстані 10-15 см (мал. 19в).

Стойка ноги нарізно, м'яч на підлозі між ніг – положення «стойка ноги нарізно», м'яч лежить на підлозі між ногами (мал. 19г).

Сід ноги нарізно, м'яч внизу – положення «сід ноги нарізно», м'яч утримується з боків прямими руками внизу (мал. 20а).

Сід, м'яч на підлозі – положення «сід», м'яч лежить на підлозі на відстані 10-15 см від стоп (мал. 20б).

Сід, м'яч на підлозі ззаду – положення «сід», м'яч лежить на підлозі ззаду на відстані 10-15 см (мал. 18в).



Мал. 20

Сід, м'яч на підлозі праворуч (ліворуч) – положення «сід», м'яч лежить на підлозі праворуч (ліворуч) від тулуба (мал. 20г).

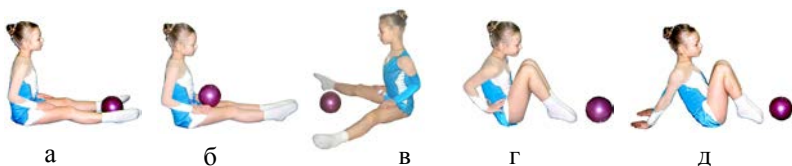
Сід, м'яч на підлозі праворуч (ліворуч) колін – положення «сід», м'яч лежить на підлозі біля відповідного коліна (мал. 20д).

Сід, м'яч затиснути стопами – положення «сід», м'яч затиснутий стопами (мал. 21а).

Сід, м'яч на стегнах (гомілках) – положення «сід», м'яч лежить на стегнах (гомілках) (мал. 21б).

Сід ноги нарізно, м'яч на підлозі між п'ят – положення «сід ноги нарізно», м'яч лежить на підлозі між п'ят (мал. 21в).

Сід зігнувши ноги, м'яч на підлозі – положення «сід зігнувши ноги», м'яч лежить на підлозі біля носків на відстані 10-15 см (мал. 21г).



Мал. 21

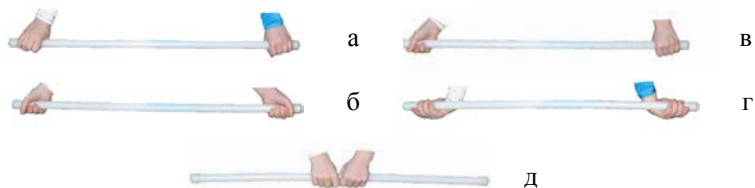
Упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги, м'яч на підлозі – положення «упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги», м'яч лежить на підлозі біля носків ніг на відстані 10-15 см (мал. 21д).

Вихідні положення з палицею

Положення з палицею описані відповідно до стандартного положення ніг – «основна стійка». Термін «о. с.» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, «зімкнута стійка, палиця ззаду»).

Хват зверху (стандартний хват) – при положенні «палиця внизу» палиця утримується руками за кінці і обхоплюється чотирма пальцями зверху та великим пальцем знизу (мал. 22а).

Хват знизу – при положенні «палиця внизу» палиця утримується руками за кінці і обхоплюється чотирма пальцями знизу та великим пальцем зверху (мал. 22б).



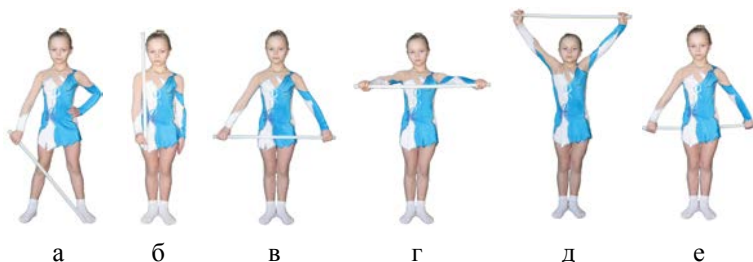
Мал. 22

Різний хват – при положенні «палиця внизу» палиця утримується руками за кінці: одна рука – хватом зверху, інша рука – хватом знизу (мал. 22в).

Зворотний хват – хват, створений поворотом рук всередину, долоні звернені вперед (мал. 22г).

Вузкий хват – хват за середину палиці обома руками (мал. 22д).

З палицею «Вільно» – положення ніг відповідає стійці «стійка ноги нарізно», палиця утримується прямою правою рукою, лівий кінець палиці спирається на підлогу біля лівого носка, ліва рука на поясі. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 23а).



Мал. 23

Палиця до плеча – палиця утримується вертикально прямою правою рукою біля плеча за нижній кінець великим та вказівним пальцями зверху, інші пальці утримують її знизу. Це основне положення з палицею під час пересувань (мал. 23б).

Палиця внизу – палиця утримується за кінці прямими руками внизу і торкається стегон (мал. 23в).

Палиця вперед – палиця утримується за кінці прямими руками на рівні плечей попереду (мал. 23г).

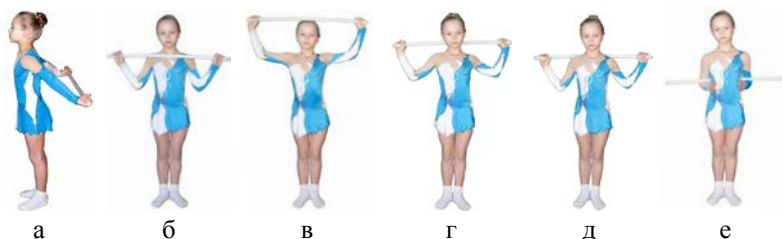
Палиця вгори – палиця утримується за кінці прямими руками вгори (мал. 23д).

Палиця ззаду – палиця утримується за кінці прямими руками ззаду і торкається задньої поверхні стегон (мал. 23е).

Палиця назад – палиця утримується за кінці прямими руками максимально відведеними назад (мал. 24а).

Палиця на груді – палиця утримується за кінці зігнутими руками і торкається грудей (мал. 24б).

Палиця на голові – палиця утримується за кінці зігнутими руками і серединою торкається голови зверху (мал. 24в).



Мал. 24

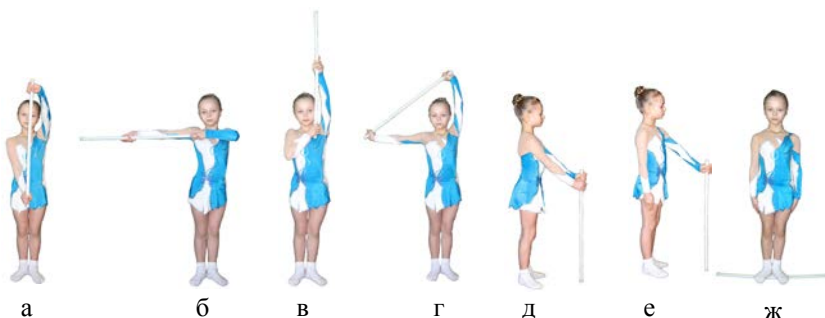
Палиця за головою – палиця утримується за кінці зігнутими руками і серединою торкається потилиці (мал. 24г).

Палиця на плечі (на лопатки) – палиця утримується за кінці зігнутими руками і торкається плечей (лопаток) (мал. 24д).

Палиця під лікті – палиця притиснута до спини ліктьовими суглобами, руки зігнуті (мал. 24е).

Палиця вертикально вперед лівою (правою) рукою – палиця вертикально утримується за кінці прямими руками попереду: лівою (правою) рукою – за верхній кінець, правою (лівою) рукою – за нижній кінець (мал. 25а).

Палиця вправо (вліво) – палиця відведена в указаному напрямку і утримується руками: лівою (правою) рукою за кінець, правою (лівою) рукою орієнтовно за середину палиці (мал. 25б).



Мал. 25

Палиця до плеча, правим кінцем вгору – ліва рука утримує палицю за кінець біля правого плеча, а права рука спрямовує палицю вгору (мал. 25в).

Палиця нахилено вправо (вліво) – палиця утримується правою (лівою) рукою відведеною в сторону, а лівою (правою) рукою піднятою вгору (мал. 25г).

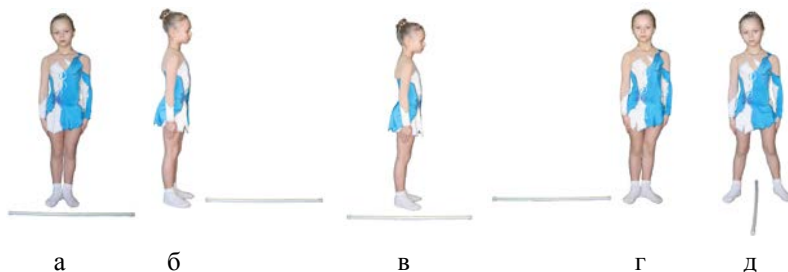
Палиця вертикально на підлозі хватом двома – палиця одним кінцем стоїть на підлозі попереду. Вертикальне положення палиці підтримується хватом обох рук за верхній кінець палиці (мал. 23д).

Палиця вертикально на підлозі хватом лівою (правою) рукою – палиця одним кінцем стоїть на підлозі попереду. Вертикальне положення палиці підтримується хватом лівої (правої) руки за верхній кінець палиці (мал. 25е).

Стійка на палиці – палиця лежить на підлозі, стати в положенні „основна стійка” на середину палиці (мал. 25ж).

Палиця на підлозі – палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі серединою біля носків на відстані 10-15 см (мал. 26а).

Палиця поперек на підлозі – палиця лежить на підлозі поперек плечової вісі одним кінцем на відстані 10-15 см від носків, а іншим спрямована вперед (мал. 26б).



Мал. 26

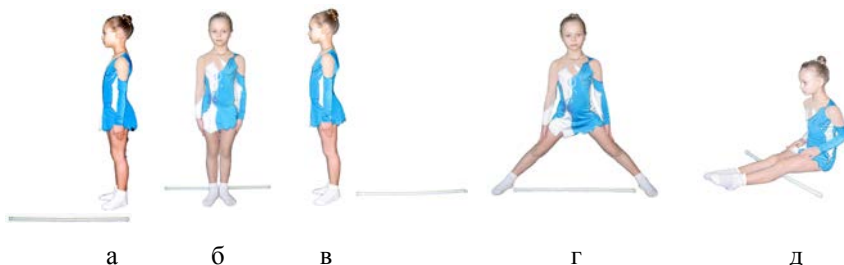
Палиця поперек на підлозі праворуч (ліворуч) – палиця лежить на підлозі поперек плечової вісі серединою біля правої (лівої) ноги на відстані 10-15 см (мал. 26в).

Палиця на підлозі праворуч (ліворуч) – палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі одним кінцем біля правої (лівої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим спрямована вправо (вліво) (мал. 26г).

Стойка ноги нарізно, палиця поперек на підлозі між ніг – положення «стойка ноги нарізно», палиця лежить на підлозі поперек плечової вісі серединою між ногами (мал. 26д).

Палиця поперек на підлозі ліворуч (праворуч) вперед (назад) – палиця лежить на підлозі поперек плечової вісі одним кінцем біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим спрямована в указаному напрямку (мал. 27а).

Палиця на підлозі ззаду – палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі серединою біля п'ят на відстані 10-15 см (мал. 27б).



Мал. 27

Палиця поперек на підлозі ззаду – палиця лежить на підлозі поперек плечової вісі одним кінцем біля п'ят на відстані 10-15 см, а іншим спрямована назад (мал. 27в).

Широка стійка ноги нарізно, палиця на підлозі між ніг – положення «широка стійка ноги нарізно», палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі між ногами (мал. 27г).

Сід, палиця на підлозі під колінами – положення «сід», палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі серединою під колінами (мал. 27д).

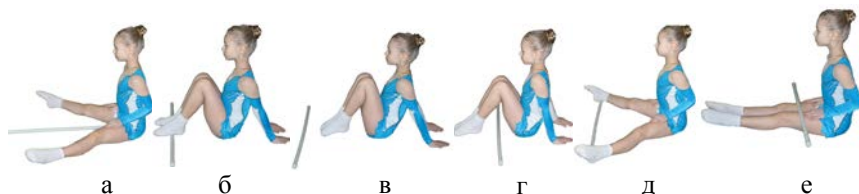
Сід ноги нарізно, палиця поперек на підлозі між ніг – положення «сід ноги нарізно», палиця лежить на підлозі поперек плечової вісі між ніг (мал. 28а).

Упор сидячи ззаду зігнувши ноги, стопи на палиці, палиця на підлозі – положення «упор сидячи ззаду зігнувши ноги», стопи на середині палиці, палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі (мал. 28б).

Упор сидячи ззаду зігнувши ноги, палиця на підлозі – положення «упор сидячи ззаду зігнувши ноги», палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі серединою біля носків на відстані 10-15 см (мал. 28в).

Упор сидячи ззаду зігнувши ноги, палиця на підлозі під колінами – положення «упор сидячи ззаду зігнувши ноги», палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі серединою під колінами (мал. 28г).

Сід ноги нарізно, палиця на підлозі між стоп – положення «сід ноги нарізно», палиця лежить на підлозі вздовж плечової вісі між стоп (мал. 28д).



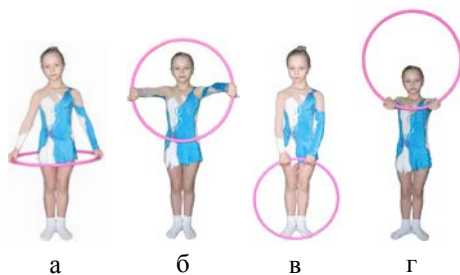
Мал. 28

Сід, палиця на стегнах – положення «сід», палиця лежить серединою на стегнах вздовж плечової вісі (мал. 28е).

Вихідні положення з обручем

Хвати

Положення з обручем описані відповідно до стандартного положення ніг – «основна стійка». Термін «о. с.» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, «стійка в лінію правую, обруч вперед»).



Мал. 29

Хват ззовні (звичайний хват) – обруч утримується з боків прямими руками хватом чотирма пальцями ззовні і великим пальцем зсередини. Це стандартний хват – при описі вправ він не вказується. Усі інші хвати вказуються додатково (мал. 29а).

Хват зсередини – обруч утримується з боків прямими руками хватом чотирма пальцями зсередини і великим пальцем ззовні (мал. 29б).

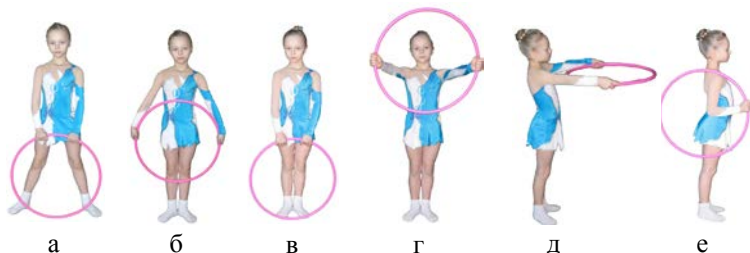
Хват за верхню дугу – обруч вертикально утримується двома руками хватом за верхню частину обруча (мал. 29в).

Хват за нижню дугу – обруч вертикально утримується двома руками хватом за нижню частину обруча (мал. 29г).

З обручем «Вільно» – положення ніг відповідає стійці «*стійка ноги нарізно*», обруч вертикально на підлозі попереду утримується двома руками за верхню дугу. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 30а).

Обруч внизу – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками внизу і торкається стегон (мал. 30б).

Обруч внизу хватом за верхню дугу – обруч вертикально утримується хватом за верхню частину прямими руками внизу і торкається стегон (мал. 30в).



Мал. 30

Обруч вперед – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками піднятими до рівня плечей (мал. 30г).

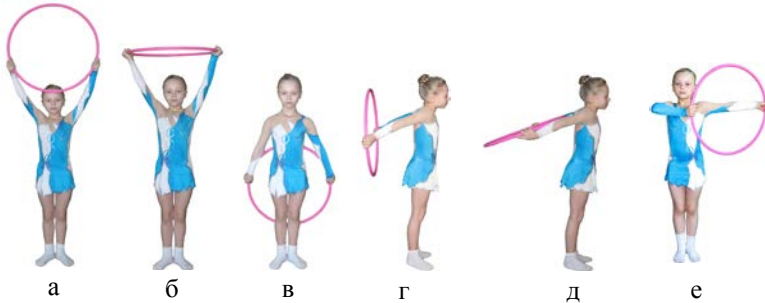
Обруч горизонтально вперед – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками піднятими до рівня плечей (мал. 30д).

Обруч на плече – обруч вертикально утримується зігнутою правою рукою у боковій площині верхньою дугою на правому плечі. Це стандартне положення з обручем для пересувань (мал. 30е).

Обруч вертикально вгорі – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками вгорі (мал. 31а).

Обруч вгорі – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками вгорі (мал. 31б).

Обруч ззаду – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками ззаду і торкається стегон (мал. 31в).



Мал. 31

Обруч назад – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками відведеними максимально назад (мал. 31г).

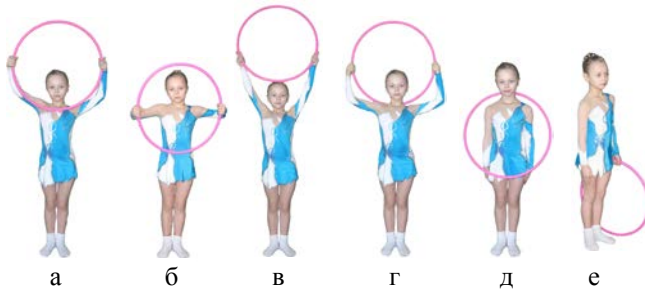
Обруч горизонтально назад – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками відведеними максимально назад (мал. 31д).

Обруч вліво (вправо) – обруч вертикально утримується хватом з боків руками піднятими вліво (вправо) (мал. 31е).

Обруч на груді – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками і нижньою дугою поставлений на груді (мал. 32а).

Обруч перед грудьми – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі (мал. 32б).

Обруч на голові – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками і нижньою дугою торкається голови (мал. 32в).



Мал. 32

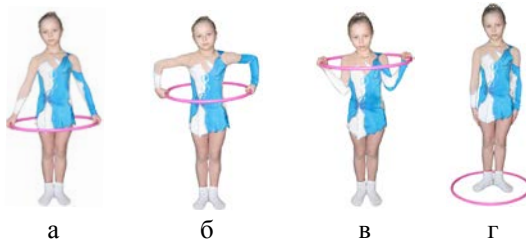
Обруч за головою – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками за головою (мал. 32г).

Обруч на шії – обруч висить на шії попереду (мал. 32д).

Обруч в лівій (правій) руці – руки вниз, обруч вертикально утримується в боковій площині лівою (правою) рукою (мал. 32е).

Стоячи в обручі, обруч внизу – стоячи всередині обруча, обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками (мал. 33а).

Стоячи в обручі, обруч на рівні поясу – стоячи всередині обруча, обруч горизонтально утримується на рівні поясу зігнутими руками хватом з боків (мал. 33б).



Мал. 33

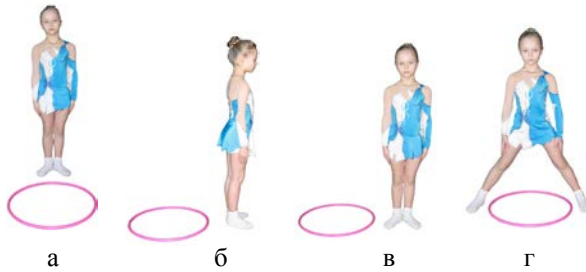
Обруч до плечей – обруч горизонтально утримується хватом з боків зігнутими руками на рівні плечей (мал. 33в).

Стоячи в обручі, обруч на підлозі – стоячи в положенні «*основна стійка*» в середині обруча, обруч лежить на підлозі (мал. 33г).

Обруч на підлозі – обруч лежить на підлозі біля носків на відстані 10-15 см (мал. 34а).

Обруч на підлозі ззаду – обруч лежить на підлозі біля п'ят на відстані 10-15 см (мал. 34б).

Обруч на підлозі праворуч (ліворуч) – обруч лежить на підлозі біля правої (лівої) ноги на відстані 10-15 см (мал. 34в).



Мал. 34

Широка стійка ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг – положення «широка стійка ноги нарізно», обруч лежить на підлозі між ногами (мал. 34г).

Сід, обруч на стегнах – положення «сід», обруч лежить на стегнах (мал. 35а).

Сід, обруч вертикально на стегна – положення «сід», обруч вертикально утримується на стегнах хватом з боків зігнутими руками (мал. 35б).



Мал. 35

Сід, обруч на підлозі під ногами – положення «сід», обруч лежить на підлозі під ногами (мал. 35в).

Сід ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг – положення «сід ноги нарізно», обруч лежить на підлозі між ніг (мал. 35г).

Сід по-турецьки в обручі – сидячи в положенні «по-турецьки» в середині обруча, обруч лежить на підлозі (мал. 35д).

Вихідні положення зі скакалкою (коротким шнуром)

Скакалка складена вдвоє – складена вдвоє скакалка утримується двома руками за кінці (мал. 36а).



Мал. 36

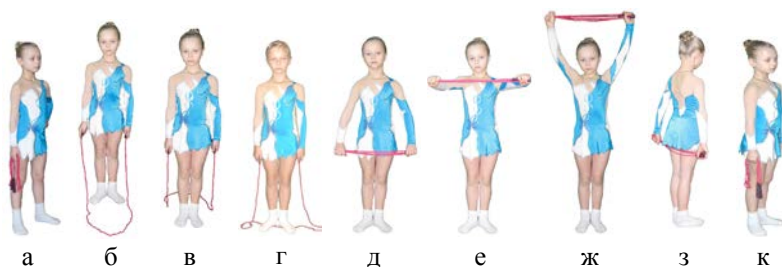
Скакалка складена вчетверо – складена вчетверо скакалка утримується двома руками за кінці (мал. 36б).

Положення зі скакалкою описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, «*стійка на носках, скакалка внизу*»).

Зі скакалкою «*Вільно*» – положення ніг відповідає стійці «*стійка ноги нарізно*», скакалка складена вчетверо утримується за середину прямою правою рукою внизу, ліва рука на поясі. Це стандартне положення скакалки при поясненні вправ (мал. 37а)

Скакалка внизу – скакалка утримується за кінці прямими руками внизу попереду (мал. 37б).

Скакалка ззаду – скакалка утримується за кінці прямими руками внизу ззаду (мал. 37в).



Мал. 37

Стоячи на скакалці, скакалка внизу – стояти серединою стопи на середині скакалки, скакалка утримується прямими руками за кінці (мал. 37г).

Скакалка складена вчетверо внизу – скакалка складена вчетверо утримується за кінці прямими руками внизу (мал. 37д).

Скакалка складена вчетверо вперед – скакалка складена вчетверо утримується за кінці прямими руками на рівні плечей (мал. 37е).

Скакалка складена вчетверо вгорі – скакалка складена вчетверо утримується за кінці прямими руками вгорі (мал. 37ж).

Скакалка складена вчетверо ззаду – скакалка складена вчетверо утримується за кінці прямими руками ззаду і торкається задньої поверхні стегон (мал. 37з).

Скакалка складена вчетверо в правій руці – скакалка складена вчетверо утримується за середину прямою правою рукою внизу. Це стандартне положення скакалки при пересуваннях (мал. 37к).

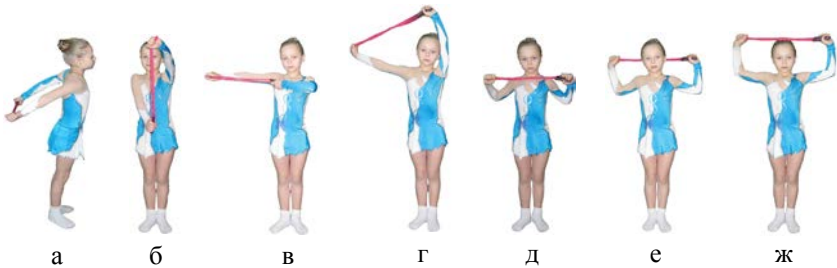
Скакалка складена вчетверо назад – скакалка складена вчетверо утримується за кінці прямими руками максимально відведеними назад (мал. 38а).

Скакалка складена вчетверо вертикально вперед лівою (правою) рукою – скакалка складена вчетверо утримується вертикально за кінці прямими руками попереду вказаною рукою зверху (мал. 38б).

Скакалка складена вчетверо вправо (вліво) – скакалка складена вчетверо утримується за кінці руками піднятими в сторону в указаному напрямку (мал. 38в).

Скакалка складена вчетверо нахилено вправо (вліво) – скакалка складена вчетверо утримується правою (лівою) рукою піднятою в сторону, а лівою (правою) рукою піднятою вгору (мал. 38г).

Скакалка складена вчетверо на грудях – скакалка складена вчетверо утримується за кінці зігнутими руками на грудях (мал. 38д).



Мал. 38

Скакалка складена вчетверо за головою – скакалка складена вчетверо утримується за кінці зігнутими руками за головою і серединою торкається потилиці (мал. 38е).

Скакалка складена вчетверо на голові – скакалка складена вчетверо утримується за кінці зігнутими руками і серединою торкається голови зверху (мал. 38ж).

Сід, скакалка складена вчетверо на стегна – положення «сід», скакалка утримується прямими руками на стегнах (мал. 39а).

Сід, скакалка складена вчетверо на стопах – положення «сід», скакалка лежить на стопах (мал. 39б).



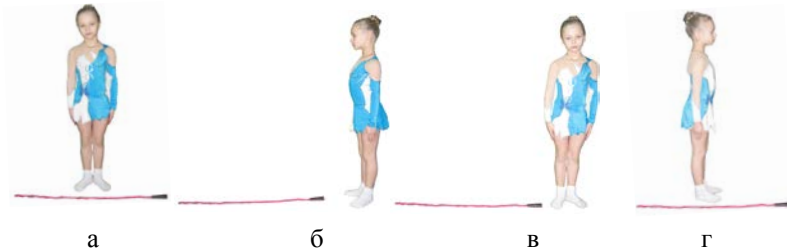
Мал. 39

Сід, скакалка складена вчетверо під колінами – положення «сід», скакалка лежить на підлозі під колінами (мал. 39в).

Скакалка складена вдвоє на підлозі – скакалка складена вдвоє лежить на підлозі вздовж плечової вісі біля носків на відстані 10-15 см (мал. 40а).

Скакалка складена вдвоє поперек на підлозі – скакалка складена вдвоє лежить на підлозі поперек плечової вісі одним кінцем на відстані 10-15 см від носків, а іншим спрямована вперед (мал. 40б).

Скакалка складена вдвоє на підлозі праворуч (ліворуч) – скакалка складена вдвоє лежить на підлозі вздовж плечової вісі одним кінцем біля правої (лівої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим спрямована вправо (вліво) (мал. 40в).

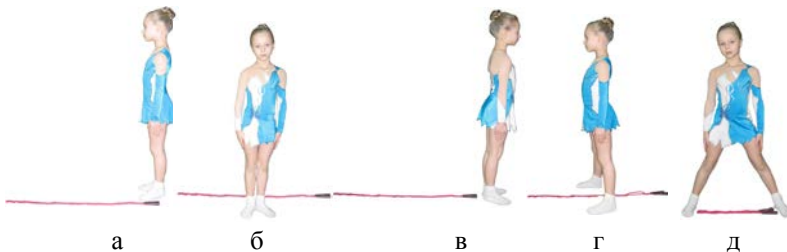


Мал. 40

Скакалка складена вдвоє поперек на підлозі праворуч (ліворуч) – скакалка складена вдвоє лежить на підлозі поперек плечової вісі серединою біля правої (лівої) ноги на відстані 10-15 см (мал. 40г).

Скакалка складена вдвоє поперек на підлозі ліворуч (праворуч) вперед (назад) – скакалка складена вдвоє лежить на підлозі поперек плечової вісі одним кінцем біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим спрямована в указаному напрямку (мал. 41а).

Скакалка складена вдвоє на підлозі ззаду – скакалка складена вдвоє лежить на підлозі вздовж плечової вісі біля п'ят на відстані 10-15 см (мал. 41б).



Мал. 41

Скакалка складена вдвоє поперек на підлозі ззаду – скакалка складена вдвоє лежить на підлозі поперек плечової вісі біля п'ят

на відстані 10-15 см одним кінцем, а іншим спрямована назад (мал. 41в).

Стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє поперек на підлозі між ніг – положення «*стійка ноги нарізно*», скакалка складена вдвоє лежить на підлозі поперек плечової вісі серединою між ногами (мал. 41г).

Широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо на підлозі між ніг – положення «*стійка ноги нарізно*», скакалка складена вчетверо лежить на підлозі вздовж плечової вісі між ногами (мал. 41д).

Вихідні положення з прапорцями

(султанами, брязкальцями, кубиками, стрічками, гантелями)

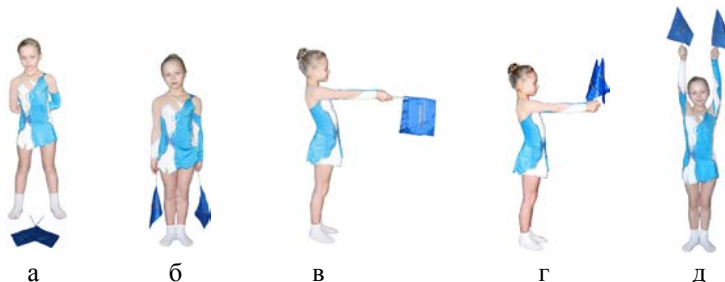
Вже в середній групі дітей вчать двом способам тримання прапорців: 1) паличка прапорця складає одну лінію з рукою; 2) паличка спрямована перпендикулярно до руки.

Положення стоячи з прапорцями описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, «*широка стійка ноги нарізно, нахил вперед, прапорці в сторони*»).

З прапорцями «Вільно» – положення ніг відповідає стійці «*стійка ноги нарізно*», руки за спиною, прапорці лежать на підлозі схресно на відстані 15-20 см від носків. Це стандартне положення при поясненні вправ (мал. 42а).

Прапорці внизу – прямі руки притиснуті до тулуба, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 42б).

Прапорці вперед – прямі руки підняті вперед на висоту плечей, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 42в).



Мал. 42

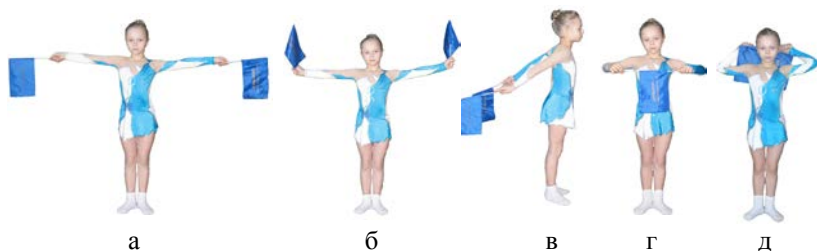
Прапорці вертикально вперед – прямі руки підняті вперед на висоту плечей, прапорці за палички утримуються кистями вертикально і утворюють з руками кут 90° (мал. 42г).

Прапорці вгорі – прямі руки підняті вгору, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 42д).

Прапорці в сторони – прямі руки підняті в сторони на висоту плечей, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 43а).

Прапорці вертикально в сторони – прямі руки підняті в сторони на висоту плечей, прапорці за палички утримуються кистями вертикально і утворюють з руками кут 90° (мал. 43б).

Прапорці назад – прямі руки максимально відведені назад, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 43в).



Мал. 43

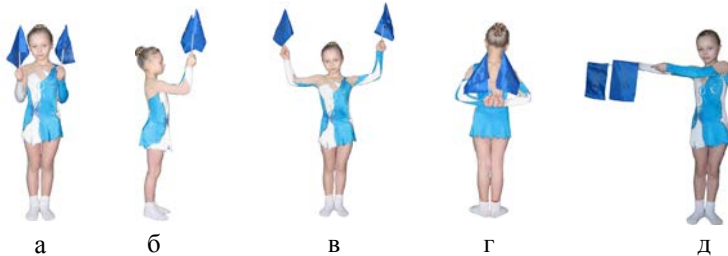
Прапорці перед грудьми – руки зігнуті у ліктьових суглобах на рівні плечей, відстань між грудьми та кистями дорівнює ширині долоні, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з передпліччями (мал. 43г).

Прапорці за головою – руки зігнуті у ліктьових суглобах, прапорці за палички утримуються кистями за головою горизонтально (43д).

Прапорці вертикально до плечей – положення «руки до плечей», прапорці за палички утримуються кистями і вертикально ставляться на плечі (мал. 44а).

Руки вперед, передпліччя вгору, прапорці вгору – з положення «руки вперед» зігнути руки у ліктьових суглобах до положення передпліччя вгору, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з передпліччями (мал. 44б).

Руки в сторони, передпліччя вгору, прапорці вгору – з положення «руки в сторони» зігнути руки у ліктьових суглобах до положення передпліччя вгору, прапорці за палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з передпліччями (мал. 44в).

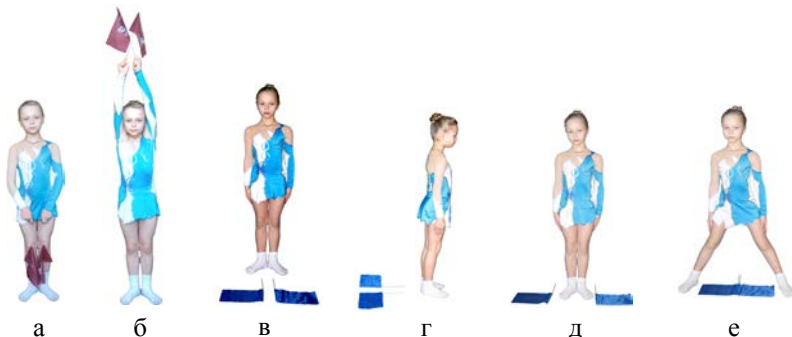


Мал. 44

Прапорці вертикально за спиною – руки зігнуті у ліктьових суглобах і відведені за спину, прапорці вертикально за палички утримуються кистями за спиною (мал. 44г).

Прапорці вправо (вліво) – прапорці утримуються прямими руками відведеними вправо (вліво) і утворюють пряму лінію з руками (мал. 44д).

Прапорці схресно внизу – з положення «прапорці внизу» звести прапорці всередину схресно один одному, палички утримуються кистями і складають пряму лінію з руками (мал. 45а).



Мал. 45

Прапорці схресно вгорі – з положення «прапорці вгорі» звести прапорці всередину схресно один одному, палички утримуються кистями і утворюють пряму лінію з руками (мал. 45б).

Прапорці на підлозі – прапорці лежать на підлозі паличками поперек плечової вісі біля носків на відстані 10-15 см (мал. 45в).

Прапорці на підлозі ззаду – прапорці лежать на підлозі поперек плечової вісі біля п'ят на відстані 10-15 см (мал. 45г).

Прапорці на підлозі з боків – прапорці лежать на підлозі поперек плечової вісі біля лівої і правої ноги на відстані 10-15 см (мал. 45д).

Срійка ноги нарізно, прапорці на підлозі між ніг – положення «срійка ноги нарізно», прапорці лежать на підлозі поперек плечової вісі між ногами (мал. 45е).

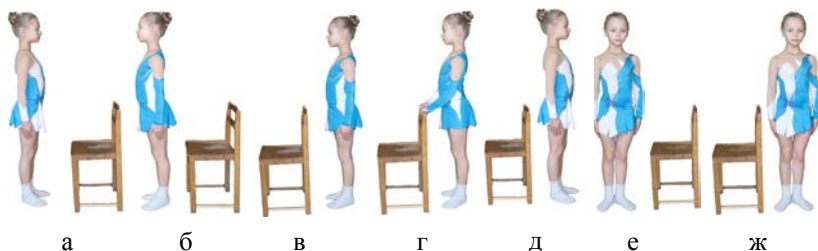
Вихідні положення з використанням стільця

Положення стоячи у вправах з використанням стільця описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення, його можна замінити терміном «*стоячи*». Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, «*сід обличчям до стільця, ноги під стілець*»).

Стоячи обличчям до стільця – стоячи в положенні «*основна стійка*» обличчям до сидіння стільця на відстані 20-30 см від стільця (мал. 46а)

Стоячи спиною до стільця – стоячи в положенні «*основна стійка*» спиною до сидіння стільця на відстані 20-30 см від стільця (мал. 46б).

Стоячи обличчям до спинки стільця – стоячи в положенні «*основна стійка*» обличчям до спинки стільця на відстані 20-30 см від стільця (мал. 46в).



Мал. 46

Стоячи обличчям до спинки стільця, триматись за спинку зверху – стоячи в положенні «*основна стійка*» обличчям до спинки стільця на відстані 20-30 см від стільця, руками триматись за спинку стільця зверху (мал. 46г).

Стоячи спиною до спинки стільця – стоячи в положенні «*основна стійка*» спиною до спинки стільця на відстані 20-30 см від стільця (мал. 46д).

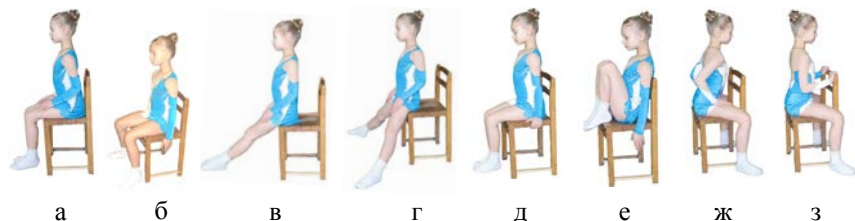
Стоячи лівим (правим) боком до стільця – стоячи в положенні «*основна стійка*» лівим (правим) боком до сидіння стільця на відстані 20-30 см від стільця (мал. 46е).

Стоячи правим (лівим) боком до спинки стільця – стоячи в положенні «*основна стійка*» правим (лівим) боком до спинки стільця на відстані 20-30 см від стільця (мал. 46ж).

Сід на стільці – сісти на стілець спиною до спинки стільця, ноги зігнуті, стопи на підлозі, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків (мал. 47а).

Сід на стільці, ноги нарізно – сісти на стілець спиною до спинки стільця, зігнуті ноги максимально розведені нарізно, стопи на підлозі, руки притиснуті до тулуба з боків (мал. 47б).

Сід на стільці, ноги прямі – сісти на стілець спиною до спинки стільця, ноги прямі, стопи на підлозі, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків (мал. 47в).



Мал. 47

Сід на стільці, прямі ноги нарізно – сісти на стілець спиною до спинки стільця, прямі ноги максимально розведені нарізно, стопи на підлозі, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків (мал. 47г).

Сід на стільці, триматися за сидіння з боків – сісти на стілець спиною до спинки стільця, ноги зігнуті, стопи на підлозі, руками триматись за сидіння стільця з боків (мал. 47д).

Сід зігнувши ноги на стільці – сісти на стілець спиною до спинки стільця, ноги зігнуті, стопи поставити на сидіння стільця, руки вниз (мал. 47е).

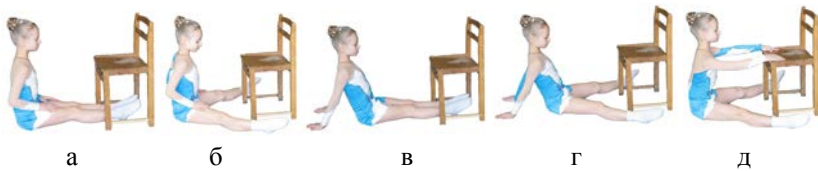
Сід на стільці обличчям до спинки – сісти на стілець обличчям до спинки стільця, ноги розвести нарізно і зігнуті, стопи на підлозі, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків (мал. 47ж).

Сід на стільці обличчям до спинки, триматись за спинку зверху (з боків) – сісти на стілець обличчям до спинки стільця, ноги розвести нарізно і зігнуті, стопи на підлозі, руками триматись за сидіння стільця зверху (з боків) (мал. 47з).

Сід обличчям до стільця, ноги під стілець – положення «сід» обличчям до стільця, прямі ноги під стільцем (мал. 48а).

Сід ноги нарізно обличчям до стільця – положення «сід ноги нарізно» обличчям до стільця, прямі ноги максимально розведені нарізно, стілець між ніг на рівні п'ят (мал. 48б).

Упор сидячи заду обличчям до стільця, ноги під стілець – положення «упор сидячи заду» обличчям до стільця, прямі ноги під стільцем (мал. 48в).



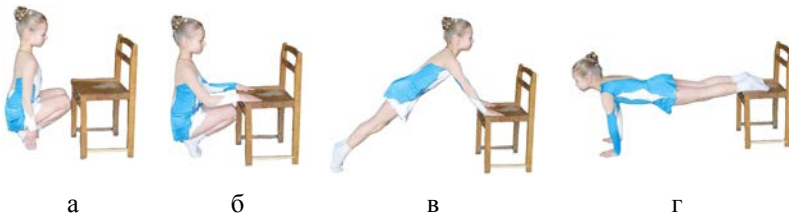
Мал. 48

Упор сидючи ззаду ноги наризно обличчям до стільця – положення «*упор сидючи ззаду ноги наризно*» обличчям до стільця, стілець між ніг на рівні п'ят (мал. 48г).

Сід ноги наризно обличчям до стільця, руки на сидіння – положення «*сід ноги наризно*» обличчям до стільця, стілець між ніг на рівні п'ят, прями руки покласти на сидання стільця (мал. 48д).

Присід обличчям до стільця – положення «*присід*» обличчям до стільця на відстані 20-30 см від стільця (мал. 49а).

Присід обличчям до стільця, руки на сидіння – положення «*присід*» обличчям до стільця на відстані 20-30 см від стільця, руки покласти на сидання стільця (мал. 49б).



Мал. 49

Упор лежачи, руки на стільці – положення «*упор лежачи*», при якому дитина спирається на сидіння стільця прямими руками і на підлогу стопами (мал. 49в).

Упор лежачи, стопи на стільці – положення «*упор лежачи*», при якому дитина спирається прямими руками на підлогу і стопами на сидіння стільця (мал. 49г).

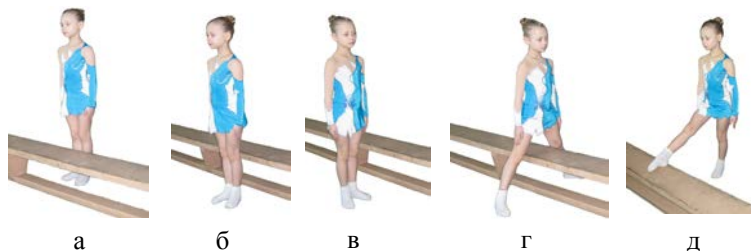
Вихідні положення з використанням гімнастичної лави

Положення стоячи у вправах з використанням гімнастичної лави описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення, його можна замінити терміном «*стоячи*». Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, «*стоячи лівим боком до лави*»).

Стоячи обличчям до лави – стоячи в положенні «*основна стійка*» обличчям до довгого боку лави на відстані 20-30 см від лави (мал. 50а).

Стоячи спиною до лави – стоячи в положенні «*основна стійка*» спиною до довгого боку лави на відстані 20-30 см від лави (мал. 50б).

Стоячи лівим (правим) боком до лави – стоячи в положенні «*основна стійка*» лівим (правим) боком до довгого боку лави на відстані 20-30 см від лави (мал. 50в).



Мал. 50

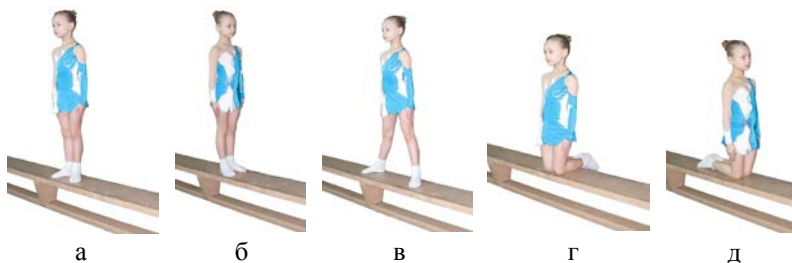
Стойка ноги нарізно, лави між ніг – стоячи в положенні «*стійка ноги нарізно*» над лавою обличчям до короткого боку лави (мал. 50г).

Стойка на лівій, права на лаву – стоячи в положенні «*стійка на лівій*» обличчям до довгого боку лави, пряма права нога поставлена на лаву (мал. 50д).

Стоячи на лаві – стоячи в положенні «*основна стійка*» на лаві обличчям до довгого боку лави (мал. 51а).

Стоячи поперек на лаві – стоячи в положенні «*основна стійка*» на лаві обличчям до короткого боку лави (мал. 51б).

Стойка ноги нарізно на лаві – стоячи в положенні «*стійка ноги нарізно*» на лаві обличчям до довгого боку лави (мал. 51в).



Мал. 51

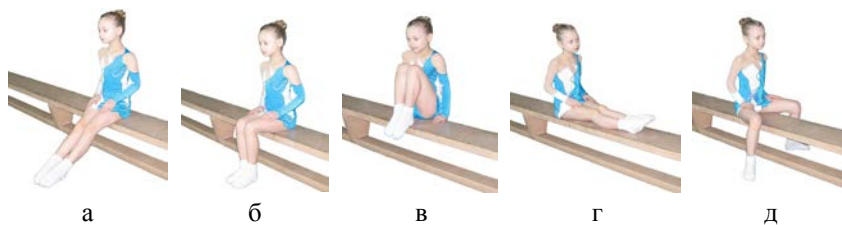
Стійка на колінах на лаві – стоячи в положенні «*стійка на колінах*» на лаві обличчям до довгого боку лави (мал. 51г).

Стійка на колінах поперек на лаві – стоячи в положенні «*стійка на колінах*» на лаві обличчям до короткого боку лави (мал. 51д).

Сід на лаві – сісти на лаву спиною до довгого боку лави, ноги прямі, стопи на підлозі, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків (мал. 52а).

Сід на лаві зігнувши ноги – сісти на лаву спиною до довгого боку лави, ноги зігнуті, стопи на підлозі, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків (мал. 52б).

Упор сидячи зігнувши ноги на лаві – сісти на лаву спиною до довгого боку лави, ноги зігнуті, стопи на лаві, руки вздовж тулуба спираються на лаву (мал. 52в).



Мал. 52

Сід поперек на лаві – положення «*сід*» на лаві обличчям до короткого боку лави (мал. 52г).

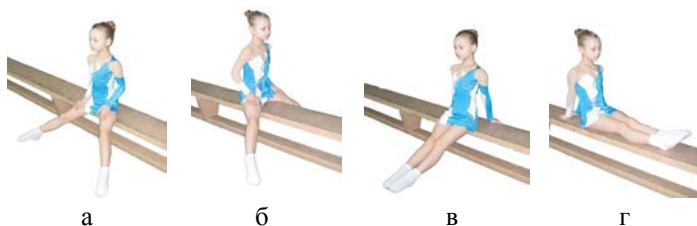
Сід зігнувши ноги нарізно поперек на лаві – сісти верхи на лаву, обличчям до короткого боку лави, ноги зігнуті, стопи на підлозі з боків від лави, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків (мал. 52д).

Сід ноги нарізно на лаві – сісти на лаву спиною до довгого боку лави, прямі ноги максимально розвести нарізно, стопи на підлозі, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків (мал. 53а).

Сід ноги нарізно поперек на лаві – сісти на лаву обличчям до короткого боку лави, прямі ноги максимально розвести нарізно, стопи на підлозі з боків від лави, носки відтягнуті, ледь розвернуті, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків (мал. 53б).

Упор сидячи ззаду на лаві – сісти на лаву спиною до довгого боку лави, ноги прямі, стопи на підлозі, упор руками на край лави, що за спиною (мал. 53в).

Упор сидячи ззаду поперек на лаві – сісти на лаву обличчям до короткого боку лави, ноги прямі, носки відтягнуті, ледь розвернуті, упор руками на лаву ззаду (мал. 53г).



Мал. 53

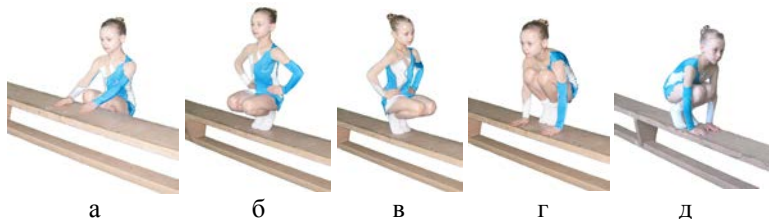
Присід обличчям до лави, руки на лаві – положення «присід» на підлозі обличчям до довгого боку лави на відстані 20-30 см від лави, руки покласти на лаву (мал. 54а).

Присід на лаві – положення «присід» на лаві обличчям до довгого боку лави.

Присід поперек на лаві – положення «присід» на лаві обличчям до короткого боку лави.

Присід на лаві, руки на поясі – положення «присід» на лаві обличчям до довгого боку лави, руки на поясі (мал. 54б).

Присід поперек на лаві, руки на поясі – положення «присід» на лаві обличчям до короткого боку лави, руки на поясі (мал. 54в).



Мал. 54

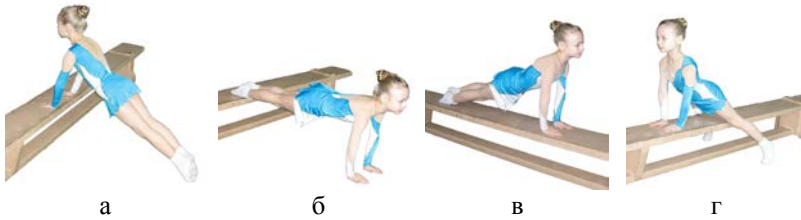
Упор присівши на лаві – положення «упор присівши» на лаві обличчям до довгого боку лави (мал. 54г).

Упор присівши поперек на лаві – положення «упор присівши» на лаві обличчям до короткого боку лави (мал. 54д).

Упор лежачи, руки на лаві – упор на лаву прямими руками і на підлогу стопами, тіло ближче до горизонтального положення, обличчям до довгого боку лави (мал. 55а).

Упор лежачи, стопи на лаві – упор на підлогу прямими руками і на лаву стопами, тіло ближче до горизонтального положення, стопами до довгого боку лави (мал. 55б).

Упор лежачи поперек на лаві – положення «упор лежачи» на лаві обличчям до короткого боку лави (мал. 53в).



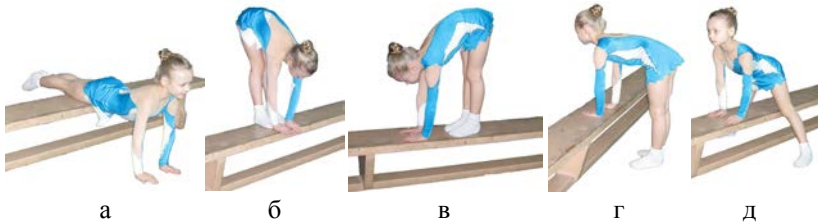
Мал. 55

Упор лежачи ноги нарізно поперек, руки на лаві – упор на лаву прямими руками і на підлогу розведеними нарізно прямими ногами, обличчям до короткого боку лави, тіло ближче до горизонтального положення (мал. 55г).

Упор лежачи, стегна на лаві – упор на підлогу прямими руками і на лаву стегнами перпендикулярно до довгого боку лави, тіло ближче до горизонтального положення (мал. 56а).

Упор стоячи на лаві – положення «упор стоячи» на лаві обличчям до довгого боку лави (мал. 56б).

Упор стоячи поперек на лаві – положення «упор стоячи» на лаві обличчям до короткого боку лави (мал. 56в).



Мал. 56

Упор стоячи, руки на лаві – упор на лаву прямими руками і на підлогу стопами, обличчям до довгого боку лави (мал. 56г).

Упор стоячи ноги нарізно поперек, руки на лаві – упор на лаву прямими руками і на підлогу розведеними нарізно прямими ногами, обличчям до короткого боку лави (мал. 56д).

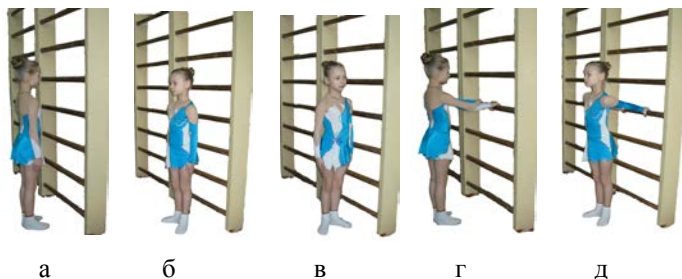
Вихідні положення з використанням стіни та гімнастичної стінки

Положення стоячи у вправах з використанням гімнастичної стінки описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення, його можна замінити терміном «*стоячи*». Усі

інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, «стоячи обличчям до стінки, хват за щабліну на рівні грудей»).

Стоячи обличчям до стінки – стоячи в положенні «*основна стійка*» обличчям до гімнастичної стінки на відстані 20-30 см від стінки (мал. 57а).

Стоячи спиною до стінки – стоячи в положенні «*основна стійка*» спиною до гімнастичної стінки на відстані 20-30 см від стінки (мал. 57б).



Мал. 57

Стоячи лівим (правим) боком до стінки – стоячи в положенні «*основна стійка*» лівим (правим) до гімнастичної стінки на відстані 20-30 см від стінки (мал. 57в).

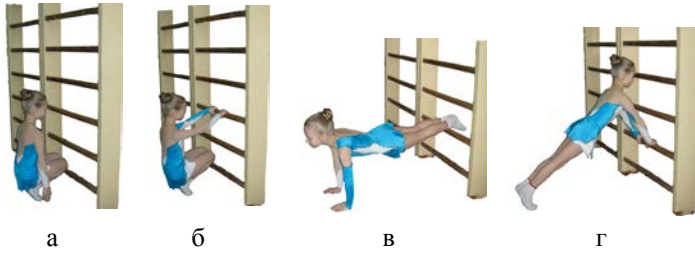
Стоячи обличчям до стінки, хват за щабліну на рівні грудей – стоячи в положенні «*основна стійка*» обличчям до гімнастичної стінки на відстані 20-30 см від стінки, хват прямими руками за щабліну на рівні грудей (мал. 57г).

Стоячи спиною до стінки, хват за щабліну на рівні грудей – стоячи в положенні «*основна стійка*» спиною до гімнастичної стінки на відстані 20-30 см від стінки, хват прямими руками за щабліну на рівні грудей (мал. 57д).

Присід обличчям до стінки – положення «*присід*» обличчям до гімнастичної стінки на відстані 20-30 см від стінки (мал. 58а).

Присід обличчям до стінки, хват за щабліну на рівні плечей – положення «*присід*» обличчям до гімнастичної стінки на відстані 20-30 см від стінки, хват прямими руками за щабліну на рівні плечей (мал. 58б).

Упор лежачи, стопи на другій щабліні – упор прямими руками на підлогу і стопами на другу щабліну гімнастичної стінки, тіло ближче до горизонтального положення (мал. 58в).



Мал. 58

Упор лежачи, руки на другій щабліні – упор прямими руками на другу шаблину гімнастичної стінки і стопами на підлогу (мал. 58г).

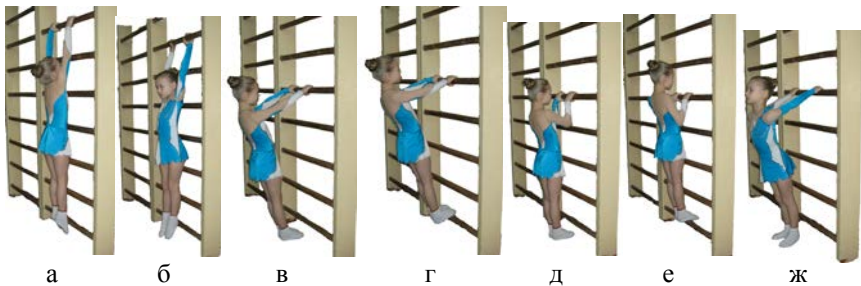
Вис обличчям до стінки – вис обличчям до гімнастичної стінки, при якому здійснюється хват зверху прямими руками за шаблину вгорі, живіт і передня поверхня ніг торкаються стінки, носки відтягнуті (мал. 59а).

Вис спиною до стінки – вис спиною до гімнастичної стінки, при якому здійснюється хват прямими руками за шаблину вгорі, спина і задня поверхня ніг торкаються стінки, носки відтягнуті (мал. 59б).

Вис стоячи обличчям до стінки – змішаний вис обличчям до гімнастичної стінки, при якому дитина стоїть на підлозі і тримається прямими руками за шаблину вище рівня плечей, тіло незначно нахилене назад (мал. 59в).

Вис стоячи на шабліні обличчям до стінки – змішаний вис обличчям до гімнастичної стінки, при якому дитина стоїть на шабліні і тримається прямими руками за шаблину вище рівня плечей, тіло незначно нахилене назад (мал. 59г).

Вис стоячи зігнувши руки обличчям до стінки – змішаний вис обличчям до гімнастичної стінки, при якому дитина стоїть на підлозі і тримається зігнутими руками за шаблину вище рівня плечей, тіло незначно нахилене назад (мал. 59д).



Мал. 59

Вис стоячи на шабліні зігнувши руки обличчям до стінки – змішаний вис обличчям до гімнастичної стінки, при якому дитина стоїть на шабліні і тримається зігнутими руками за шаблину вище рівня (на рівні) плечей, тіло незначно нахилене назад (мал. 59е).

Вис стоячи спиною до стінки – змішаний вис спиною до гімнастичної стінки, при якому дитина стоїть на підлозі і тримається прямими руками за шаблину вище рівня плечей, тіло незначно нахилене вперед (мал. 59ж).

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Розвиток сили

Сила – це здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язової напруги. Сила м'язів розвивається у вправах, у яких треба долати вагу власного тіла або вагу чи силу зовнішнього опору (предметів, протидія партнера).

Існують спеціальні силові вправи. Наприклад, з положення лежачи на животі або лежачи на спині, підводити і опускати верхню частину тулуба, ноги. Більшість вправ можна використовувати для розвитку сили, якщо враховувати наступну методику:

1. Повторювати вправи, поступово збільшуючи опір. Наприклад, збільшувати вагу предмета, який використовується у вправі або долаючи стомлення, повторювати вправу кілька разів.

2. Неодноразово повторювати одну й ту ж вправу до появи стомлення у м'язах, на які покладено основне навантаження.

Спеціальні силові вправи у роботі з дошкільнятами у зв'язку з недостатнім розвитком опорно-рухового апарату використовують у невеликому обсязі. Крім того, дітям шкідливі будь-які вправи, що викликають перенапруження, оскільки вони несприятливо позначаються на розвитку усіх систем організму. Проте загальнорозвивальні вправи треба і можна використовувати для розвитку силових якостей. На ранковій гімнастиці чи заняттях збільшувати дозування навантаження слід поступово і повільно (особливо у вправах для тулуба і шиї). Це проявляється у прискоренні темпу вправ, в деякому збільшенні кількості повторень, у використанні предметів (наприклад, набивних м'ячів) і особливо приладів (гімнастичної лави, гімнастичної стінки, драбини тощо).

Для розвитку сили важливо розвивати уміння розслабляти м'язи, а також відчувати міру м'язових зусиль. Старшим дошкільнятам доцільно давати одну і ту ж вправу, пропонуючи її виконати з великими, середніми і малими зусиллями. Наприклад, з положення упор сидячи ззаду, відштовхувати ногами набивний м'яч злегка,

недалеко, якнайдалі, щосили. Фахівець пояснює, як відштовхнути м'яч. Це допомагає дитині відчути м'язову напругу.

Розвиток гнучкості

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Для розвитку гнучкості треба виконувати вправи з розвитку еластичності м'язів і зв'язок, уміти напружувати і розслабляти м'язи. Багато вправ для тулуба, шиї, ніг впливають на розвиток гнучкості. Особливість методики їх застосування полягає у наступному:

1. Необхідно часто повторювати вправи при малій їх інтенсивності виконання.

2. Перед якою-небудь вправою на гнучкість слід виконати рухи, що зігрівають м'язи і зв'язки.

3. При виконанні вправ корисно виконувати пружні рухи. Наприклад, нахили вперед, що неодноразово повторюються з вихідного положення стоячи, сидячи.

4. Поступово збільшувати амплітуду, використовуючи зовнішню опору або збільшуючи дію на ту чи іншу частину тіла. Наприклад, при нахилах вперед з вихідного положення сидячи, тримаючись за стопи ніг, якомога більше наближати голову до ніг, а ноги не згинати.

5. Поступово збільшувати амплітуду, використовуючи інерцію руху, наприклад, махи ногами вперед.

6. Чергувати напругу м'язів з їх розслабленням.

Для дошкільнят вправи на гнучкість дуже важливі, але виконувати їх слід обережно (особливо до 6 років) – з невеликим навантаженням, яке тривалий час повторюється без збільшення. Додаткова зовнішня опора, яку можна використовувати для збільшення амплітуди руху, застосовується рідко. Діти ще не уміють розслабляти м'язи, тому у кожній вправі мають бути паузи для відпочинку. Оскільки у дітей є схильність до поперекового лордозу, то нахили назад з вихідного положення стоячи виконувати також слід дуже обережно.

Особливості застосування вправ на гнучкість у роботі з дошкільниками пояснюються тим, що разом з пластичністю опорно-рухового апарату у дітей м'язи і зв'язки ще дуже слабкі. Саме тому різке збільшення навантаження для них небажане оскільки може призвести до травм. Розвиток гнучкості повинен здійснюватись відповідно до розвитку м'язової сили. Оскільки м'язи, що оточують суглоби, у дітей ще недостатньо розвинені, то може з'явитися надмірна рухливість суглобів.

Розвиток координації, спритності, рівноваги, просторових і часових орієнтувань

Координація – уміння узгоджувати рухи різних частин тіла. Окремі елементи руху з'єднуються в єдину рухову дію, яка виконується економно, ненапружено, пластично, чітко. Рухи тулуба, голови, рук і ніг виконуються у трьох площинах по відношенню до тіла: *лицевій, бічній, горизонтальній*.

Рухи, що виконуються руками або ногами, можуть бути: *односпрямованими* (обидві руки піднято вгору), *різноспрямованими* (одна рука піднята вгору, інша відведена убік).

Рухи рук і ніг по відношенню один до одного в просторі можуть бути: *однойменними* – рухи виконуються однойменними кінцівками (вправо відводяться праві рука і нога); *різнойменними* – рухи виконуються різнойменними кінцівками (під час підскоків піднімаються права рука і ліва нога, і навпаки).

Рухи ніг і рук можуть бути: *одночасними* (у положенні лежачи на спині, піднімати і опускати обидві ноги); *почерговими* (спочатку виставляється на носок одна нога, потім інша); *послідовними* – рухи рук або ніг здійснюються один за одним з відставанням на половину амплітуди (колові рухи прямих рук: тоді як права знаходиться вгорі, ліва – внизу, вони як би наздоганяють одна одну).

Найлегше узгоджувати рухи, якщо вони одночасні й односпрямовані. Почергові рухи дошкільнятам складно виконувати. Найскладніші рухи (різнойменні й різноспрямовані) доступні лише дітям старшого дошкільного віку.

Для розвитку координації у вправах для рук і ніг слід враховувати збільшення складності. Спочатку треба застосовувати вправи, в яких ізольовано тренуються руки, ноги, тулуб, а потім поступово вводити вправи, що об'єднують рухи рук, ніг, тулуба. Першими поєднуються дії з двох рухів (піднятися на носки і підняти руки), потім з трьох і більше рухів (з вихідного положення руки вгорі нахилити тулуб, відводячи руки в сторони і виставляючи ногу вперед на носок). Корисні також вправи, у яких відбувається зміна напрямів руху частин тіла (праву руку вгору-назовні, вниз-назовні; те саме виконує ліва рука; чи праву руку – в сторону, ліву руку – в сторону, праву руку – вгору, ліву руку – вгору тощо).

Поступовість в ускладненні завдань, різноманітність рухів і прискорення темпу – важливі умови для розвитку координації.

Координація рухів неможлива без **просторового орієнтування**, оскільки вона є необхідним компонентом будь-якої рухової дії.

Завдяки загальнорозвивальним вправам просторові орієнтування розвиваються швидко, оскільки у ході їх виконання одночасно задіяні слухові, зорові і шкіряно-м'язові відчуття. Вправи також важливо супроводжувати поясненнями, вказівками, командами. Комплексна робота декількох аналізаторів першої сигнальної системи у поєднанні з другою дає найкращі результати.

На першому етапі опанування просторовим орієнтуванням зміна положення окремих частин тіла повинна відбуватись під контролем зору. На другому етапі дітям доступне словесне визначення різних напрямів, але усе це по відношенню до частин тіла самої дитини. І тільки на третьому етапі діти можуть визначати напрям по відношенню до предметів, до інших людей.

Для розвитку просторових орієнтувань у дошкільнят доцільно використовувати таку послідовність вправ:

1. Рухи рук, оскільки вони найбільш керовані і знаходяться у максимальному полі зору дитини (різні варіанти вправ з підніманням рук вперед, змахами вперед і в сторони тощо).

2. Рухи рук, що знаходяться частково у полі зору (підняття рук вгору, в сторони, назад – зі згинанням, коловими рухами у суглобах в якому-небудь одному напрямі).

3. Рухи тулуба в лицевій, бічній і горизонтальній площинах.

4. Рухи ніг вперед, в сторони, назад.

5. Рухи різних частин тіла у напрямі до іншої дитини (наприклад, стоячи в колоні, піднімати руки з м'ячем, передавати його дитині, що стоїть позаду).

6. Рухи будь-якої частини тіла з вимогами, що поступово підвищуються, до точності напрямку, амплітуди і швидкості орієнтування (наприклад, розвести руки в сторони, підняти вище за рівень плечей, виставити пряму ногу вперед з поворотом носка убік; те саме – в інший бік; потім виконати у прискореному темпі).

Часові орієнтування діти опановують з більшими складнощами, ніж просторові. Більшість загальнорозвивальних вправ активно впливають на розвиток часових орієнтувань, оскільки вони проводяться в певному темпі і ритмі. Вправи для розвитку часових орієнтувань доцільно застосовувати у наступному порядку:

1. Виконання вправ супроводжується поясненнями. При цьому вказівки, команди і паузи витримуються у певному ритмі і акцентовано промовляються („Присіс-ти!”, „Випрямитися!”, „В сторону!” тощо).

2. Вправи під музичний супровід.

3. Разом із вправами під музичний супровід використовувати

вправи під рахунок з чітким ритмічним малюнком („Раз – руки в сторони!”, „Два – руки вниз!”) або такі рухи, в яких частини ритмічно нерівномірні („Раз, два, три – присід!”, „Чотири – встати!”).

4. Добре відомі вправи виконувати самостійно, команда подається лише для початку вправи.

Розвиток *спритності* безпосередньо пов'язаний з вдосконаленням координаційних здібностей, просторових і часових орієнтувань, оскільки спритність визначається умінням швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до обставин, що несподівано міняються. У цих вправах висуваються підвищені вимоги до уваги, кмітливості, швидкості реакції, оскільки умови можуть мінятися швидко і несподівано.

Найбільший вплив на розвиток спритності створюють наступні загальнорозвивальні вправи:

1. Вправи у яких є швидка зміна положення (наприклад, з положення сидячи лягти на спину, перекотитись в один бік, в інший, знову сісти).

2. Вправи які вимагають узгоджених дій двох або декількох дітей (наприклад, вправи в парах, сидячи один проти одного; вправи підгрупами з великими гімнастичними обручами, з жердиною, в колоні – при передаванні м'яча тощо).

3. Вправи з предметами (м'ячі, скакалки, брязкальця тощо).

Добір вправ для розвитку спритності залежить від наявності рухового досвіду дитини, рівня розвитку координації у виконанні простих, ізольованих, а також складних комбінацій рухів. Тому в роботі з малюками використовуються лише деякі вправи (наприклад, вправи з м'ячами). Швидкий темп розвитку моторики у дітей дозволяє застосовувати ці вправи у середньому і особливо у старшому дошкільному віці.

Розвиток координації, спритності рухів неможливий без розвитку функції *рівноваги*, яка визначається положенням центру тяжіння тіла над площею опори. Чим менше площа опори, чим вище центр тяжіння від площі опори тим важче зберігати рівновагу. Вона залежить і від сили інерції попереднього руху, особливо якщо далі слідує статична пауза. Наприклад, після декількох обертань важко зберегти рівновагу, ще важче після цього зупинитися в нерухомій позі.

На функцію рівноваги найбільший вплив створюють наступні загальнорозвивальні вправи:

1. Піднімання на носки з близько розташованими стопами ніг;

присіди з прямою спиною.

2. Відведення однієї ноги вперед-донизу, в сторону-донизу, назад-донизу і приставляння її (по черзі).

3. Підняття однієї ноги вперед, в сторону, назад і приставляння її; те саме – із закритими очима; те саме – з фіксацією піднятої ноги.

4. Повороти (стрибок в обруч, зробивши поворот, і вистрибнути з нього; стоячи обернутися навколо себе, зупинитися; те саме – в інший бік; те саме – обернутися двічі тощо).

5. На зменшеній площі опори (стоячи на кубі, присід і випрямитися; стоячи на бруску (на гімнастичній лаві, на рейці гімнастичної лави) на одній нозі, підняти іншу ногу вперед).

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО РІВНЯ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ

Формування правильної постави

Функціонування найважливіших органів і систем організму дитини багато в чому визначає правильна постава. У дитячому віці вона нестійка, легко можуть з'являтися зміни позитивної і негативної властивості. Більшість загальнорозвивальних вправ, особливо ті, які спрямовані на зміцнення великих м'язів плечового поясу і спини, сприяють формуванню правильної постави. Разом з цим є вправи, спеціально спрямовані на *відчуття та формування правильної постави*, на посилене тренування та зміцнення тих відділів опорно-рухового апарату, у яких можуть з'являтися відхилення від норми.

Найбільш виразне відчуття правильної постави з'являється при дотику спиною стіни. Діти починають відчувати рівень плечей, положення лопаток, тазу, усього тіла. Правильному положенню і виразному відчуттю правильної постави сприяють вправи з обручами і палицями, покладеними на лопатки.

Для відчуття, профілактики та корекції правильної постави рекомендується застосовувати наступні вправи:

1. Стати спиною до стіни в основній стійці так, щоб потилиця, лопатки, сідничні м'язи і п'яти торкалися її. Зробити крок вперед, прагнучи зберегти те саме положення тіла, повернутися до стінки. Повторити 3-4 рази.

2. Стати спиною до стіни (як у вправі 1), присісти і встати або піднімати і згинати по черзі ноги, зберігаючи те саме положення голови, тазу, спини.

3. Стати до стіни (як у вправі 1), зробити крок вперед, обернутися на 360°, випрямитися, прийняти в. п.

Зміцнення серцево-судинної системи

Високий функціональний рівень роботи серця визначається стабільним його скороченням і розслабленням (зниженим пульсом), а також чіткою визначеністю в чергуванні цих процесів, завдяки чому створюються сприятливі умови для живлення серцевих м'язів. Ритм серцевих скорочень залежить від сили серцевих м'язів, стану нервової регуляції, інтенсивності виконуваної роботи.

Серце – тренований орган. Воно миттєво реагує на щонайменші зміни у фізичній роботі. Систематичне застосування вправ позитивно позначається на функції серця, оскільки при цьому навантаження збільшується поступово, чітко дозується, напруга ритмічно чергується з розслабленням або паузами відпочинку. У підсумку серцеві м'язи стають більш сильними і витривалими, рівнішим і рідшим стає ритм, тобто здійснюється перебудова роботи серця у зв'язку із впливом навантаження. Характерними особливостями роботи серця дитини є недостатній розвиток м'язового апарату і нерівномірність серцевих скорочень, які пов'язані з недосконалою нервовою регуляцією. Тому збільшувати навантаження (особливо для дітей молодшого і середнього дошкільного віку) слід з великою обережністю. У процесі деяких вправ доцільно дозволяти паузи для відпочинку, дозування вправ тривалий час зберігати незмінним, збільшувати його поступово.

Об'єм серця по мірі розвитку дитини швидко збільшується, розвиток центрального і периферичного нервового апарату серця вирізняється високими темпами і до 7-8 років життя дитини в основному завершується.

Загальнорозвивальні вправи зміцнюють серцево-судинну систему. Найбільш специфічний вплив в цьому плані створюють ритмічні рухи з високим фізіологічним навантаженням, що багаторазово повторюються (підскоки і стрибки, нахили з рухами рук, вправи з високим підняттям стегон, присіди). Важливо, щоб ці вправи входили в кожен комплекс і регулярно повторювалися.

Так, за період дошкільного віку кількість підскоків збільшується від 8 до 120 (3-4 рази по 30). Поступово їх чергують з ходьбою.

Вправи для зміцнення дихальної системи

Найбільш ефективним є глибоке, нечасте, ненапружене дихання. При цьому повітря доходить до альвеол, легенева тканина добре вентилується, дихальні м'язи працюють економно, швидко відновлюється їх працездатність.

У спокійному стані і при невеликому навантаженні є нормальним дихання через ніс, при якому повітря зігрівається, очищається від пилу, мікробів. Крім того, воно збуджує нервові закінчення в носових пазухах, відбувається активізація усього дихального апарату на дихання (носолегеневий рефлекс), підвищується тонус кори головного мозку.

При значному фізичному навантаженні легенева вентиляція збільшується у кілька разів, прохідність носових ходів стає недостатньою. У цих випадках вдих робиться через ніс, а видих через ніс і рот або і вдих і видих через ніс і рот одночасно.

Активність газообміну у легенях визначає ряд чинників: а) сила дихальних м'язів (діафрагми, зовнішніх і внутрішніх міжреберних, грудних, грудино-ключичних, прямих і косих м'язів живота і низки інших м'язів); б) рухливість грудної клітки; поєднання структури руху і дихального циклу (відповідність анатомічної пози вдиху і видиху); в) взаємодія дихального і рухового центрів головного мозку; г) темп і ритм дихання.

Дихальними називають вправи, що спрямовані на зміцнення дихальної системи, формування навичок раціонального дихання.

Сила дихальних м'язів впливає на рухливість грудної клітки, активно розвиває легеневу тканину і таким чином сприяє глибокому повноцінному диханню. У дитини дихальні м'язи, так само як і уся м'язова система, силою не вирізняються, їх потрібно розвивати. Нині у зв'язку зі значною кількістю респіраторних захворювань, алергією дихальних шляхів ця робота набуває особливої значущості і як профілактичний захід, і як засіб повноцінного розвитку дітей у процесі реабілітаційних заходів після гострих респіраторних захворювань. Сила дихальних м'язів зростає у вправах, у яких є фіксований, тривалий видих або видих з подоланням перешкоди (з напівзакритими губами, стиснутими зубами, видих через трубочку у воду тощо).

Поєднання структури руху, вдиху і видиху

При помірному фізичному навантаженні найбільш сприятливі анатомічні умови для вдиху створюються, коли м'язи тулуба не напружені, грудна клітка розпрямлена – при випрямленні тулуба; випрямленні ніг; відведенні плечей назад (не підводячи їх); відведенні рук в сторони нижче за плечі, долонями вгору; відведенні прямих рук назад, зігнутих в ліктях, кисті до плечей; відведенні ліктів назад з положення руки на поясі.

Видих слід здійснювати при поворотах, стисканні, нахилах, присіданні, згинанні ніг тощо, тобто при зменшенні поверхні тіла.

Значну м'язову напругу доцільно поєднувати з видихом, а вдих робити у вихідному положенні. Наприклад, в положенні лежачи на животі – підвести верхню частину тулуба, руки вгору – затримка або видих. Це пояснюється тим, що при значній м'язовій напрузі деякі дихальні м'язи (міжреберні, косі м'язи живота, плечові) виконують безпосередньо м'язову роботу. Крім того, видих посилює збудження рухового центру кори, а вдих гальмує його. Таким чином, видих сприяє м'язовій роботі.

У вправах такого типу дітям або зовсім не даються рекомендації щодо дихання (вони дихають так, як їм зручно), або вказують на необхідність вдиху у вихідному положенні. По закінченні вправи обов'язкова пауза, оскільки у цей момент дихання нормалізується. Дрібні, швидкі рухи (обертання кистей рук, стоп тощо) виконуються при звичайному диханні. При звичайному неглибокому диханні виконуються рухи, що багаторазово повторюються, зі значним навантаженням – підскоки на місці, стрибки із скакалкою тощо. У таких випадках менш глибоке дихання вигідніше організму, оскільки на це витрачається менше енергії, необхідної для фізичної роботи. Ці вправи своєрідно впливають на процеси дихання: виробляється здатність краще поглинати кисень з кожного літра вентиляваного повітря. Тому і менш глибокого дихання виявляється тут досить; при невеликому кисневому голоді дихання після закінчення вправи швидко нормалізується. У цілому дихання стає значно ефективніше.

Темп і ритм дихання

Темп дихальних рухів має бути спокійним, не частим, а видих – трохи довшим за вдих. Повний видих звільняє легені від відпрацьованого повітря, що рефлекторно посилює вдих. Тому при навчанні диханню треба передусім звертати увагу на видих, домагатися його тривалості. Вправи з тривалим видихом нормалізують темп і ритм дихання, зміцнюють дихальні м'язи.

Починаючи з молодшого віку дітей доцільно вчити вправам, у яких вони „вдихають аромат квітки”, „здувають пух з кульбаби”, „дмуть на свічку, на сніжинку” тощо.

Тривалий видих супроводжується промовлянням деяких звуків. Для цього добираються імітаційні вправи, в яких на видиху промовляються односкладові слова, що включають певні голосні або приголосні звуки. Найбільш зручними з голосних є:

„У”. „Ту-у-у-у!” – гудіння паровоза; „Пфу-у-у!” – звук труби; „Ау-у-у!” – заблукав; „У-у-у-у-р-р!” – журавель курличе.

„А”. „Ка-а-а-р!” – ворона; „Га-га-га!” – гусаки; „Ква-а-ква-а!” – жаби; „Ба-а-х!” – зіб’ємо кеглю;

„И”. „Вни-из!”; „Вжи-ик!” – муха пролетіла.

З приголосних звуків:

„Ш”. „Ш-ш-ш!” – шипіння змії, каша кипить; „Ш-ша!” – косар косить;

„Ж”. „Ж-ж-ж!” – жук летить, бджола дзижчить;

„Ф”. „Ф-фу!” – втомилися;

„З”. „З-з-з!” – комар дзижчить;

„С”. „С-с-с!” – тихо пройдемо.

Імітаційні вправи з вимовлянням звуків добре використовувати в усіх вікових групах (відповідно до можливостей дітей). Старшим дошкільникам можна запропонувати декілька прийомів, що подовжують видих:

1. Дмухати на який-небудь предмет. Наприклад, „У кого довше колишеться стрічка” Кожен бере у праву руку вузьку стрічку з тонкого кольорового паперу. Усі роблять за командою вдих, руки внизу, злегка відводять назад, стійка ноги нарізно; при видиху – підносять стрічку до рота, роблять півнахил. У такому ж порядку проводиться вправа „Здуй з долоні травичку”.

2. Вправи з поступовим збільшенням рахунку на видих і вдих. У старших дошкільників на вдих і видих витрачається орієнтовно по 2 с. Тому спочатку дається на два рахунки вдих і видих, потім вдих – на два, видих – на три; вдих – на три, видих – на чотири; вдих – на три, видих – на п’ять. Рахунок видиху ведеться з одиниці, оскільки на слух діти виразніше сприймають співвідношення вдиху і видиху „Раз, два – вдих!”, „Раз, два, три – видих!”).

3. Вправи, в яких одна частина неодноразово повторюється на видиху „Раз, два – руки до плечей, вдих!”, „Раз, два, три, чотири – пружні нахили вперед, видих!”).

Зміцнення дихальних м’язів

Щоб навчитися правильно дихати, важливо уміти керувати дихальними м’язами, розвивати їх, зміцнювати.

Розрізняють три типи дихання: грудний, черевний і комбінований.

При грудному диханні під час вдиху грудна клітка розширюється в передньому, задньому і бічних напрямках; при видиху – ребра опускаються, об’єм грудної клітки зменшується.

При черевному диханні вдих здійснюється за рахунок скорочення і опускання діафрагми. Таким чином, об’єм грудної клітки збільшується звернувши вниз, а видих здійснюється за рахунок

підняття діафрагми і зменшення об'єму грудної клітки. При вдиху – випинається передня стінка живота, при видиху – вона втягується.

При комбінованому типі дихання вдих і видих відбуваються при збільшенні і зменшенні об'єму грудної клітки по всіх напрямках – вперед, назад, в сторони і зверху вниз. Цей тип дихання найбільш природний. Він буває у дорослих і дітей у повсякденному житті і при виконанні вправ, але без спеціального навчання зазвичай він недостатньо повний. Грудний і черевний типи дихання використовуються спеціально для зміцнення і тренування дихальних м'язів, розвитку рухливості грудної клітки.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ У РІЗНИХ ФОРМАХ РОБОТИ З ДОШКІЛЬНЯТАМИ

Фізичне виховання у дошкільному навчальному закладі здійснюється у різних формах, кожна з яких вирішує властиві їй педагогічні завдання. Відповідно до них добирають загальнорозвивальні вправи, які виконуються з певним дозуванням.

На *заняттях фізичної культури* здійснюється цілеспрямована фізична підготовка дітей. Загальнорозвивальні вправи виконуються на кожному занятті. Різні шиккування, вправи з предметами і без них розвивають в дошкільників фізичні якості і здібності.

При доборі вправ необхідно враховувати наступне:

1. Вправи мають бути такими, щоб при їх виконанні необхідно було докласти фізичні і розумові зусилля. Найчастіше це вправи нові або складніші за попередні за структурою, координацією, організацією дітей. Наприклад, вправи з великими гімнастичними обручами проводяться підгрупами, діти розташовуються в різних просторових положеннях по відношенню до фахівця і один до одного.

2. Застосовувати вправи як підвідні для підготовки дітей до наступних найбільш складних вправ. Наприклад, пружні напівприсіди допомагають відпрацювати у дітей правильне приземлення при виконанні стрибків.

3. Вправи можуть бути використані на різних етапах навчання, оскільки в заняття включаються і нові і відомі дітям рухи. Методичні прийоми при цьому різноманітні. Нові вправи вимагають більше часу.

4. Кількість вправ може змінюватись. Це залежить від складності рухів у різних частинах заняття. Так, наприклад, на занятті планується навчання новому основному руху, закріплення ще двох основних рухів. При цьому добираються вправи відомі і в

меншій кількості.

Орієнтовна кількість вправ для дітей двох років – 4; трьох років – 5; чотирьох років – 5-6; п'яти років – 6-8; шести років – 8-10.

5. На заняттях широко використовуються предмети і прилади. Бажано загальнорозвивальні вправи проводити з таким інвентарем, який використовується в основних рухах.

Вправи *ранкової гімнастики* спрямовані на оздоровлення, зміцнення, підвищення функціонального рівня систем організму, розвиток фізичних якостей і здібностей, закріплення рухових навичок. Часу, як відомо, на ранкову гімнастику відводиться мало. Тому пояснення і вказівки вчителя мають бути короткими. Шиккування, роздавання і складання інвентарю проводяться швидко.

Для ранкової гімнастики вправи мають бути: відомі, добре освоені дітьми; простіші за структурою і координацією; обов'язково на формування постави і стопи; дихальні; підскоки.

Поступово з віком включаються вправи спрямовані на розвиток спритності, координації, гнучкості, сили. Предмети використовуються такі, якими діти вже добре володіють, які не вимагають багато часу на роздавання і складання.

Вправи для *фізкультхвилинок і фізкультпауз* спрямовані на підвищення обмінних процесів, зняття стомлення з м'язів, що мають статичне або динамічне навантаження місцевого характеру (напруга пальців під час малювання, аплікації тощо), збереження і підвищення розумової працездатності.

ВИМОГИ ДО ПОБУДОВИ КОМПЛЕКСІВ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Побудова комплексів загальнорозвивальних вправ здійснюється відповідно до педагогічних завдань. При цьому необхідно враховувати особливості віку, фізичну підготовленість дітей, форми роботи. У виборі і визначенні послідовності вправ керуються наступними методичними положеннями:

1. Вправи повинні створювати різносторонній вплив. Тому комплекс складається із вправ для розвитку різних фізичних якостей різних частин тіла.

2. Особливу увагу слід приділяти вправам, спрямованим на формування правильної постави, зміцнення стопи, розвитку дихання.

3. Кожна попередня вправа полегшує виконання наступної. Тому вправи для різних м'язових груп чергуються, інакше швидко настає стомлення місцевого характеру. Наприклад, після вправи для

тулуба (повороти) виконується вправа для м'язів ніг і живота, потім знову для тулуба, але іншого характеру (нахили вперед).

4. У роботу послідовно включаються різні частини тіла з поступовим збільшенням навантаження. З двох однотипних вправ одна добирається проста, а інша складна, в якій рухи виконуються з великою напругою.

5. Складні за координацією вправи, що вимагають уваги, передують тим, які прості за структурою і виконуються зі значним м'язовим зусиллям (присіди, вправи з положення лежачи тощо).

6. Вправи повинні відповідати призначенню комплексу (*ранкова гімнастика* – спрямованість на зміцнення, оздоровлення організму, вправи відомі; *фізкультхвилинка* – попередження розумової напруги, підвищення обмінних процесів, вправи відомі, гранично прості; *заняття з фізкультури* – спрямованість на основні рухи відповідно до завдань заняття).

Враховуючи ці положення, вправи в комплексах для дітей дошкільного віку доцільно розташовувати у наступному порядку:

1. Спеціальні дихальні вправи (якщо вони є) проводяться першими, оскільки вимагають уваги. Завдяки ним створюються сприятливі умови для подальшої фізичної роботи.

2. Вправи для рук і плечового поясу – для формування правильної постави. За відсутності спеціальних дихальних вправ по можливості вдих і видих необхідно поєднувати з рухами.

3. Повороти тулуба, нахили в сторони або вперед.

4. Вправи для ніг з вихідного положення стоячи (випади, присіди тощо); вправи на координацію з деякими елементами спортивної гімнастики: виставляння ноги на носок; на розвиток функції рівноваги).

5. Нахили тулуба вперед (з прямою або зігнутою спиною з вихідного положення стоячи, стійка на колінах тощо).

6. Вправи для м'язів ніг, живота і спини у положенні лежачи на спині або животі, сидячи тощо.

7. Вправи для розвитку еластичності м'язів, гнучкості.

Комплекс вправ ранкової гімнастики слід закінчувати стрибковими вправами або бігом, чергуючи їх з ходьбою.

Для ранкової гімнастики комплекси можуть використовуватися повністю, а на фізкультурному занятті стрибкові вправи і біг знімаються. Вправи для плечового поясу і рук зменшують навантаження і регулюють дихання. Ними можна закінчувати заняття. Іноді останньою в комплексі повторюють першу вправу. Навантаження в кожному комплексі може мінятися залежно від

вихідного положення, кількості вправ, повторень кожної вправи, темпу, амплітуди, ускладнення структури вправ, характеру використуваних предметів.

Рекомендована література

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: [навч. посіб.] / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428 с.
2. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі: [навч. посіб.] / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – К.: РВВ ГДПУ, 2001. – 216 с.
3. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): [навч. посіб. для студентів пед. вузів] / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 68 с.
4. Дитина: Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / 3-є вид., доопр. та доп. – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.
5. Кожухова Н.Н. Воспитание по физической культуре в дошкольном учреждении: учебное пособие для пед. вузов / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М.: «Академия», 2002. – 320 с.
6. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – М.: «Владос-Пресс», 2003. – 192 с.
7. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детском дошкольном учреждении / Т.О. Крусева. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 253 с.
8. Малятко: програма виховання дітей дошкільного віку. – К.: «Педагогічна думка», 1999. – 288 с.
9. Методичні рекомендації до Програми виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина» / 3-є вид., доопр. та доп. – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 400 с.
10. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку «Малятко». – К.: «Свенас», 1993. – 256 с.
11. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб.: «Речь», 2001. – 166 с.

Матеріал для самоперевірки

Контрольні питання

1. У чому полягає зміст фізичних вправ?
2. Розкрийте поняття «форма фізичних вправ».
3. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ».
4. Які умови необхідно враховувати при використанні загальнорозвивальних

вправ для розвитку сили?

5. Які умови необхідно враховувати при використанні загальнорозвивальних вправ для розвитку гнучкості?
6. Яку послідовність вправ доцільно використовувати для розвитку просторових орієнтувань у дошкільнят?
7. Які вправи створюють найбільший вплив на розвиток спритності?
8. Які вправи створюють найбільший вплив на розвиток функції рівноваги?
9. Якої послідовності вправ найбільш доцільно дотримуватись при складанні комплексів?
10. Розкрити особливості використання предметів у загальнорозвивальних вправах.
11. Яка послідовність рухів має бути подана у конкретному записі вправ?
12. Назвіть основні вимоги до добору вправ при складанні комплексів.

РОЗДІЛ II

ЗМІСТ І МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ЗАВДАННЯ НАВЧАННЯ І ВИМОГИ ДО ДОБОРУ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Діти молодшого дошкільного віку вирізняються великою руховою активністю та прагненням до самостійності. Вони вже упевнено, хоча і своєрідно, виконують найбільш уживані основні рухи – ходьбу, біг, деякі види лазіння, підскоки, елементарні рухи окремими частинами тіла. В них є певний руховий досвід, набутий у побуті, в іграх з іграшками і інвентарем, є певне коло уявлень про навколишні явища, досвід спілкування з дорослими і дітьми.

Отже, діти вже підготовлені до загальнорозвивальних вправ, які проводяться спочатку в підгрупах, потім організовано з усією групою. Рухи у малюків недосконалі, неточні, свідоме управління рухами ще обмежене. Це пояснюється недостатнім розвитком опорно-рухового апарату, нервової системи, організму в цілому.

У дошкільнят цього віку недостатньо сформовані вигини хребта, недостатній розвиток стопи і вестибулярного апарату, високо розташований центр тяжіння, слабкість м'язів ніг є причиною частих падінь дитини. У дітей уповільнена рухова реакція, недостатньо розвинені м'язи-розгиначі. Їм недоступні вправи зі значним розтягуванням – виси, рухи з амплітудою, що різко збільшується. Малюки швидко стомлюються. Тому вони можуть виконувати вправи з невеликим навантаженням, в процесі якого відбувається чергування рухів з різною напругою, що збуджують і заспокоюють.

Кора головного мозку дитини, незважаючи на швидкі темпи розвитку, ще недостатньо сформована (спостерігається незрілість аналізаторів). Рухи ще не можуть сприйматися в усій повноті просторових, часових і силових характеристик. Нові умовнорефлекторні зв'язки створюються легко, але вирізняються нестійкістю. Тому необхідно постійно повертатися до одних і тих же вправ і не поспішати з їх ускладненням. Рухові дії діти виконують схематично, неузгоджено, часто уповільнено. Пояснення вони розуміють краще, якщо бачать як виконується рух, і одночасно виконують його самі. При виконанні будь-якої вправи діти повинні відчувати задоволення, отримувати позитивну оцінку.

Протягом виконання загальнорозвивальних вправ разом із загальними завданнями фізичного виховання вирішуються конкретні завдання, які обумовлені особливостями вікового розвитку і специфікою самих вправ: виховання у дітей інтересу і бажання займатися; привчання малюків починати і закінчувати вправу усім одночасно за сигналом фахівця; виконання вправ активно, природно, ненапружено; правильне виконання вправ з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи на спині; правильне виконання вправ в узагальненому виді; витримування основного напрямку руху окремих частин тіла за допомогою наочних орієнтувань і наслідуючи показ фахівця; повторювання добре відомих рухів спочатку з фахівцем, потім самостійно.

При доборі вправ необхідно враховувати особливості фізичного і психічного розвитку дітей, забезпечуючи поступове зростання складності.

Ускладнення вправ можна спрямовувати у декількох напрямках: за фізичним навантаженням на опорно-руховий апарат та інші системи організму (напівнахил; нахил, торкаючись пальцями підлоги; пружні нахили тощо); за їх структурою – по кількості елементів, просторових і часових відношень між окремими частинами вправ – напрямом, амплітуда, темп, ритм руху частин тіла (підняти обруч над головою, опустити; підняти обруч над головою, опустити обруч на підлогу знаходячись у ньому, покласти на підлогу, вийти з нього, зробивши крок вперед; те саме – у швидкому темпі); за формою та можливостями чіткого виконання (вправи імітаційні, з конкретними завданнями, вправи аналітичні).

Для дітей молодшого дошкільного віку вправи мають бути:

– прості, переважно для м'язів рук, плечового поясу і тулуба. Можна давати вправи для кистей („Пограємо пальцями”, вправи з брязкальцями, м'ячами тощо), оскільки зміцнення дрібних м'язів рук важливе для освоєння дітьми предметних дій. У цьому віці вже можливе правильне виконання деяких частин вправи. Наприклад, при нахилах пропонувати дітям ноги не згинати, при піднятті рук вгору – дивитися вгору, при відведенні їх в сторони – випрямляти в ліктях;

– амплітуда руху рук, як правило, обмежується самою дитиною. „У птахів великі крила, помагаємо ними”, – пояснює фахівець. Кожна дитина робить це в міру своїх сил. Амплітуда руху тулуба при нахилах, поворотах в сторони незначна, а у зв'язку з нестійкістю дитини, слабкістю м'язів повороти даються обмежено, переважно з вихідного положення сидячи. Нахили тулуба назад не

рекомендуються у зв'язку з нестійкістю і схильністю до викривлення поперекового відділу хребта. Амплітуда рухів ніг мала і невизначена („Крокують наші ніжки” – діти невисоко піднімають стегна);

– більшість вправ виконуються з вихідного положення стоячи; деякі вправи для тулуба проводять з положення сидячи і лежачи на спині;

– структурно вправи для малюків прості: вони складаються переважно з двох частин (показати брязкальця, заховати; присід (як метелики на квіти), встати тощо). Більшість вправ діти виконують в лицьовій площині, одночасно і односпрямовано (відразу піднімають вперед або вгору обидві руки, або лежачи на спині, піднімають обидві ноги). Багато вправ складаються з ізольованих рухів окремих частин тіла, передусім рук; поступово вводяться вправи, де є одночасні рухи різними частинами тіла (під час крокування на місці підняти прапорці і розмахувати ними). Напрямок руху окремих частин тіла неточний. Темп рухів переважно середній;

– за формою це вправи, що являють собою цілісну, розчленовану дію або імітаційні рухи, конкретні завдання з використанням інвентарю. Якщо дитина наслідує кицьку, вона добре вигинає спину; стрибаючи, як пташка, вона прагне робити це легко тощо. При складанні комплексів з таких вправ треба прагнути до того, щоб усі вони були витримані в одному стилі, об'єднані загальним сюжетом. Це створює ігрову ситуацію, стимулює дітей до активних рухів. Потім можна перейти до вправ, де діти наслідують різні образи.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Методика проведення загальнорозвивальних вправ складається з організації дітей (шикування їх для виконання вправ), підготовки, роздавання інвентарю, методів і прийомів навчання дітей рухам.

Організація дітей для проведення вправ має важливе виховне значення. Діти вчать швидко реагувати на вказівки та команди вчителя, орієнтуватись у просторі. У дошкільнят з'являється психологічна спрямованість на виконання завдань.

Фахівцю необхідно зручно розташувати кожну дитину, щоб вона добре бачила виконання ним рухів. На усе це відводиться близько 15-30 с, інакше увага дітей послаблюється.

Для виконання загальнорозвивальних вправ малюкам найлегше вишикуватись у коло (досить під час ходьби один за одним обернутися до центру, взятися за руки і з'єднатися першої і останньої

дитині). Щоб діти краще розуміли слова „велике коло”, треба заздалегідь зробити коло на підлозі з довгого мотузка. Малюки можуть стояти у вільному шикуванні („Розсипатись як горох”).

Роздавання і складання інвентарю також повинні проводитися дуже швидко. У молодших групах використовуються брязкальця, прапорці, стрічки, хусточки, султани, кільця, кубики, м'ячі середніх розмірів, стільці. Інвентар готується заздалегідь: кладеться по колу на підлогу, на кожен стілець. Іноді фахівець сам роздає предмети. М'ячі можна викотити з сітки одразу або по черзі кожній дитині.

Дрібні предмети не мають бути багатокольорними (1-2 кольори), інакше діти починають відволікатися, розглядати, що є у товариша. Інвентар двох кольорів зручний і як просторовий орієнтир – він допомагає привчити дітей до розрізнення правої і лівої сторони. Колір предмета має бути насиченим, яскравим.

Малюків учать користуватися інвентарем: показують, де лежать предмети, як їх брати, тримати. Це проводиться на початку року, коли інвентар використовується вперше. Усі вказівки даються по ходу виконання вправи.

Методи і прийоми навчання. У роботі з малюками особливо важливе комплексне застосування наочних, словесних і практичних методів навчання. Дітям потрібен постійний зразок для наслідування. Словесні методи у роботі з маленькими дітьми спрямовані на те, щоб посилити дію показу; домогтися яскравості і переконливості образу; створити у дитини радісний настрій.

Усі вправи засвоюються малюками тільки в процесі багаторазового повторення – кожна вправа повторюється цілком, у незміненому вигляді. Спочатку фахівець називає вправу, потім перевіряє готовність дітей, пропонує їм прийняти потрібне вихідне положення, при цьому часто удається до образних порівнянь: „Поставте ноги, так, щоб вийшла рівенька доріжка”. Потім вправа показується, одночасно пояснюється вчителем і одразу ж виконується дітьми. Образ, що пропонується має бути добре відомий дітям. Вчителю треба прагнути до максимальної виразності. Це спонукає дітей краще передавати характер руху.

Характерною особливістю пояснення є те, що воно носить цілісний характер: „Присід, постукати прапорцями по підлозі, випрямитися”. При цьому не дається пояснень, як тримати руки, ноги, спину. Варто пам'ятати, що малюк іноді не розуміє загальних вказівок, тому слід частіше звертатися до кожної дитини.

Правильно виконати рухи допомагають зорові орієнтири, якими слугують предмети, що знаходяться у спортивній залі. Це подається

в ігровій, цікавій формі. „Оберніться, подивиться, де ведмедик сидить. Ведмедик прийшов до нас займатися. А тепер оберніться до мене”, – говорить фахівець. Кількість орієнтирів різного типу має бути обмежена, оскільки діти швидко відволікаються.

По ходу виконання вправ фахівець часто дає вказівки. Вони активізують дітей і є важливими для розвитку просторових орієнтувань, готують до усвідомленого самостійного виконання рухів. Не усі розпорядження зрозумілі кожній дитині, іноді потрібно допомогти їй прийняти правильне положення, у якому малюк з легкістю впорається із завданням.

Вказівки у процесі виконання вправ забезпечують також розвиток в дітей відчуття ритму і темпу, допомагають одночасно починати і закінчувати вправи. Підрахунок вправ і музичний супровід в молодших групах не рекомендуються. Проте окремі вправи діти краще сприймають під музичний супровід.

При проведенні кожної вправи фахівець користується оцінкою. Переважно вона індивідуальна і носить позитивний характер незалежно від того, як дитина виконала рух. Підкреслюються характерні моменти руху, часто в образній формі. Таким чином, оцінка сприяє закріпленню правильних рухових уявлень: „Добре, легко підстрибує Інна, як м'ячик”! Іноді оцінка дається дитині ще до виконання руху: „Зараз Ярослав також підніме руки вгору і подивиться на них”. Фахівець нагадує дитині, як треба правильно виконати вправу. Загальна і індивідуальна оцінка дається одразу ж по ходу виконання вправ.

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ ПЕРШОЇ МОЛОДШОЇ ГРУПИ

При складанні комплексів загальнорозвивальних вправ для ранкової гімнастики та занять з фізичної культури для дітей I молодшої групи варто враховувати наступні вимоги:

- кількість вправ для комплексу – 3-4 вправи;
- дозування вправ – 4-5 повторень.

Комплекси вправ для занять і ранкової гімнастики

Без предметів

1

1. „Покажи руки”. В. п. – вузька стійка ноги нарізно. 1 – руки вперед, промовити „Ось!”; 2 – руки вниз.

2. „Де коліна?”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки за спиною.* 1-2 – нахил, долоні на коліна, промовити „Ось!”; 3-4 – в. п.

3. „Крокують наші ніжки”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1 – ліву вперед, гомілка вниз, змах руками в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою; 4 – в. п.

4. „Підстрибування”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 8-10 підскоків на двох, чергувати з ходьбою.

2

1. „Кулька”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки за спиною.* 1-2 – зігнути руки, кисть в кулак, ближче до рота і надувати кульку, руки в сторони („Надули кульку”); 3 – руки вгору („Відлетіла кулька”); 4 – в. п.

2. „Де коліна?”. *В. п.* – *упор сидячи ззаду ноги нарізно.* 1 – нахил, долоні на коліна, промовити „Ось!”; 2 – випрямитися.

3. „Захочай голову”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки за спиною.* 1-2 – присід, обхопити гомілки, нахил голови; 3-4 – в. п.

4. „М’ячик”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно.* 1 – півприсід; 2 – в. п. („М’які м’ячики”); 3-4 – два підскоки.

3

1. „Гріємо руки на сонечку”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно.* 1 – руки в сторони; 2 – долоні догори; 3 – стиснути кисть, промовити „Гаряче!”; 4 – в. п.

2. „Захочай долоні”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони.* 1-2 – нахил, долоні на живіт, промовити „Немає!”; 3-4 – в. п.

3. „Кицька”. *В. п.* – *лежачи на спині.* 1-2 – пережат на лівий бік, підтягнути ноги до живота, руки під шок („Кицька спить”); 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме на правий бік.

4. „Кицька втекла”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно.* Біг на місці 20-25 с, чергувати з ходьбою.

4

1. „Літак”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно.* 1-2 – руки в сторони („Крила літака”); 3-4 – руки вниз („Відлетів літак”).

2. „Літак обирає місце приземлення”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони.* 1 – нахил; 2 – поворот голови наліво; 3 – поворот голови направо; 4 – в. п.

3. „Приземлення”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки за спиною.* 1 – руки в сторони; 2 – присід („Приземлитись”); 3-4 – в. п., промовити „Сіли!”.

4. „Пілотам весело”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно.* 2-3 півприсіди, 8-10 підскоків, чергувати з ходьбою.

5

1. „Покажи долоні”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1-2 – руки вперед, долонями догори, промовити „Ось!”; 3-4 – в. п.

2. „Неваляшка”. *В. п.* – сід ноги нарізно, руки назад. 1-2 – нахил; 3-4 – випрямитися. Через 3-4 рухи – пауза.

3. „Сховалися і показалися”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно. 1-2 – присід; 3-4 – встати.

4. „Нам весело”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 2-3 підскоки на двох і ходьба зі змахами руками.

6

1. „Покажи руки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1 – руки вперед; 2-3 – змахи кистями вгору і вниз; 4 – в. п.

2. „Дивись далі вперед”. *В. п.* – лежачи на животі, руки в сторони. 1 – руки вгору; 2 – нахил голови назад; 3-4 – в. п.

3. „Пташки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – присід; 2-3 – вказівними пальцями постукати по колінах, промовити „Дзьоб, дзьоб!”; 4 – випрямитися.

4. „Горобці”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно. 8-10 підскоків на двох, чергуючи з ходьбою на місці.

7

1. „Погріємо руки на сонечку”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1 – руки вперед; 2 – долоні догори; 3 – долоні донизу, промовити „Гаряче!”; 4 – в. п.

2. „Годинник”. *В. п.* – стійка (сід) ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 – нахил, промовити „Бум!”; 3-4 – в. п.

3. „Гріємося на сонечку”. *В. п.* – лежачи на спині. 1-2 – перекаст на живіт („Гріємо спинки”); 3-4 – в. п. („Гріємо животики”).

4. „Веселі ніжки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно. 2-3 пружинки і 6-8 підскоків, чергувати з ходьбою.

8

1. „Покажи долоньки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1 – руки вперед; 2 – долоні догори; 3 – долоні донизу; 4 – в. п. („Заховали”).

2. „Клишоногий ведмедик”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-4 – розгойдуватися вліво і вправо, підводячи то ліву ногу, то праву ногу.

3. „Жук”. *В. п.* – лежачи на спині. 1 – зігнути ноги і руки; 2-3 – рухи ногами і руками („Жук прокинувся”); 4 – в. п. („Жук заснув”).

4. „Жук прокинувся”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно. Поперемінне згинання ніг, що переходить на біг.

9

1. „Пташки махають крилами”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1 – руки в сторони; 2-3 – змахи руками вгору і вниз, промовити „Відлетіли!”; 4 – в. п.

2. „Колобок”. *В. п.* – лежачи на спині. 1 – переكات на лівий бік; 2 – переكات на живіт; 3 – переكات на лівий бік; 4 – переكات на спину; 5-8 – те саме вправо.

3. „Подивися на коліна”. *В. п.* – упор сидячи. 1-2 – зігнути ноги, подивитися на коліна, промовити „Бачу!”; 3-4 – в. п.

4. „Веселі ніжки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 2-3 пружинки і 6-8 підскоків, чергувати з ходьбою.

10

1. „Гойдалки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно. 1-4 – змахи руками вперед і назад.

2. „Вітер гойдає дерево”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо; 4 – в. п.

3. „Ми тупаємо ніжками”. *В. п.* – упор сидячи ззаду зігнувши ноги. 4-6 кроків, високо піднімаючи гомілки.

4. „І поплещемо”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1-4 – ходьба, високо піднімаючи стегна і плескаючи по стегнах.

11

1. „Кулька”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1 – зігнути руки, кисть в кулак, ближче до рота і надувати кульку; 2 – розвести в сторони („Надули кульку”); 3 – руки вгору („Кулька відлетіла”); 4 – в. п.

2. „Колобок”. *В. п.* – лежачи на спині, руки вгорі. 1 – переكات на лівий бік; 2 – в. п.; 3 – переكات на правий бік; 4 – в. п.

3. „Вперед і на місце”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1 – ліву вперед на носок; 2 – в. п.; 3 – праву вперед на носок; 4 – в. п.

4. „Зайчик”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей. 3-4 рази присіди, 8-10 підскоків, чергувати з ходьбою.

12

1. „Метелики”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1-2 – руки в сторони („Летять метелики”); 3-4 – руки за спину („Крила відпочивають”).

2. „Подивися назад”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно*. 1 – поворот тулуба наліво, подивитися назад; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Кицька”. *В. п.* – *лежачи на спині*. 1-2 – перекат на лівий бік, підтягнути ноги до живота, руки під щоку („Кицька спить”); 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме на правий бік.

4. „М’ячик”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно*. 2-3 півприсіди („М’які м’ячики”), 6-8 підскоків („Стрибають м’ячики”).

З брязкальцями

1

1. *В. п.* – *сід, брязкальця внизу*. 1 – брязкальця вгору; 2-3 – потрясти брязкальцями; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, брязкальця внизу*. 1 – присід, покласти брязкальця на підлогу; 2 – встати, руки вперед долоньями догори; 3 – присід, взяти брязкальця; 4 – в. п.

3. *В. п.* – *лежачи на спині, брязкальця внизу*. 1 – брязкальця вперед, промовити „Ось!”; 2 – брязкальця на живіт; 3 – брязкальця вперед; 4 – брязкальця вниз.

4. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, брязкальця внизу*. 1-4 – підскоки на двох зі змахами брязкальцями вперед і назад.

2

1. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, брязкальця внизу*. 1 – присід; 2-3 – постукати брязкальцями по підлозі; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *лежачи на спині, брязкальця внизу*. 1 – брязкальця вперед, промовити „Ось!”; 2 – брязкальця вгору; 3 – брязкальця вперед; 4 – брязкальця вниз.

3. *В. п.* – *упор сидячи ззаду, брязкальця під гомілками*. 1-2 – ноги нарізно („Ось брязкальця”); 3-4 – в. п. („Немає брязкалець”).

4. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, брязкальця внизу*. Кружляння та танцювальні рухи зі змахами брязкальцями.

3

1. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, брязкальця внизу*. 1 – брязкальця в сторони; 2-3 – змахи брязкальцями вгору і вниз; 4 – брязкальця вниз.

2. *В. п.* – *упор сидячи ззаду, брязкальця під гомілками*. 1-2 – зігнути ноги („Ось брязкальця”); 3-4 – в. п. („Немає брязкалець”).

3. *В. п.* – *сід, брязкальця внизу*. 1-2 – нахил, брязкальцями торкнутись носків ніг; 3-4 – в. п.

4. *В. п.* – *брязкальця внизу*. Підскоки на двох. Ходьба один за одним. Тривалість до 1,5 хв.

4

1. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, брязкальця внизу. 1 – брязкальця вперед; 2 – брязкальця в сторони; 3 – брязкальця вперед; 4 – брязкальця внизу.

2. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, брязкальця внизу. 1 – присід, покласти брязкальця на підлогу; 2 – встати, руки в сторони долонями догори; 3 – присід, взяти брязкальця; 4 – в. п.

3. В. п. – лежачи на спині, брязкальця в сторони. 1 – зігнути ноги, брязкальця вперед; 2-3 – змахи брязкальцями вниз і вгору; 4 – в. п.

4. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, брязкальця на підлозі. 8-10 підскоків і ходьба навколо брязкалець або на місці. Повторити 3 рази.

3 прапорцями, султанами

1

з одним прапорцем або султаном

1. „Прапорець вперед”. В. п. – стійка ноги нарізно, прапорець внизу. 1-2 – прапорець вперед, промовити „Ось!”; 3-4 – в. п.

2. „Покажи прапорець”. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, прапорець внизу. 1 – прапорець вперед; 2 – нахил, промовити „Ось!”; 3 – випрямитися; 4 – прапорець вниз.

3. „Ногу через прапорець”. В. п. – упор сидячи ззаду ноги нарізно, прапорець на підлозі між ніг. 1 – ліву схресно на праву; 2 – в. п.; 3 – праву схресно на ліву; 4 – в. п.

4. „Підстрибування”. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, прапорець внизу. 2-3 пружинки і 6-8 підскоків зі змахами прапорцем. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

2

1. „Граємо”. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, прапорець внизу. 1 – прапорець вгору; 2-3 – змахи прапорцем вліво і вправо; 4 – прапорець вниз.

2. „Передай прапорець”. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, прапорець у правій руці. 1 – руки вперед, перекласти прапорець в ліву руку; 2 – руки в сторони; 3 – руки вперед, перекласти прапорець в праву руку; 4 – в. п.

3. „Зігни ноги”. В. п. – сід, прапорець під ногами. 1-2 – зігнути ноги, не зачіпаючи прапорця; 3-4 – випрямити ноги.

4. „Прапорцю весело”. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, прапорець внизу. 6-8 стрибунь зі змахами прапорцем вліво і вправо. Повторити 3 рази.

3

1. „Помахай вниз”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорець вгорі. 1 – прапорець вниз; 2-3 – змахи прапорцем вліво і вправо; 4 – в. п.

2. „Помахай вгорі”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, прапорець внизу. 1 – прапорець вгору; 2-3 – змахи прапорцем вліво і вправо; 4 – в. п.

3. „Ногу через прапорець”. *В. п.* – упор сидячи ззаду ноги нарізно, прапорець на підлозі між ніг. 1 – ліву на носок через прапорець; 2 – в. п.; 3 – праву на носок через прапорець; 4 – в. п.

4. „Ногам і прапорцю весело”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорець внизу. 6-8 підскоків і ходьба зі змахами прапорцем. Повторити 3 рази.

4

1. „Вгору”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорець внизу. 1 – прапорець вгору; 2 – прапорець за голову; 3 – прапорець вгору; 4 – прапорець вниз.

2. „Обернися”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, прапорець внизу. 1 – поворот тулуба наліво, прапорець вперед, промовити „Ось!”; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Зігни ноги”. *В. п.* – сід, прапорець на підлозі між ніг. 1-2 – зігнути ноги; 3-4 – в. п.

4. „Нам весело”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорець внизу. 8-10 підскоків і ходьба на місці, зі змахами прапорцем. Повторити 2-3 рази.

5

1. „Прапорець вбік”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорець внизу. 1 – лівою рукою прапорець вліво; 2 – в. п.; 3 – правою рукою прапорець вправо; 4 – в. п.

2. „Вітерець і прапорець”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, прапорець вгорі. 1 – півнахил вліво, змах прапорцем вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

3. „Зігни ноги”. *В. п.* – сід ноги нарізно, прапорець на підлозі між колін. 1-2 – зігнути ноги; 3-4 – випрямити ноги.

4. „Підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорець внизу. 8-10 підскоків, потім ходьба зі змахами прапорцем. Повторити 3 рази.

6

1. „Вище прапорець”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорець внизу. 1 – дугою вліво прапорець вгору; 2 – в. п., промовити „Вниз!”; 3-4 – те саме дугою вправо.

2. „Передай прапорець”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, ліва рука з прапорцем в сторону*. 1 – нахил, руки вперед, прапорець перекласти в праву руку; 2 – випрямитись, праву руку в сторону, ліву руку вниз; 3 – нахил, руки вперед, прапорець перекласти в ліву руку; 4 – в. п.

3. „Прапорець за спину”. *В. п.* – *сід ноги нарізно, прапорець вперед*. 1 – лівою рукою покласти прапорець ззаду на підлогу; 2 – ліву руку вперед; 3 – правою рукою взяти прапорець; 4 – в. п.

4. „Підстрибування”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, прапорець внизу*. 3-4 пружинки і 6-8 підскоків, потім ходьба. Дихання вільне. Повторити 3-4 рази.

7

з прапорцями

1. „Вище прапорці”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, прапорці внизу*. 1-2 – прапорці вгору, подивитися на них; 3-4 – дугами назовні прапорці вниз, промовити „Вниз!”.

2. „Показати і помахати”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, прапорці назад*. 1 – прапорці вперед; 2-3 – змахи прапорцями вгору і вниз; 4 – нахил; 5 – випрямитися; 6-7 – змахи прапорцями вліво і вправо; 8 – прапорці назад.

3. „Вище вгору”. *В. п.* – *упор сидячи ззаду ноги нарізно, прапорці на підлозі між ніг*. 1 – ліву вперед-вгору; 2 – в. п.; 3 – праву вперед-вгору; 4 – в. п.

4. „Підстрибування”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, прапорці на підлозі*. 8-10 підскоків. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою на місці, не зачепивши прапорці.

8

з султанами

1. „Змахи”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, султани внизу*. 1-4 – змахи султанами вперед і назад.

2. „Нахили”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, султани вгорі*. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

3. „Пограй вгорі”. *В. п.* – *сід, султани внизу*. 1 – зігнути ноги, султани вгору; 2-3 – змахи султанами вліво і вправо; 4 – в. п.

4. „Підстрибування зі змахами султанів”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, султани внизу*. 8-10 підскоків зі змахами султанами. Повторити 3 рази.

З кубиками

1

1. „Покажи кубики”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, кубики за спиною*. 1 – кубики вперед, промовити „Ось!”; 2 – кубики за спину.

2. „Покажемо один одному”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, кубики внизу*. 1 – поворот тулуба наліво, кубики вперед, промовити „Ось!”; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Немає кубиків”. *В. п.* – *сід, кубики в сторони*. 1-2 – кубики до живота, зігнути ноги, прикрити ними кубики, промовити „Ні!”; 3-4 – в. п.

4. „М’ячики”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кубики внизу*. 2-3 пружинки, 6-8 підскоків і ходьба. Повторити 3 рази. По закінченні вправи, продовжити ходьбу.

2

1. „Гойдалки”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кубики внизу*. 1-4 – змахи руками вперед (промовити „Ух!”) і назад.

2. „Літак”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, кубики внизу*. 1 – кубики в сторони („Крила літака”); 2 – півнахил вперед („Полетів”); 3 – випрямитися; 4 – кубики вниз („Прилетів”).

3. „Вузька доріжка”. *В. п.* – *упор сидячи, кубики на підлозі біля колін*. 1-2 – зігнути ноги, не зачепивши кубики; 3-4 – випрямити ноги.

4. „Не зачепи”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кубики на підлозі з боків*. 6-8 підскоків і ходьба на місці. Повторити 3 рази. По закінченні вправи, продовжити ходьбу.

3

1. „Кубики вгору”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кубики внизу*. 1-2 – дугами назовні кубики вгору до середини; 3-4 – кубики вниз, промовити „Вниз!”.

2. „Літак робить поворот”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, кубики за спиною*. 1 – кубики в сторони; 2 – пружний нахил вліво; 3 – пружний нахил вправо; 4 – кубики за спину.

3. „Крокуємо вперед”. *В. п.* – *стійка на колінах, кубики за спиною*. 1 – упор стоячи на колінах на кубики; 2-4 – 3 кроки вперед в положенні упор стоячи на колінах; 5-7 – те саме назад; 8 – в. п.

4. „Підстрибування”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кубики внизу*. 6-8 підскоків і 6-8 кроків. Повторити 2-3 рази.

4

1. „Тук-Тук!”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кубики за спиною*. 1 – кубики вперед; 2-3 – постукати кубиками, промовити „Тук, тук!”; 4 – кубики за спину.

2. „Поклади і візьми”. *В. п.* – *сід ноги нарізно, кубики до плечей*. 1 – нахил, покласти кубики біля п’ят; 2 – випрямитись, руки до плечей; 3 – нахил, взяти кубики; 4 – в. п.

3. „Немає кубиків”. *В. п.* – сід, кубики в сторони. 1 – кубики до живота; 2 – зігнути ноги, прикрити кубики, промовити „Ні!”; 3 – випрямити ноги; 4 – кубики в сторони.

4. „Обережно і легко”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики на підлозі з боків. 2-3 пружинки і 6-8 підскоків, прагнучи не зачепити кубики. Повторити 2-3 рази, чергуючи з ходьбою на місці.

5

1. „На підлогу”. *В. п.* – сід ноги нарізно, кубики в сторони. 1 – покласти кубики на підлогу, промовити „Підлога!”; 2 – руки в сторони; 3 – взяти кубики; 4 – в. п.

2. „Літак”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, кубики внизу. 1 – кубики в сторони; 2 – півнахил („Полетів”); 3 – випрямитися; 4 – кубики вниз („Прилетів”).

3. „Тук”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики за спиною. 1 – присід, кубики вперед; 2-3 – постукати кубиками, промовити „Тук!”; 4 – в. п.

4. „Пострибати і постукати”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики внизу. 6-8 підскоків і 6-8 кроків, стукаючи кубиками попереду. Повторити 2-3 рази.

Зі стрічкою

1

1. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, стрічка в лівій руці. 1 – стрічку вгору; 2 – стрічку вниз, перекласти в праву руку, промовити „Вниз!”; 3-4 – те саме правою рукою.

2. *В. п.* – сід, стрічка внизу. 1 – нахил, покласти стрічку на гомілки; 2 – випрямитись, руки в сторони; 3 – нахил, взяти стрічку; 4 – в. п.

3. *В. п.* – лежачи на спині, стрічка вперед. 1-2 – ноги вперед, торкнутись стрічки; 3-4 – в. п.

4. Біг врозтіч зі стрічкою в руці. Спокійна ходьба. Тривалість до 1,5 хв.

2

1. *В. п.* – стійка ноги нарізно, стрічка на підлозі. 1 – нахил, взяти стрічку; 2 – випрямитись, стрічку вгору; 3 – нахил, покласти стрічку; 4 – в. п.

2. *В. п.* – лежачи на спині, стрічка вперед. 1-2 – зігнути ноги, колінами торкнутись стрічки; 3-4 – в. п.

3. *В. п.* – стійка ноги нарізно, стрічка внизу. 1 – поворот тулуба наліво, стрічку вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

4. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, стрічка в лівій руці. 4-6 півприсідів, 6-8 підскоків, ходьба на місці (10 с). Повторити 3-4 рази.

3

1. *В. п.* – стійка ноги нарізно, стрічка в лівій руці. 1-3 – три кола стрічкою назовні; 4 – перекласти стрічку в праву руку; 5-8 – те саме правою рукою.

2. *В. п.* – сід, стрічка внизу. 1 – стрічку вгору; 2 – нахил, торкнутись стрічкою носків ніг; 3 – випрямитись, стрічку вгору; 4 – в. п.

3. *В. п.* – стійка на колінах, стрічка вперед. 1-2 – сід на п'ятах, стрічку на коліна; 3-4 – в. п.

4. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, стрічка в лівій руці. Підскоки на двох (15-20 с), ходьба один за одним. Повторити 3 рази.

3 хустинкою

1

1. „Хустинку вперед”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, хустинка внизу. 1-2 – хустинку вперед; 3-4 – хустинку вниз, промовити „Вниз!”.

2. „Сховаємося”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, хустинка внизу. 1-2 – нахил, хустинку вперед („Сховатися”); 3-4 – в. п.

3. „Сісти і встати”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, хустинка на підлозі ззаду. 1-2 – сісти на хустинку, промовити „Сіли!”; 3-4 – встати.

4. „Підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, хустинка на підлозі. 6-8 підскоків на місці і ходьба навколо хустинки або на місці. Повторити 3 рази.

2

1. „До побачення”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, хустинка в лівій руці. 1 – хустинку вгору; 2-3 – змахи хустинкою вліво і вправо; 4 – хустинку вниз, перекласти в праву руку; 5-8 – те саме правою рукою.

2. „На коліна”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, хустинка вгорі. 1-2 – нахил, хустинку до колін; 3-4 – в. п.

3. „Не впусти”. *В. п.* – упор сидячи, хустинка на колінах. 1-2 – зігнути ноги; 3-4 – випрямити ноги.

4. „Навколо хустинки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, хустинка на підлозі. Піднятися на носки, обійти навколо хустинки в один, потім в інший бік. Закінчити звичайною ходьбою і бігом один за одним. Повторити 3 рази.

3

1. „Подмухай”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, хустинка внизу.* 1 – хустинку перед грудьми; 2-3 – подути на неї („Сильний вітер”); 4 – хустинку вниз, промовити „Немає вітру!”.

2. „Покажи сусідові”. *В. п.* – *сід ноги нарізно, хустинка внизу.* 1 – поворот тулуба наліво, хустинку вперед, промовити „Дивися!”; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Заховай і покажи”. *В. п.* – *упор сидячи ноги нарізно, хустинка на підлозі між ніг.* 1 – ліву на хустинку; 2 – праву на хустинку, („Заховали”); 3-4 – в. п. („Показали”).

4. „Тихо-тихо”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, хустинка в лівій руці, права рука на поясі.* На носках обійти одне коло, зупинитися і змахи хустинкою вгорі. Те саме іншою рукою. Повторити 2-3 рази.

4

1. „Сховатися від сонця”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, хустинка внизу.* 1 – хустинку вгору; 2 – хустинку на голову („Немає сонця”); 3 – хустинку вгору; 4 – в. п.

2. „Похитування”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, хустинка перед грудьми.* 1-4 – півнахили вліво і вправо.

3. „Не впусти”. *В. п.* – *упор сидячи, хустинка на колінах.* 1-2 – зігнути ноги; 3-4 – випрямити ноги.

4. „Підстрибування”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, хустинка на підлозі.* 8-10 підскоків і ходьба навколо хустинки або на місці. Повторити 3 рази.

3 м'ячем (діаметр 25-30 см)

1

1. „М'яч вгору”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1-2 – м'яч вгору; 3-4 – м'яч вниз, промовити „Вниз!”.

2. „М'яч до себе”. *В. п.* – *сід, м'яч перед грудьми.* 1 – нахил, покласти м'яч на гомілки біля носків; 2-3 – прокатати м'яч до себе; 4 – в. п.

3. „Заховаємо м'яч”. *В. п.* – *лежачи на спині, руки в сторони, м'яч на животі.* 1-2 – зігнути ноги, руки на м'яч, промовити „Заховали!”; 3-4 – в. п.

4. „Навколо м'яча”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною, м'яч на підлозі.* Піднятися на носки, обійти навколо м'яча в один бік, потім в інший. Закінчити ходьбою один за одним. Повторити 3 рази.

2

1. „М'яч вперед”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1-2 – м'яч вперед; 3-4 – м'яч вниз, промовити „Вниз!”.

2. „Покажи м'яч”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1-2 – нахил, м'яч вгору, промовити „Ось!”; 3-4 – в. п.

3. „Вище м'яч”. *В. п.* – сід на п'ятах, м'яч внизу. 1-2 – стійка на колінах, м'яч вгору, подивитися на м'яч; 3-4 – в. п.

4. „М'ячик відпочиває”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, м'яч на підлозі. 3-4 пружинки і 6-8 підскоків, ходьба навколо м'яча. Повторити 3 рази.

3

1. „Далі вперед”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1 – м'яч вперед; 2 – нахил, м'яч вгору; 3 – випрямитись, м'яч вперед; 4 – м'яч вниз.

2. „Катаємо”. *В. п.* – сід ноги нарізно, м'яч внизу. 1-4 – нахил вперед, прокатати м'яч вперед, промовити „Катаємо!”; 5-8 – випрямитись, прокатати м'яч назад.

3. „Погладимо”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі. 1 – присід; 2-3 – погладити м'яч, промовити „М'який!”; 4 – випрямитися.

4. „Веселі м'ячики”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 6-8 підскоків і ходьба на місці, м'яч вгорі. Повторити 3 рази.

4

1. „Вище м'яч”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1-2 – м'яч вгору, подивитися на м'яч; 3-4 – м'яч вниз, промовити „Вниз!”.

2. „Озирнися”. *В. п.* – сід ноги нарізно, руки на поясі, м'яч на підлозі ззаду. 1 – поворот тулуба наліво, промовити „Бачу!”; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Катаємо”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною, м'яч на підлозі. 1 – присід; 2-3 – прокатати м'яч вліво і вправо, промовити „Катаємо!”; 4 – в. п.

4. „Доторкнись ногою”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, м'яч на підлозі. 1 – ліву вперед-донизу, торкнутися м'яча; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою. Повторити 3 рази. По закінченні вправи біг або стрибки.

5

1. „М'яч за голову”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1 – м'яч вгору; 2 – м'яч за голову; 3 – м'яч вгору; 4 – м'яч вниз, промовити „Вниз!”.

2. „Дійти до м'яча”. *В. п.* – сід на п'ятах, руки за спиною, м'яч на підлозі на відстані 1 м. 1 – упор стоячи на колінах; 2-3 – переставляючи руками дістатись м'яча; 4 – торкнутися м'яча лівою рукою; 5 – те саме правою рукою; 6-8 – повернутись у в. п.

3. „Заховаємо м'яч”. *В. п.* – лежачи на спині, руки в сторони, м'яч на животі. 1-2 – зігнути ноги, руки на м'яч, промовити „Заховали!”; 3-4 – в. п.

4. „Навколо м'яча”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною, м'яч на підлозі. Піднятися на носки, обійти навколо м'яча в один бік, потім в інший. Закінчити звичайною ходьбою і бігом один за одним. Повторити 3 рази.

3 торбинкою з піском (100 гр)

1

1. „Покажи торбинку”. *В. п.* – сід, торбинка внизу. 1 – торбинку вперед, промовити „Ось!”; 2 – торбинку вгору; 3 – торбинку вперед; 4 – в. п.

2. „Поклади торбинку”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, торбинка внизу. 1 – присід, торбинку покласти на підлогу; 2 – встати, руки вгору; 3 – присід, взяти торбинку; 4 – в. п.

3. *В. п.* – упор сидячи ззаду ноги нарізно, торбинка на підлозі між п'ят. 1-2 – ноги на торбинку; 3-4 – в. п.

4. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, торбинка вперед. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. Біг врозтіч (10-15 с) і ходьба (20-25 с). Повторити 3 рази.

2

1. *В. п.* – торбинка вгорі. 1 – торбинку на голову; 2 – присід, руки в сторони; 3 – встати, взяти торбинку; 4 – в. п.

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно, торбинка внизу. 1 – торбинку вгору; 2 – нахил, торбинку вперед; 3 – випрямитись, торбинку вгору; 4 – торбинку вниз.

3. *В. п.* – лежачи на спині, торбинка вгорі. 1 – торбинку вперед; 2 – торбинку на груди; 3 – торбинку вперед; 4 – в. п.

4. *В. п.* – торбинка на підлозі. Піднятися на носки, обійти навколо торбинки в один, потім інший бік. Закінчити звичайною ходьбою і бігом один за одним. Повторити 3 рази.

3

1. *В. п.* – торбинка внизу. 1-2 – торбинку вгору; 3-4 – торбинку вниз.

2. *В. п.* – торбинка вгорі. 1 – нахил ліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

3. *В. п.* – сід, торбинку затиснути стопами. 1-2 – зігнути ноги; 3-4 – випрямити ноги.

4. *В. п.* – торбинка внизу. 6-8 підскоків, ходьба на місці (15 с). Повторити 3-4 рази.

З використанням стільця

1

1. „Долоні на спинку стільця”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до спинки стільця, руки за спиною. 1 – долоні на спинку стільця; 2 – руки в сторони; 3 – долоні на спинку стільця; 4 – в. п.

2. „Знову під стілець”. *В. п.* – сід на стільці, прями ноги нарізно, руки за спиною. 1-2 – нахил, подивитися під стілець; 3-4 – в. п.

3. „Ми тупаємо ногами”. *В. п.* – сід на стільці, триматися за сидіння з боків. 1-4 – крокувати, високо піднімаючи стегна. Після 6-8 кроків зупинка („Прийшли”).

4. „Стрибаємо на місці”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до стільця. 2-3 пружинки і 6-8 підскоків, потім ходьба навколо стільця. Повторити 3 рази.

2

1. „Руки в сторони”. *В. п.* – сід на стільці обличчям до спинки, триматися за сидіння з боків. 1-2 – руки в сторони („Крила літака”); 3-4 – в. п., промовити „Літак полетів!”.

2. „Перевіримо кросівки”. *В. п.* – сід на стільці ноги нарізно, руки за спиною. 1 – нахил, торкнутись носка лівої; 2 – в. п.; 3-4 – те саме, торкнутись носка правої.

3. „Ноги під стілець”. *В. п.* – сід на стільці, ноги прями, триматися за сидіння з боків. 1-2 – зігнути ноги, заховати під стілець, промовити „Немає!”; 3-4 – в. п.

4. „Вище-вище”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до стільця, руки за спиною. 3-4 рази піднятися на носки і опуститися, потім 6-8 підскоків на місці, чергуючи з ходьбою. Повторити 3 рази.

3

1. „Гойдалки”. *В. п.* – сід на стільці. 1-4 – змахи руками вперед, промовити „Ух!” і назад. Через 4-6 змахів зупинка.

2. „Неваляшка на стільці”. *В. п.* – сід на стільці ноги нарізно, руки на поясі. 1 – півнахил вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо. Через 3-4 рухи зупинка.

3. „Крокуємо”. *В. п.* – сід на стільці, триматися за сидіння з боків. Високо піднімати і опускати ноги 6-8 разів, встати і пострибати 6-8 разів, зробити 6-8 кроків і сісти. Повторити 3 рази.

4

1. „Сплески по стільцю”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно обличчям до спинки стільця, руки за спиною.* 1-3 – 2-3 рази поплескати по спинці стільця, промовити „Лясь, лясь!”; 4 – руки за спину.

2. „Де п’ята?”. *В. п.* – *сід на стільці ноги нарізно, руки на спинці у сидіння.* 1 – нахил, торкнутися руками п’яти лівої, промовити „Тут!”; 2 – в. п.; 3-4 – те саме, торкнутись п’яти правої.

3. „Не зачепи”. *В. п.* – *упор сидячи ззаду обличчям до спинки стільця, ноги під стільцем.* 1-2 – зігнути ноги; 3-4 – в. п.

4. „На місці і навколо”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно обличчям до спинки стільця.* 6-8 підскоків на місці, потім ходьба навколо стільця. Стрибати м’яко, легко. Повторити 2 рази.

5

1. „Покажемо і заховаємо”. *В. п.* – *сід на стільці, руки за спиною (за спинкою стільця).* 1-2 – руки вперед („Показати”), промовити „Ось!”; 3-4 – в. п. („Заховати”).

2. „Подивися назад”. *В. п.* – *сід на стільці обличчям до спинки, руки за спиною.* 1 – поворот тулуба наліво, подивитися назад, промовити „Бачу!”; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Навколо стільця”. *В. п.* – *присід обличчям до стільця, руки на поясі.* Пройти навколо стільця 2 кола і випрямитися. Те саме в інший бік.

4. „Усе на місці”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно обличчям до стільця.* 2-3 пружинки, 6-8 підскоків, 6-8 кроків на місці. Повторити 3 рази.

6

З кубиками

1. „Постукати”. *В. п.* – *сід на стільці, кубики в сторони.* 1 – кубики вниз; 2-3 – постукати об сидіння з боків, промовити „Тук, тук!”; 4 – кубики в сторони.

2. „Поклади і візьми”. *В. п.* – *сід на стільці ноги нарізно, кубики за спиною.* 1 – нахил, покласти кубики; 2 – випрямитися, руки вгору; 3 – нахил, взяти кубики; 4 – в. п.

3. „Не впусти”. *В. п.* – *упор сидячи обличчям до спинки стільця, ноги під стілець, кубик затиснути стопами.* 1-2 – зігнути ноги; 3-4 – випрямити ноги.

4. „Кубики на стілець”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно обличчям до стільця, кубики на стільці.* 6-8 підскоків (або пружинок) на місці і ходьба навколо стільця. Повторити 3 рази.

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДРУГОЇ МОЛОДШОЇ ГРУПИ

При складанні комплексів загальнорозвивальних вправ для ранкової гімнастики та занять з фізичної культури для дітей II молодшої групи варто враховувати наступні вимоги:

- кількість вправ для комплексу – 4-5 вправ;
- дозування вправ – 5-6 повторень.

Комплекси вправ для занять і ранкової гімнастики

Без предметів

1

1. „Погріємо руки на сонечку”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною (на поясі). 1 – руки вперед; 2 – долоні догори, промовити „Гаряче!”; 3 – долоні донизу; 4 – руки за спину.

2. „Сплеск по колінах”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил, плеснути долонями по колінах, промовити „Лясь!”; 2-3 – випрямитися, руки вгору, подивитися на стелю; 4 – в. п.

3. „Піднімися вище”. *В. п.* – сід на п'ятах, руки на поясі. 1-2 – стійка на колінах, руки вгору, потягнутися, подивитися вгору; 3-4 – в. п., промовити „Сіли!”.

4. „Зайчик”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 8-10 підскоків і 8-10 кроків на місці. Повторити 3 рази.

2

1. „Долоньки догори”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки назад. 1 – ліву руку вперед долонею догори; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою рукою.

2. „До п'ят”. *В. п.* – упор сидячи ззаду. 1-2 – нахил, долоні на підлогу до п'ят; 3-4 – в. п.

3. „Крокуємо”. *В. п.* – упор сидячи ззаду зігнувши ноги. 1-4 – імітація ходьби („Крокуємо”). Після 2-3 повторень ноги випрямити, відпочинок („Прийшли”).

4. „М'яч”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 2-3 пружинки, 8-10 підскоків і 8-10 кроків на місці. Повторити 4 рази.

3

1. „Грають пальчики”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – руки вперед; 2-3 – поворушити пальцями; 4 – руки на пояс.

2. „Нахились і випрямись”. *В. п.* – сід ноги нарізно, руки за спиною. 1-2 – нахил, руки в сторони; 3-4 – в. п.

3. „Короткі і довгі ноги”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1-2 – присід („Короткі ноги”); 3-4 – встати („Довгі ноги”).

4. „Горобчик”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно.* 8-10 підскоків і 8-10 кроків на місці. Повторити 3 рази. По закінченні вправи, ходьбу продовжити.

4

1. „Гойдалки”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно.* 1-4 – пружно присідаючи, змахи руками вперед (промовити „Ух!”) і назад. Вправу виконувати в різному темпі і з різною амплітудою.

2. „Кицька вигинає спину”. *В. п.* – *упор стоячи на колінах.* 1-2 – упор стоячи („Кицька гнівається”); 3-4 – в. п. („Заспокоїлася”). Після двох повторень відпочити, сісти на п’яти.

3. „Короткі і довгі ноги”. *В. п.* – *упор сидячи.* 1-2 – зігнути ноги, промовити „Короткі!”; 3-4 – в. п.

4. „Похитування”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки за спиною.* 1-4 – нахили вліво і вправо.

5. „М’ячики і діти”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки за спиною.* 10-12 підскоків і ходьба на місці зі змахами руками. Повторити 3 рази.

5

1. „Сплеск”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки за спиною.* 1 – руки вперед; 2 – руки вгору, сплеск у долоні, промовити „Лясь!”; 3 – руки вперед; 4 – руки за спину.

2. „Сплеск по колінах”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1 – нахил, руки вперед; 2-3 – два сплески у долоні, промовити „Лясь!”; 4 – в. п.

3. „Велосипед”. *В. п.* – *лежачи на спині, ліва зігнута.* 1-4 – зміна положень ніг.

4. „Похитування”. *В. п.* – *сід ноги нарізно, руки в сторони.* 1-4 – нахили вліво і вправо.

5. „Помахаємо і пострибаємо”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно.* 1 – руки в сторони; 2-3 – змахи руками вгору і вниз; 4 – руки вниз. Повторити 2 рази. Потім 8-10 підскоків і ходьба.

6

1. „Грають пальчики”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно.* 1 – руки в сторони пальці нарізно; 2-3 – поворушити пальцями; 4 – руки вниз.

2. „Сплеск попереду”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно.* 1 – руки вперед, сплеск у долоні, промовити „Лясь!”; 2 – руки вниз; 3 – руки назад, сплеск у долоні, промовити „Лясь!”; 4 – в. п.

3. „Короткі і довгі ноги”. *В. п.* – упор сидячи ззаду. 1-2 – зігнути ноги, промовити „Короткі!”; 3-4 – в. п.

4. „Світлофор”. *В. п.* – сід ноги нарізно, руки на поясі. 1 – поворот тулуба наліво, руки вперед („Відкритий світлофор”); 2 – в. п. („Закритий світлофор”); 3-4 – те саме направо.

5. „Пружинки і підскоки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною. 3-4 пружинки і 10-12 підскоків, поворот в інший бік, ходьба. Повторити 4 рази.

7

1. „До плечей”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно. 1 – руки до плечей; 2 – руки вперед; 3 – руки до плечей; 4 – руки вниз, промовити „Вниз!”.

2. „На коліна”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1-2 – нахил, долоні на коліна, промовити „Ось!”; 3-4 – в. п.

3. „Тупаємо”. *В. п.* – упор сидячи. 1 – зігнути ноги; 2-3 – потупати ногами; 4 – в. п.

4. „Підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 8-10 підскоків зі сплесками. Повторити 2-3 рази, чергуючи з ходьбою. По закінченні вправи продовжити ходьбу.

8

1. „Руки в сторони”. *В. п.* – сід по-турецьки. 1 – руки в сторони; 2 – подивитися на ліву руку; 3 – подивитись на праву руку; 4 – руки на пояс, промовити „Вниз!”.

2. „Кицька вигинає спину”. *В. п.* – упор стоячи на колінах. 1-2 – упор стоячи („Кицька гнівається”); 3-4 – в. п. („Заспокоїлася”).

3. „Повороти”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

4. „Підскоки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 8-10 підскоків зі сплесками попереду. Повторити 2-3 рази, чергуючи з ходьбою.

5. „Сплеск”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – руки вперед; 2-3 – два сплески у долоні; 4 – в. п.

9

1. „Курчатко” („Гусак”, „Синичка”). *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною (на поясі). 1 – руки в сторони; 2-3 – змахи руками вгору і вниз („Крилами махають”); 4 – руки вниз, промовити „Пі-пі-пі!” („Га-га-га!”, „Цвінь-цвірінь!”).

2. „Годинник”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил, промовити „Бом!”; 2 – випрямитися.

3. „Неваляшка”. *В. п.* – сід на п'ятах, руки за спиною. 1-4 – півнахили вліво і вправо.
4. „Зайчик”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 10-15 підскоків і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.
5. „Кулька”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1-4 – імітувати надування кульок і відпускати їх вгору.

10

1. „Змахи”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно. 1-4 – змахи руками вперед і назад.
2. „Жабеня”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 – упор присівши, промовити „Ква!”; 3-4 – в. п.
3. „Іван-покиван” („Неваляшка”). *В. п.* – широка стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1 – нахил вліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.
4. „М'яч”. *В. п.* – о. с. Підскоки (супроводжуються читанням вірша С. Маршака „М'яч”). Повторити 2 рази, чергуючи з ходьбою.
5. „Метелики”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно. 1 – руки в сторони; 2-3 – змахи руками вгору і вниз (імітувати політ метеликів); 4 – руки вниз, промовити „Сіли!”.

11

„Годинник”

1. „Маятник”. *В. п.* – руки назад. 1 – змах руками вперед, промовити „Тік!”; 2 – змах руками назад, промовити „Так!”.
2. „Годинник”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил, промовити „Бом!” (видих); 2 – в. п. (вдих).
3. „Годинник працює”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил вліво, промовити „Тік!”; 2 – нахил вправо, промовити „Так!”.
4. „Пружинки”. *В. п.* – руки на поясі. 1-2 – два півприсіди; 3 – присід, руки на коліна („Пружинка зламалась”), промовити „Трак!”; 4 – в. п.

12

„Конячки”

1. „Напоїмо конячку”. *В. п.* – о. с. 1-2 – руки вперед долонями догори (вдих); 3-4 – руки вниз (видих).
2. „Конячка ногу піднімає”. *В. п.* – руки на поясі. 1 – ліву вперед, голілка вниз; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.
3. „Погодуємо конячку травичкою”. *В. п.* – о. с. 1 – нахил, руки вперед („Зірвати травичку”) (видих); 2-3 – випрямитись, руки вперед („Дати травичку конячці”) (вдих); 4 – руки вниз.

4. „Поїхали на конячці”. *В. п.* – *руки перед грудьми*. 1 – пружний півприсід; 2-3 – ліву вперед на п'ятку, підняти і опустити її („Конячка б'є копитом”); 4 – в. п.; 5-8 – те саме з правої.

13

„Бджілка”

1. „Бджілки крильцями махають”. *В. п.* – *о. с.* 1 – руки в сторони (вдих); 2 – руки вниз (видих).

2. „Бджілки п'ють росу з листочків”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1 – нахил (видих); 2 – випрямитись (вдих).

3. „Бджілки квіти шукають”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки за спиною*. 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме направо.

4. „Бджілки збирають нектар”. *В. п.* – *о. с.* 1-2 – присід, руки вперед („Зібрати нектар з квітки”); 3-4 – в. п.

14

„Прогулянка до лісу”

1. „Зривання горіхів з дерева”. *В. п.* – *о. с.* 1-2 – дугами назовні руки вгору („Зірвати горіхи”), подивитись на них (вдих); 3-4 – руки вниз („Покласти горіхи у торбинку”) (видих).

2. „Зірвати квітку”. *В. п.* – *о. с.* 1 – нахил, руки вперед (видих); 2 – в. п. (вдих).

3. „Гриби шукаємо”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1 – нахил вліво („Де гриб?”); 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

4. „Гриби збираємо”. *В. п.* – *о. с.* 1-2 – присід, руки вперед-вниз („Зірвати гриб”); 3-4 – встати („Покласти гриб у кошик”).

15

Зі сплесками

1. *В. п.* – *о. с.* 1-2 – дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно*. 1-2 – нахил, сплеск у долоні біля колін (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

3. *В. п.* – *о. с.* 1 – руки вперед, сплеск у долоні; 2 – в. п.; 3 – руки назад, сплеск у долоні; 4 – в. п.

4. *В. п.* – *о. с.* 1-2 – присід, плеснути долонями по колінах; 3-4 – в. п.

16

На підлозі

1. *В. п.* – *сід, руки на поясі*. 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору (вдих); 3 – руки в сторони; 4 – руки на пояс (видих).

2. *В. п.* – лежачи на спині, руки вгорі. 1-2 – переكات вліво на живіт; 3-4 – переكات вправо у *в. п.*
3. *В. п.* – сід, руки на поясі. 1-2 – нахил, руки в сторони (видих); 3-4 – *в. п.* (вдих).
4. *В. п.* – упор сидячи ззаду. 1 – ліву вперед-вгору; 2 – *в. п.*; 3-4 – те саме правою.

17

На підлозі

1. *В. п.* – стійка на колінах, руки на поясі. 1-2 – дугами назовні руки вгору (вдих); 3-4 – руки на пояс (видих).
2. *В. п.* – упор стоячи на колінах. 1 – ліву руку вгору, подивитись на неї; 2 – *в. п.*; 3-4 – те саме правою рукою.
3. *В. п.* – сід ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 – нахил, долоньями торкнутись носків ніг (видих); 3-4 – *в. п.* (вдих).
4. *В. п.* – упор лежачи на животі на передпліччях. 1 – зігнути ноги, нахил голови назад; 2 – *в. п.*

З брязкальцями

1

1. „Брязкальця”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, брязкальця внизу. 1 – дугами назовні брязкальця вгору; 2-3 – потрясти брязкальцями, промовити „Дзинь-Дзинь!”; 4 – дугами назовні брязкальця вниз.
2. „Покажи і пограй”. *В. п.* – сід на п'ятах, брязкальця до плечей. 1 – поворот тулуба наліво, брязкальця вперед, промовити „Ось!”; 2-3 – змахи брязкальцями вгору і вниз; 4 – *в. п.*; 5-8 – те саме направо.
3. „Пограємо і заховаємо”. *В. п.* – лежачи на спині, брязкальця вгорі. 1-2 – потрясти брязкальцями; 3 – покласти брязкальця на живіт і зігнути ноги („Заховали”); 4 – *в. п.*
4. „Брязкальцям весело”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, брязкальця за спиною. 2-3 пружинки і 10-15 підскоків, зі змахами брязкальцями вгору і вниз. Повторити 3-4 рази.
5. „Брязкальця відпочивають”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, брязкальця за спиною. 1-2 – брязкальця в сторони; 3-4 – *в. п.*

2

1. *В. п.* – брязкальця внизу. 1-3 – дугами назовні брязкальця вгору, стукнути двічі брязкальцями, подивитись на них (вдих); 4 – брязкальця вниз (видих).
2. *В. п.* – брязкальця в сторони. 1-3 – нахил, брязкальцями постукати по гомілках (видих); 4 – *в. п.* (вдих).

3. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, брязкальця внизу*. 1 – поворот тулуба наліво, брязкальця вперед (вдих); 2 – *в. п.* (видих); 3-4 – те саме направо.

4. *В. п.* – *сід на п'ятах, брязкальця вперед*. 1 – нахил вліво; 2-3 – пограти брязкальцями; 4 – *в. п.*; 5-8 – те саме вправо.

5. *В. п.* – *брязкальця внизу*. 1-3 – присід, постукати брязкальцями двічі біля носків; 4 – *в. п.*

3 прапорцями

1

1. „Змахи”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу*. 1-3 – змахи прапорцями вперед і назад; 4 – прапорці вниз.

2. „Заховаємо”. *В. п.* – *сід на п'ятах, прапорці в сторони*. 1-2 – нахил, прапорці за спину („Заховали”); 3-4 – *в. п.*

3. „Прапорці разом”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, прапорці в сторони*. 1 – поворот тулуба наліво, прапорці вертикально вперед до середини; 2 – *в. п.*; 3-4 – те саме направо.

4. „Підстрибування”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу*. 8-10 підскоків і ходьба зі змахами прапорцями. Повторити 3 рази.

5. „Змахи”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу*. 1-4 – легкі змахи прапорцями вліво і вправо.

2

1. „Ближче до сонця”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу*. 1-2 – дугами назовні прапорці вгору; 3-4 – дугами назовні прапорці вниз, промовити „Вниз!”.

2. „Вітерець грає прапорцями”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, прапорці за спиною*. 1 – прапорці вгору; 2 – пружний нахил вліво; 3 – пружний нахил вправо; 4 – прапорці за спину.

3. „Випрями ноги”. *В. п.* – *сід зігнувши ноги, прапорці до плечей*. 1-2 – випрямити ноги, прапорці вперед; 3-4 – *в. п.*

4. „Закритий світлофор”. *В. п.* – *стійка на колінах, прапорці в сторони*. 1 – поворот тулуба наліво, прапорці вертикально до грудей („Закритий світлофор”); 2 – *в. п.*; 3-4 – те саме направо.

5. „Підстрибування”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці в сторони*. 8-10 підскоків і ходьба зі змахами прапорцями. Повторити 3 рази.

3

1. „Вище вгору”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу*. 1-2 – прапорці вгору, прогнутись; 3 – прапорці в сторони; 4 – прапорці вниз.

2. „Змахи внизу”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1 – нахил, прапорці вперед; 2 – пружний поворот тулуба наліво; 3 – пружний поворот тулуба направо; 4 – в. п.

3. „Під стілець”. *В. п.* – *сід на стільці прями ноги нарізно, прапорці вперед.* 1-2 – зігнути ноги, нахил, подивитись під стілець; 3-4 – в. п.

4. „Привітаємо сонечко”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, прапорці за спиною.* 1 – поворот тулуба наліво, прапорці вгору; 2-3 – змахи прапорцями; 4 – в. п.; 5-8 – те саме направо.

5. „Відпочили”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1-4 – ходьба на місці. 8-10 підскоків. Повторити 4 рази.

4

1. „Салют”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1 – дугами назовні прапорці вгору; 2-3 – широкі схресні змахи прапорцями вліво і вправо; 4 – дугами назовні прапорці вниз, промовити „Вниз!”.

2. „Прапорці до підлоги”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, прапорці вперед.* 1-2 – нахил, прапорцями торкнутися підлоги; 3-4 – в. п.

3. „Повороти”. *В. п.* – *стійка на колінах, прапорці в сторони.* 1 – поворот тулуба наліво, прапорці вниз; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

4. „Підстрибування”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 3-4 пружинки зі змахами прапорців вперед і назад, 10-12 підскоків зі змахами прапорцями і 8-10 кроків. Повторити 3-4 рази.

5. „Дихаємо”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1-2 – прапорці в сторони (вдих); 3-4 – прапорці вниз (видих).

5

1. „Змахи”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1 – змах прапорцями вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

2. „Поворот”. *В. п.* – *сід по-турецьки, прапорці за спиною.* 1 – поворот тулуба наліво, прапорці в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Заховаємо”. *В. п.* – *сід ноги нарізно, прапорці в сторони.* 1 – ноги разом, прапорці покласти на стегна; 2 – зігнути ноги („Заховали”); 3 – випрямити ноги; 4 – в. п.

4. „Нахил вперед”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1 – прапорці в сторони; 2 – нахил; 3 – випрямитись; 4 – в. п.

5. „Ноги сильні”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці за спиною.* Два рази піднятися на носки, 8-10 підскоків. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

З кубиками

1

1. „Кубик об кубик”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, кубики внизу.* 1 – дугами назовні кубики вгору; 2-3 – постукати кубиками; 4 – кубики вниз, промовити „Вниз!”.

2. „Кубики до колін”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, кубики перед грудьми.* 1-2 – нахил, кубики до колін (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

3. „Поворот”. *В. п.* – *сід на п'ятах, кубики до плечей.* 1 – поворот тулуба наліво, торкнутися лівим кубиком підлоги; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

4. „Постукаємо”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, кубики внизу.* Декілька пружинок з постукуванням кубиками, 10-12 підскоків і ходьба на місці. Повторити 3 рази.

5. „Тук-тук!”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, кубики за спиною.* 1 – кубики вперед; 2-3 – постукати кубиками; 4 – в. п., промовити „За спину!”.

2

1. „Тук”. *В. п.* – *кубики внизу.* 1 – дугами назовні кубики вгору; 2-3 – постукати кубиками, промовити „Тук-тук!”; 4 – в. п.

2. „Далі за коліна”. *В. п.* – *сід ноги нарізно, кубики в сторони.* 1-2 – нахил, торкнутися кубиками підлоги між носків; 3-4 – в. п.

3. „Не зачепи кубики”. *В. п.* – *упор сидячи ноги нарізно, кубики на підлозі біля п'ят з внутрішньої сторони.* 1-2 – зігнути ноги; 3-4 – випрямити ноги.

4. „Торкнися кубиків”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, кубики на підлозі нарізно.* 1-2 – нахил, торкнутися кубиків руками схресно; 3-4 – випрямитися.

5. „На доріжці”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, кубики на підлозі з боків.* 3-4 пружинки і 10-12 підскоків, ходьба на місці. Повторити 3 рази.

3

1. „Кубики разом”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, кубики в сторони.* 1-2 – кубики перед грудьми, промовити „Разом!”; 3-4 – в. п.

2. „Не впусти кубики”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки за спиною, кубики на підлозі один на одному.* 1-2 – нахил, вказівними пальцями торкнутися верхнього кубика, промовити „Обережно!”; 3-4 – в. п.

3. „Зігни і випрями”. *В. п.* – *упор сидячи ззаду, один кубик затиснути стопами.* 1-2 – зігнути ноги; 3-4 – випрямити ноги.

4. „Поклади назад”. *В. п.* – *сід по-турецьки, кубики до плечей.*
1 – поворот тулуба наліво, покласти правий кубик ззаду; 2 – поворот тулуба направо, покласти лівий кубик ззаду; 3-4 – те саме, взяти кубики.

5. „Знову на доріжці”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кубики на підлозі з боків.* 3-4 стійки на носках і 10-12 підскоків. Ходьба навколо кубиків. Повторити 3 рази.

4

1. „Попереду і за спиною”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кубики внизу.* 1-2 – кубики вперед, постукати кубиками; 3-4 – кубики назад, постукати кубиками.

2. „Кубик на кубик”. *В. п.* – *сід по-турецьки, кубики в сторони.*
1 – поворот тулуба наліво, кубики вперед один на іншій; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Кубики за коліна”. *В. п.* – *лежачи на спині, кубики вгори.*
1-2 – зігнути ноги, кубики вперед-донизу до середини за колінами, промовити „Тук!”; 3-4 – в. п.

4. „Постукати об підлогу”. *В. п.* – *сід ноги нарізно, кубики в сторони.* 1 – кубики вгору; 2 – нахил, постукати кубиками по підлозі; 3 – випрямитись; 4 – в. п.

5. „Тільки на доріжці”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кубики на підлозі з боків.* 10-12 підскоків, не зачіпаючи кубиків, ходьба. Повторити 3 рази.

5

1. „Постукай по підлозі”. *В. п.* – *лежачи на спині, кубики вперед.*
1 – кубики в сторони; 2-3 – постукати кубиками по підлозі; 4 – в. п.

2. „Похитування”. *В. п.* – *сід по-турецьки, кубики до плечей.*
1-4 – півнахили вліво і вправо.

3. „Не зачепи кубики”. *В. п.* – *упор сидячи, кубики на підлозі з боків біля п'ят.* 1 – зігнути ліву; 2 – випрямити ліву; 3 – зігнути праву; 4 – випрямити праву.

4. „Пружинки”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кубики на підлозі.* 4-5 пружинок, ходьба на місці, 6-8 підскоків, ходьба. Повторити 2-3 рази.

5. „Кубики вперед”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кубики внизу.* 1-2 – кубики вперед; 3-4 – кубики вниз, промовити „Вниз!”.

6

1. „Кубики в сторони”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кубики за спиною.* 1 – кубики в сторони; 2 – кубики вперед; 3 – кубики в сторони; 4 – в. п.

2. „Кубики далі за коліна”. *В. п.* – сід ноги нарізно, кубики до плечей. 1-2 – нахил, торкнутися кубиками носків ніг; 3-4 – в. п.

3. „Кубик об кубик”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики за спиною. 1 – присід; 2-3 – постукати кубиками по підлозі попереду, промовити „Тук!”; 4 – в. п.

4. „Постукай збоку”. *В. п.* – стійка на колінах, кубики до плечей. 1 – поворот тулуба наліво, кубики вперед, постукати, промовити „Тук!”; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. „Кубикам весело”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики внизу. 8-10 підскоків зі змахами кубиками, ходьба на місці. Повторити 2-3 рази.

Зі стрічками

1

1. *В. п.* – стрічки внизу. 1 – дугами назовні стрічки вгору (вдих); 2-3 – змахи стрічками вгору; 4 – стрічки вниз (видих).

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно, стрічки внизу. 1 – поворот тулуба наліво, стрічки в сторони (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме направо.

3. *В. п.* – сід, стрічки внизу. 1-2 – зігнути ноги, руками обхопити коліна, нахил голови вперед; 3-4 – в. п.

4. *В. п.* – стрічки внизу. 1-4 – стрибки на двох, зі змахами стрічками вперед і назад. Після невеликої паузи повторити 2-3 рази.

З султанами

1

1. „Вгору-вниз”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, султани внизу. 1-2 – султани вгору, подивитися на них; 3-4 – султани вниз.

2. „Султани в сторони”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, султани за спиною. 1 – поворот тулуба наліво, султани в сторони, промовити „В сторони!”; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Постукай”. *В. п.* – сід, султани в сторони. 1 – зігнути ноги, султани вертикально на коліна; 2-3 – султанами постукати; 4 – в. п.

4. „Султанам весело”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, султани внизу. Декілька пружинок і легкі підскоки (8-10 разів) зі змахами султанами. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

5. „Вгору-вниз”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, султани вперед. 1 – султани вгору; 2 – в. п.; 3 – султани вниз; 4 – в. п.

2

1. *В. п.* – султани внизу. 1 – султани в сторони (вдих); 2-3 – змахи султанами вниз і вгору; 4 – в. п. (видих).

2. *В. п.* – султани в сторони. 1-2 – нахил, султанами торкнутись гомілок (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

3. *В. п.* – стійка ноги нарізно, султани вперед. 1-3 – нахил, змахи султанами; 4 – в. п.

4. *В. п.* – стійка ноги нарізно, султани внизу. 1 – поворот тулуба наліво, султани в сторони (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме направо.

5. *В. п.* – зімкнута стійка, султани в сторони. 1-4 – стрибки на двох зі змахами султанами вгору і вниз.

З м'ячем (великого і середнього розміру)

1

1. „До себе і вниз”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1 – м'яч перед грудьми; 2 – м'яч вниз, промовити „Вниз!”.

2. „Ось він”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1 – поворот тулуба наліво, м'яч вперед, промовити „Ось він!”; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Не впусти”. *В. п.* – упор сидячи ззаду, м'яч затиснути стопами. 1-2 – зігнути ноги; 3-4 – випрямити ноги.

4. „Торкнутися підлоги”. *В. п.* – стійка на колінах, м'яч перед грудьми. 1-2 – нахил вперед, торкнутися м'ячем підлоги; 3-4 – в. п.

5. „Навколо м'яча”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі. Декілька пружинок і 8-10 підскоків на місці, ходьба навколо м'яча. Повторити 3 рази.

2

1. „Заховаємо м'яч”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1 – м'яч вгору, подивитися на нього; 2 – м'яч за голову; 3 – м'яч вгору, промовити „Ось!”; 4 – м'яч вниз.

2. „Покласти і взяти”. *В. п.* – сід ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1 – нахил, покласти м'яч на підлогу; 2 – випрямитись, руки до плечей; 3 – нахил, взяти м'яч; 4 – в. п.

3. „М'яч у ворота”. *В. п.* – сід, м'яч на підлозі ліворуч колін. 1 – зігнути ноги („Відкриті ворота”); 2 – прокатати м'яч вправо; 3 – прокатати м'яч вліво; 4 – випрямити ноги.

4. „Навколо”. *В. п.* – стійка на колінах, м'яч на підлозі. 1-4 – прокатати м'яч навколо себе вліво; 5-8 – прокатати м'яч навколо себе вправо.

3

1. „Катаємо”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки за спиною, м'яч на підлозі. 1-2 – нахил вперед, прокатати м'яч вперед; 3-4 – прокатати м'яч назад, в. п.

2. „Вліво і вправо”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1 – поворот тулуба наліво, м'яч вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Не зачепи”. *В. п.* – *упор сидячи ззаду ноги нарізно, м'яч на підлозі між п'ят.* 1-2 – ноги зігнути; 3-4 – ноги випрямити.

4. „Підстрибування”. *В. п.* – *м'яч на підлозі.* 3-4 пружинки, 10-12 підскоків, ходьба навколо м'яча. Повторити 3 рази.

4

1. „Вище м'яч”. *В. п.* – *лежачи на спині, м'яч внизу.* 1-2 – м'яч вгору, торкнутися підлоги за головою; 3-4 – в. п.

2. „Катаємо м'яч”. *В. п.* – *сід ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1-4 – нахил, котити м'яч по підлозі до п'ят; 5-8 – в. п.

3. „Спіймай м'яч”. *В. п.* – *сід, м'яч вперед.* 1 – ноги нарізно; 2 – відпустити м'яч; 3 – спіймати м'яч; 4 – в. п.

4. „Веселий м'яч”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, м'яч вгорі.* Декілька пружинок, м'яч вниз, 10-12 підскоків, ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

5. „М'яч вгору”. *В. п.* – *м'яч внизу.* 1-2 – м'яч вгору, промовити „Вгору!”; 3-4 – в. п.

5

1. „До підлоги”. *В. п.* – *м'яч внизу.* 1 – м'яч вгору; 2 – нахил, м'ячем торкнутися підлоги; 3 – випрямитись, м'яч вгору; 4 – в. п.

2. „Обережно”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, м'яч на підлозі.* 1 – ліву вперед, гомілка вниз, торкнутися м'яча; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

3. „Вперед і назад”. *В. п.* – *сід по-турецьки, м'яч на підлозі, руки на м'ячі.* 1-2 – нахил вперед, прокатати м'яч вперед; 3-4 – випрямитись, прокатати м'яч у в. п.

4. „Пружинки і підстрибування”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі.* 3-4 пружинки і підскоки навколо м'яча (два кола), ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

5. „М'яч вперед”. *В. п.* – *лежачи на спині, м'яч внизу.* 1 – м'яч вперед; 2 – м'яч вгору; 3 – м'яч вперед; 4 – м'яч вниз.

6

1. „Спіймай м'яч”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1 – підкинути м'яч не вище за голову; 2 – спіймати м'яч.

2. „Долоні на м'яч”. *В. п.* – *упор сидячи, м'яч затиснути стопами.* 1-3 – нахил, погладити м'яч; 4 – в. п.

3. „Гойдаємо м'яч”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, м'яч на голові.* 1-4 – нахили вліво і вправо.

4. „Пружинки і підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, м'яч на підлозі. 6-8 пружинок і 8-10 підскоків. Повторити 2-3 рази.

З використанням стільця

1

1. „Тримати обережно”. *В. п.* – стійка ноги нарізно обличчям до спинки стільця, руки на спинці стільця з боків. 1-2 – руки вгору; 3-4 – руки на спинку стільця, промовити „Вниз!”.

2. „Нахил вбік”. *В. п.* – сід на стільці обличчям до спинки, триматися за сидіння. 1 – нахил вліво, лівою рукою торкнутися підлоги; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо, правою рукою торкнутися підлоги; 4 – в. п.

3. „Сховаємося”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до стільця, руки за спиною. 1-2 – присід, долоні і голову на сидіння, промовити „Сховалися!”; 3-4 – в. п. („Показалися”).

4. „Озирніся”. *В. п.* – сід на стільці обличчям до спинки, руки до плечей. 1 – поворот тулуба наліво, промовити „Бачу!”; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. „Навколо стільця”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до стільця. Декілька пружинок, підскоки навколо стільця (два кола) і ходьба на місці. Змінити напрям. Повторити 2-3 рази.

2

1. „Сплески”. *В. п.* – сід на стільці, руки в сторони. 1 – руки вниз; 2-3 – поплескати руками об стілець, промовити „Лясь, лясь!”; 4 – в. п.

2. „Долоні на стілець”. *В. п.* – стійка ноги нарізно обличчям до спинки стільця, руки за спиною. 1-2 – нахил через спинку стільця, долоні на сидіння; 3-4 – в. п.

3. „Обережно”. *В. п.* – упор сидячи ззаду зігнувши ноги обличчям до стільця. 1 – випрямити ліву під стілець; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

4. „Поворот”. *В. п.* – сід на стільці обличчям до спинки стільця, руки на спинці. 1 – поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, праву руку в сторону; 4 – в. п.

5. „Підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до стільця, руки за спиною. Декілька пружинок, 8-10 високих підскоків і ходьба навколо стільця. Повторити 3-4 рази.

3

1. „За стілець”. *В. п.* – сід на стільці, руки до плечей, кисть в кулак. 1-2 – руки назад до середини, пальці сплести; 3-4 – в. п.

2. „До однієї та іншої”. *В. п.* – сід на стільці ноги нарізно. 1 – нахил вперед-вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вперед-вправо.

3. „Випрями ноги”. *В. п.* – сід на стільці, триматись за сидіння з боків. 1 – ліву вперед; 2 – праву вперед; 3 – ліву у в. п.; 4 – праву у в. п.

4. „Подивися на стілець”. *В. п.* – стійка ноги нарізно спиною до стільця, руки за головою. 1 – поворот тулуба наліво, подивитися на стілець; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. „Підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до стільця. 3-4 пружинки, підскоки навколо стільця (два кола) і ходьба на місці. Повторити 3 рази.

4

1. „Пограємо”. *В. п.* – сід прями ноги нарізно на стільці обличчям до спинки, руки на спинці стільця. 1 – руки вперед; 2-3 – пограти пальцями; 4 – в. п.

2. „Подивися під стілець”. *В. п.* – сід на стільці, руки на поясі. 1-2 – нахил, подивитись під стілець, промовити „Бачу!”; 3-4 – в. п.

3. „Навколо стільця”. *В. п.* – упор присівши обличчям до стільця. Обійти стілець (2 рази), випрямитися, ходьба на місці.

4. „Руками по краях спинки”. *В. п.* – стійка ноги нарізно спиною до спинки стільця, долоні на краях спинки. 1 – нахил вліво, ковзаючи правою рукою по краю спинки вгору; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо, ковзаючи лівою рукою по краю спинки вгору; 4 – в. п.

5. „Підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно боком до стільця, руки на поясі. Підскоки навколо стільця (два кола) і ходьба на місці зі змахами рук. Повторити 4 рази.

6

1. „Руки в сторони”. *В. п.* – сід на стільці, триматися за сидіння з боків. 1 – руки в сторони долонями догори; 2 – подивитися на ліву долоню; 3 – подивитися на праву долоню; 4 – в. п.

2. „Подивися назад”. *В. п.* – сід обличчям до спинки стільця, руки на поясі. 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони, подивитися назад (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме направо.

3. „Покажи і заховай”. *В. п.* – сід на стільці, хват за сидіння у спинки стільця. 1-2 – випрямити ноги п'ятами вперед; 3-4 – в. п.

4. „Вліво і вправо”. *В. п.* – сід на стільці, руки за головою. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

5. „Підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до стільця. Декілька пружинок, 10-16 підскоків на місці і ходьба навколо стільця (два кола). Повторити 3 рази.

1. „Пограємо”. *В. п.* – *вухька стійка ноги нарізно обличчям до спинки стільця, руки за спиною.* 1 – руки на спинку стільця; 2-3 – перебираючи пальцями, імітувати гру на піаніно; 4 – в. п.

2. „Вниз і вгору”. *В. п.* – *сід ноги нарізно на стільці, руки до плечей.* 1-2 – нахил, подивитися під стілець; 3-4 – випрямитися, подивитися на стелю.

3. „Підстрибування”. *В. п.* – *вухька стійка ноги нарізно обличчям до стільця.* Легкі підскоки навколо стільця (два кола) і ходьба на місці. Змінити напрям. Повторити 2 рази.

4. „Літак”. *В. п.* – *сід на стільці, руки за головою.* 1 – руки в сторони; 2 – руки вниз; 3 – руки в сторони; 4 – руки за голову.

З використанням лави

1

1. „Вище вгору”. *В. п.* – *упор сидячи ззаду на лаві поперек.* 1-2 – дугами назовні руки вгору; 3-4 – в. п., промовити „Вниз!”.

2. „Озирнися”. *В. п.* – *сід зігнувши ноги нарізно поперек на лаві, руки на поясі.* 1 – поворот тулуба наліво, руки вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Встати і сісти”. *В. п.* – *сід зігнувши ноги нарізно поперек на лаві, руки за спиною.* 1-2 – встати, руки в сторони; 3-4 – в. п.

4. „Обережно”. *В. п.* – *стоячи боком до лави.* 1-2 – стати на лаву, зберігати стійке положення; 3-4 – в. п.

5. „Вперед і на місці”. *В. п.* – *стоячи боком до лави.* Стрибки на двох вперед уздовж лави (3-4 м). Ходьба на місці. Повторити 4 рази.

6. *В. п.* – *упор сидячи ззаду поперек на лаві.* 1 – руки вгору; 2 – руки в сторони; 3 – руки вгору; 4 – в. п., промовити „Вниз!”.

Рекомендована література

1. Буцинская П.П. *Общеразвивающие упражнения в детском саду: [кн. для воспитателя дет. сада] / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1990. – 175 с.*
2. Лайзане С.Я. *Физическая культура для малышей: кн. для воспитателя дет. сада / С.Я. Лайзане. – [2-е изд., испр.] – М.: «Просвещение», 1987. – 160 с.*
3. Пензулаева Л.И. *Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: пособие для воспитателя дет. сада / Л.И. Пензулаева. – М.: «Просвещение», 1983. – 85 с.*
4. *Утренняя гимнастика под музыку: [пособие для воспитателя и муз. руководителя дет. сада] / сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головничер. – М.: «Просвещение», 1984. – 176 с.*

5. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: пособие для воспитателя подгот. к школе группы / А.И. Фомина. – [2-е изд., дораб.] – М.: «Просвещение», 1984. – 159 с.
6. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ з прапорцями: [метод. розробка для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, В.І. Малець. – Чернігів: ЧДПУ, 2007. – 56 с.
7. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: [довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, М.М. Желізняк. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 52 с.
8. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ з палицею: [метод. розробка для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, М.М. Желізняк. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – 60 с.
9. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ без предметів: [метод. розробка для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, М.М. Желізняк. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 56 с.

Матеріал для самоперевірки

Контрольні питання

1. Які конкретні завдання фізичного виховання, обумовлені особливостями вікового розвитку і специфікою самих вправ, вирішуються з дітьми I молодшої і II молодшої груп?
2. У яких напрямках розглядається процес ускладнення вправ?
3. Які основні вимоги до добору вправ для дітей I молодшої і II молодшої груп?
4. Охарактеризуйте особливості організації діяльності дітей при проведенні вправ у I молодшій і II молодшій групах?
5. Дайте характеристику методам і прийомам навчання, що застосовуються у роботі з дітьми I молодшої і II молодшої груп.

РОЗДІЛ III

ЗМІСТ І МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ЗАВДАННЯ НАВЧАННЯ І ВИМОГИ ДО ДОБОРУ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

На п'ятому році життя дитини відбуваються істотні зміни у діяльності окремих систем її організму, певні якісні зрушення у розвитку мови, мислення, зміцнення психіки.

Рухи дитини стають значно багатше і різноманітніше, оскільки розширилися можливості її опорно-рухового апарату. Скелет набув більшої міцності у зв'язку з активним процесом окостеніння: починається зрощення кісток тазу, вигини хребта шийного і грудного відділів цілком сформовані. Саме тому дитина стає набагато стійкішою і у статичних позах, і у динаміці. Помітне зростання маси і сили м'язів дозволяє збільшити фізичне навантаження.

Під керівництвом дорослих діти можуть дати елементарний аналіз руху та виділити в ньому декілька характерних особливостей. Певна стійкість уваги, розвиток рухової пам'яті, мислення, уяви дозволяє поступово перейти до нових форм навчання. Діти вже у змозі спочатку подивитися на показ вправи, спокійно вислухати пояснення, а потім виконати завдання.

Прості рухи діти добре запам'ятовують і виконують їх не лише за зразком, а і за вказівкою фахівця. Вони краще орієнтуються у просторі та узгоджують свої рухи з рухами інших дітей.

У середній групі триває робота по вихованню в дітей інтересу до фізкультурних занять. Важливо також домагатися невимушеності і природності рухів. Разом з цим з'являються нові завдання:

1. Привчати дітей до сприйняття показу як способу самостійного виконання вправ.

2. Правильно і з великою напругою виконувати основні елементи вправ (пов'язані з роботою великих груп м'язів). Точно витримувати положення окремих частин тіла (не згинати ноги при нахилах, тримати спину прямо під час присіду, не згинати руки в ліктях при їх розведенні в сторони).

3. Приймати різні вихідні положення, домагаючись їх чіткості.

4. Дотримуватись напряму руху окремими частинами тіла за допомогою наочних орієнтирів, без них або за вказівкою вчителя.

5. Починати і закінчувати вправу за сигналом, вказівкою; зберігати заданий темп.

6. Виконувати відомі вправи самостійно за вказівкою вчителя.

7. Виконувати відомі вправи, розповідати про порядок, спосіб виконання основних елементів найбільш простих вправ.

Так само як і в молодшій групі, основну увагу слід приділяти вправам для м'язів рук, плечового поясу і тулуба. Збільшується кількість вправ з різним інвентарем. Таким чином, і кисті рук отримують додаткове навантаження. Урізноманітнюються вправи для ніг і м'язів живота. З вправ для тулуба діти найкраще виконують нахили вперед, дещо гірше повороти і нахили в сторони, виконуються вони з невеликою амплітудою.

Значну увагу слід приділяти диханню у вправах для рук, плечового поясу, тулуба. Дітям пропонують не затримувати видих, дотримуватись його тривалості. Вдалі вправи „Гусаки шиплять”, „Насос” тощо.

Збільшується кількість підскоків. Діти можуть виконувати одразу 15-20 підскоків і знову повторити їх через невеликий проміжок часу. Це забезпечує значне навантаження для м'язів ніг (переважно стоп), зміцнює серцево-судинну систему.

Вихідні положення стають більш різноманітними: разом з положенням широка стійка ноги нарізно частіше застосовуються положення лежачи на спині, на животі, сидячи; руки перед грудьми, до плечей тощо. Слід також пам'ятати, що після кожної вправи з будь-якого вихідного положення необхідно дати дитині можливість відпочити, розслабитися, зробити паузу.

Структура вправ у середній групі ускладнюється: як правило, вони складаються з чотирьох частин („Мотор” – руки в сторони, кола зігнутими руками перед грудьми, руки в сторони, руки вниз). Деякі складаються з двох частин, але виконуються переважно у повільному темпі („Присі-і-істи – вста-а-ати!”).

Ускладнюється координація рухів, які виконуються при шикунанні дітей у ланки, при виконанні вправ у різних напрямках (при поворотах тулуба наліво (направо) діти випрямляють вперед руки з обручем, м'ячем, палицею тощо). Але переважно добираються рухи одночасні, односпрямовані, частково почергові. Темп виконання рухових дій стає чіткішим і різноманітнішим.

Ритм руху діти сприймають вже більш виразно, але при його відтворенні іноді відчувається невпевненість та спізнення.

Разом з імітаційними, образними вправами поступово вводяться аналітичні вправи. Так само як і в молодшій групі, імітаційні і

образні вправи можна об'єднати одним сюжетом. Діти з великою зацікавленістю виконують такі вправи, наслідуючи різні образи.

Зростання вимог у доборі таких вправ визначається переважно у тому, що рухи, відповідні тому або іншому образу, повинні проводитися з більшим фізичним навантаженням і бути складнішими за структурою („Кицька сердита”, „Дзига”, „Вітряк”).

Вправи аналітичного характеру в середній групі застосовуються вперше. Як правило це вправи з предметами (гімнастичні палиці, обручі, короткий шнур, гантелі тощо). У них виразно виділяється кожна частина. Наприклад, підняти палицю вперед, торкнутися коліном, але при цьому у вправі не фіксується точність висоти підняття палиці, положення спини, голови, стопи під час підняття ноги, тобто добирають такі вправи, які учать дітей бачити частини руху, але поки що в загальній схемі.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Організація дітей. У процесі фізичного виховання дітей середнього дошкільного віку триває робота з розвитку просторових орієнтувань, швидкості реакції, уміння рухатися. Варто пам'ятати, що у дошкільнят необхідно створювати радісний, бадьорий настрій. Різноманітний, іноді несподіваний порядок шикування призводить до пожвавлення, мобілізує увагу, тому слід уникати незмінних форм проведення вправ, що повторюються кожного дня.

У середній групі разом з вільним шикуванням у коло вводиться шикування в колону по два, по три, по чотири (ведучих призначає фахівець) або діти перешиковуються самостійно в ланки, іноді використовується вільне шикування біля заздалегідь розкладених на підлозі предметів. Основним є шикування в колону по три або в три ланки.

При вільному шикуванні інвентар готується заздалегідь. Його розкладають по-різному: у шаховому порядку, по пересічних лініях або паралельно. За сигналом кожна дитина займає місце у будь-якого предмета. Із введенням нового варіанту шикування доцільно на одному-двох заняттях вряд потренувати в цьому дітей.

Підготовка, роздавання і складання інвентарю. У середній групі діти допомагають підготувати інвентар, прибрати його на місце. Заздалегідь визначається його кількість й розташування. Для роботи з дітьми п'ятого року життя рекомендується наступний інвентар: прапорці, стрічки, султани, кубики, м'ячі (великі, середні, малі, набивні), шнур (коротка мотузка з петлею і гудзиком), торбинки, обручі, палиці, кеглі, стільці тощо.

Дрібні предмети, так само як і в молодшій групі, кладуть на стільці; обручі, палиці, м'ячі розташовують по декілька штук в різних місцях залу; обручі, палиці – на підставках або розкладають на підлозі уздовж стіни; м'ячі – на стелажах в заглибленнях або на підлозі в обручах по декілька штук в кожному. Такий порядок дозволяє швидко і організовано брати і класти предмети на місце.

Методи і прийоми навчання. На початку навчального року методика навчання загальнорозвивальним вправам така ж, як і в молодших групах. Поступово процес навчання змінюється: з'являється установка на більш усвідомлене і самостійне виконання рухів, а у зв'язку з цим змінюється зміст деяких методів і прийомів.

Перед розучуванням будь-якої вправи фахівець спочатку пояснює її, а потім показує як правильно виконувати рухи. Іноді як заохочення вправу показує найбільш здібна дитина. Вимоги до показу рухів вчителем підвищуються. Якщо в молодшій групі в імітаційних вправах основна увага приділялася емоційному розкриттю образу, то в середній групі у дітей починають формувати аналітичне сприйняття техніки рухів. Тому при навчанні новій вправі показ руху має бути виконаний технічно грамотно, виразно, без зупинки, ритмічно, з чітким вихідним положенням. Це допомагає створити цілісний зоровий образ, формує правильні рухові уявлення, виховує відчуття краси рухів.

Показ вправи без пояснення фахівець здійснює 1-2 рази, потім з уповільненням окремих частин вправи і відповідним поясненням. При цьому важливо пояснювати словами напрям окремих частин тіла. Наприклад, виконуючи рух рукою з м'ячем, промовляти „Вліво!”, „Вправо!”, „Вперед!”, „Вгору!” тощо. Поєднання показу і пояснення вправи робить більш виразними і усвідомленими просторові уявлення дітей. Діти 4-5 років правильно виконують лише основні рухи вправи – їх і треба пояснювати. Деталі техніки фахівець показує, але в поясненні і оцінці рухів не відмічає. Перед початком виконання вправи необхідно перевірити у дітей точність прийняття вихідного положення, нагадати, що вправу слід починати і закінчувати одночасно. Вправа супроводжується короткими командами-вказівками („Присід – встати!”, „Подивитися на обруч!” тощо). Під час видиху в деяких вправах діти можуть промовляти разом з вчителем небагатоскладові слова (наприклад, „Вни-и-из!”). Це допомагає усвідомленому опануванню руху. По закінченні вправи фахівець дає коротку позитивну оцінку: „Молодці, добре тримали спину, присідали низько!”. Така оцінка допомагає закріпити вимоги до техніки вправи і створює позитивні емоції.

Коли дітям вправи вже знайомі, то здійснюється їх поглиблене розучування. При цьому поєднання методів і прийомів навчання схематично виглядає таким чином: вправа називається, потім слідує показ з одночасним поясненням, розпорядження до прийняття вихідного положення і його перевірка у дітей, команда для початку виконання вправи, розпорядження по ходу виконання вправи („Присід – встати!”) і вказівки до якості виконання („Присід, коліна розвести!”, „Руки прямі!” тощо).

Залежно від того, як вправа засвоєна дітьми, можливі різні варіанти методики проведення: а) пояснюються основні частини вправи або ті, які не може виконати більшість дітей; б) подається короткий опис рухів без показу або тільки його назва. Пізніше перед дітьми ставиться нове завдання: згадати порядок, спосіб виконання вправи; задалегідь дається установка – помітити і запам’ятати послідовність рухів. Можна запитати одного-двох дітей, як виконати вправу. Звичайно, ці прийоми складні, але ефективні для формування рухових навичок, тому використовуються вони переважно наприкінці навчального року.

Самостійне виконання вправ супроводжується спочатку словесними вказівками вчителя. Окремі вказівки на засвоєння дітьми просторових орієнтувань промовляються, потім ця вправа виконується під рахунок вчителя. У середній групі можна для проведення загальнорозвивальних вправ ввести музичний супровід, що сприятливо позначається на якості виконання рухів.

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОЇ ГРУПИ

При складанні комплексів загальнорозвивальних вправ для ранкової гімнастики та занять з фізичної культури для дітей середньої групи варто враховувати наступні вимоги:

- кількість вправ для комплексу – 5-6 вправ;
- дозування вправ – 6-8 повторень.

Комплекси вправ для занять і ранкової гімнастики

Без предметів

1

Використовувати сюжетну розповідь

1. „Постукай пальцями”. В. п. – лежачи на спині. 1 – руки вгору; 2-3 – постукає по підлозі пальцями; 4 – в. п.

2. „Колода”. В. п. – лежачи на спині, руки за головою. 1-2 – лікті вперед і перекат на лівий бік; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме на інший бік.

3. „На пляжі”. *В. п.* – упор лежачи на животі на передпліччях. 1-7 – зігнути ноги, змахи гомілками вгору і вниз; 8 – в. п.

4. „Озирнися”. *В. п.* – стійка на колінах ноги нарізно, руки до плечей. 1 – поворот тулуба наліво, лівою рукою плеснути по п’ятах, промовити „Лясь!”; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, правою рукою плеснути по п’ятах, промовити „Лясь!”; 4 – в. п.

5. „Веселі пружинки”. *В. п.* – руки на поясі. 1-2 – 2 пружинки; 3 – присід коліна нарізно; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

6. „Підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 15-20 підскоків і ходьба на місці.

2

1. „До плечей”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – руки до плечей; 2 – в. п.

2. „Гусаки шиплять”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1 – нахил, голову підвести, промовити „Ш-ш-ш!”; 2 – в. п.; 3 – нахил, руки в сторони-назад, промовити „Ш-ш-ш!”; 4 – в. п.

3. „Потягнися”. *В. п.* – сід на п’ятах, руки до плечей. 1-2 – стійка колінах, руки вгору, потягнутися, дивитися вгору; 3-4 – в. п.

4. „Поворот”. *В. п.* – сід по-турецьки. 1 – поворот тулуба наліво, подивитись назад; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, подивитись назад; 4 – в. п.

5. „Сховалися”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1-2 – присід, голову покласти на коліна; 3-4 – в. п.

6. „Підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. Декілька пружинок зі змахами рук вперед і назад, 10-16 підскоків, 8-10 кроків. Повторити 3-4 рази.

3

1. „Долоні на потилицю”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно. 1-2 – руки за голову (вдих); 3-4 – в. п., промовити „Вниз!”

2. „Долоні на підлогу”. *В. п.* – упор сидячи ззаду ноги нарізно. 1 – дугами назовні руки вгору; 2 – нахил вперед, руки покласти на підлогу ближче до п’ят (видих); 3 – випрямитись, руки вгору; 4 – дугами назовні руки у в. п.

3. „Зігнути і випрямити”. *В. п.* – лежачи на спині. 1 – ноги зігнути; 2 – в. п.

4. „Маятник”. *В. п.* – стійка ноги нарізно. 1 – нахил вліво, промовити „Тік!”; 2 – нахил вправо, промовити „Так!”

5. „На носок”. *В. п.* – руки на поясі. 1 – ліву в сторону на носок, праву руку в сторону; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону на носок, ліву руку в сторону; 4 – в. п.

6. „Підстрибування”. *В. п. – о. с.* Підскоки на місці, міняючи положення ніг: в стійку ноги нарізно – в о. с. Повторити 2 рази по 8 стрибків, чергуючи з ходьбою.

4

1. „Ліву, праву”. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно.* 1 – ліву руку в сторону долонею догори, поворот голови наліво; 2 – в. п.; 3 – праву руку в сторону долонею догори, поворот голови направо; 4 – в. п.

2. „До коліна”. *В. п. – сід по-турецьки.* 1-2 – нахил вперед-вліво, прагнучи торкнутися чолом коліна (видих); 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме вперед-вправо.

3. „Погладимо”. *В. п. – упор сидячи ноги нарізно.* 1-4 – лівою 3 рази погладити праву від коліна до стопи; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою по лівій.

4. „Колода”. *В. п. – лежачи на спині, руки вгорі до середини.* 1-2 – пережат вліво на живіт; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме вправо.

5. „Навпочіпки”. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1-2 – упор присівши, промовити „Присід!”; 3-4 – в. п.

6. „Підстрибування”. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно.* 6-8 пружинок, 8-10 підскоків і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

5

1. „Сплеск”. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно.* 1 – руки в сторони; 2 – руки вниз; 3-4 – два сплески по стегнах, промовити „Лясь, лясь!”.

2. „Сплеск по підлозі”. *В. п. – упор сидячи по-турецьки.* 1 – нахил вперед, торкнутися руками підлоги; 2-3 – 2 рази плеснути долонями по підлозі, промовити „Лясь, лясь!”; 4 – в. п.

3. „Вліво і вправо”. *В. п. – лежачи на спині зігнувши ноги, руки на поясі.* 1-2 – ноги зігнуті вліво; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме вправо.

4. „Озирніся”. *В. п. – сід по-турецьки, руки до плечей.* 1-2 – поворот тулуба наліво, промовити „Бачу!”; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме направо.

5. „Вище коліно”. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною.* 1 – ліву вперед, гомілка вниз; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

6. „Пружинка і підскоки”. *В. п. – руки на поясі.* 1-2 – дві пружинки, 8 підскоків на місці, ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

6

1. „Пропелер”. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно.* 1-3 – руки перед грудьми, кола передпліччями одне навколо іншого, промовляти „Р-р-р!”; 4 – руки вниз, промовити „Вниз!”.

2. „Крокують руки”. *В. п.* – сід ноги нарізно, руки за головою. 1-4 – нахил вперед, переставляти руки вперед по підлозі; 5-8 – те саме назад, повернутися у в. п.

3. „Велосипедист”. *В. п.* – лежачи на спині. 1-3 – зігнути ноги і імітувати рухи велосипедиста (5-8 с); 4 – в. п. („Приїхали”).

4. „Маятник”. *В. п.* – сід по-турецьки. 1 – нахил вліво, промовити „Тік!”; 2 – нахил вправо, промовити „Так!”.

5. „На носок”. *В. п.* – руки за спиною. 1 – ліву в сторону на носок; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону на носок; 4 – в. п.

6. „Дзига”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 10-12 підскоків, повертаючись навколо себе. Стрибати пружно, легко. Повторити 3-4 рази, міняючи напрям і чергуючи з ходьбою.

7

1. „Силачі”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – руки в сторони зігнуті, кисті в кулак; 2 – в. п.

2. „Сплеск по коліну”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1 – нахил вперед-вліво, плеснути по лівому коліну, промовити „Лясь!”; 2 – в. п.; 3 – нахил вперед-вправо, плеснути по правому коліну; 4 – в. п.

3. „Заховай п’яти”. *В. п.* – упор сидячи ззаду. 1-2 – ноги нарізно п’ятами вперед; 3-4 – в. п., відтягнувши носки, заховати п’яти.

4. „Ворота”. *В. п.* – сід по-турецьки. 1-2 – сід ноги нарізно, руки вперед; 3-4 – в. п.

5. „Присідання”. *В. п.* – о. с. 1-2 – присід, руки на пояс, промовити „Присіли!”; 3-4 – в. п.

6. „Підстрибування”. *В. п.* – руки на поясі. 10-16 підскоків і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

8

1. „Пальці нарізно”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей, кисть в кулак. 1 – руки вгору, пальці нарізно; 2 – в. п.; 3 – піднятись на носки, руки вгору, пальці нарізно; 4 – в. п.

2. „Гойдалка”. *В. п.* – сід ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 – нахил вперед; 3-4 – в. п.

3. „Носок вниз”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1 – ліву вперед, гомілка вниз; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

4. „Подивися на п’яти”. *В. п.* – стійка на колінах, руки на поясі. 1 – поворот тулуба наліво, подивитися на п’яти; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. „Покажи п’яти”. *В. п.* – упор сидячи ззаду. 1-2 – потягнути носки ніг на себе, п’яти вперед; 3-4 – в. п.

6. „Підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. Підскоки з поворотом навколо себе і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

9

1. „Мотор”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – руки перед грудьми; 2-3 – 3-4 колові рухи однієї руки навколо іншої, промовляти „Р-р-р!”; 4 – в. п.

2. „Сильний вітер”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил вліво („Міцно стоїть дерево”); 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

3. „Підняти ногу”. *В. п.* – лежачи на спині. 1 – ліву вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

4. „Ворота”. *В. п.* – сід по-турецьки, руки в сторони („Закриті ворота”). 1 – поворот тулуба наліво, руки на пояс („Відкриті ворота”); 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. „Перекат на п’яти”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1 – піднятися на носки; 2 – перекат на п’яти.

6. „Стрибки і ходьба”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 8 підскоків, 8 кроків. Повторити 4 рази.

10

„Велосипедисти”

1. „Повороти кермом”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки вперед, кисті в кулак. 1 – поворот тулуба наліво („Повернути кермо”); 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

2. „Перевіримо колеса”. *В. п.* – руки до плечей, кисті в кулак. 1-3 – нахил, постукати двічі кулаками по гомілках; 4 – в. п.

3. „Відремонтуємо колеса”. *В. п.* – сід ноги нарізно. 1-3 – нахил вперед-вліво, постукати двічі кулаками по коліну лівої; 4 – в. п.; 5-7 – нахил вперед-вправо, постукати двічі кулаком по коліну правої; 8 – в. п.

4. „Наповнимо повітрям колесо”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

5. „Поїхали”. *В. п.* – лежачи на спині, ноги вперед зігнуті. 1-4 – почергові рухи ногами, як під час їзди на велосипеді. Повторити 8-10 разів.

11

„У зоопарку”

1. „Мавпочка”. *В. п.* – о. с. 1-2 – дугами назовні руки вгору („Зірвати банан з пальми”), подивитись на руки (вдих); 3-4 – дугами назовні руки вниз (видих).

2. „Чапля”. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – ліву вперед, гомілка вниз, руки в сторони (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме з правої.

3. „Кенгуру лапки піднімає”. *В. п. – о. с.* 1 – руки перед грудьми (вдих); 2 – руки вниз, плеснути ними по стегнах (видих).

4. „Тигр”. *В. п. – упор присівши, нахил голови вперед.* 1-2 – упор стоячи; 3-4 – в. п.

5. „Зайчик”. *В. п. – руки напівзігнуті, як лапки зайчика.* 1-4 – пружні півприсіди; 5-8 – стрибки на двох. Повторити 3 рази.

12

„Буратіно”

1. „Буратіно показує, яким великим він виросте”. *В. п. – о. с.* 1-2 – руки вгору (вдих); 3-4 – дугами назовні руки вниз (видих).

2. „Буратіно плескає в долоні”. *В. п. – стійка ноги нарізно.* 1 – поворот тулуба наліво, руки вперед, сплеск у долоні (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме направо.

3. „Буратіно ноги піднімає”. *В. п. – о. с.* 1 – ліву вперед зігнуту, сплеск у долоні під коліном; 2 – в. п.; 3-4 – те саме з правої.

4. „Буратіно вклоняється”. *В. п. – стійка ноги нарізно.* 1 – руки в сторони (вдих); 2-3 – нахил вперед, сплески двічі долонями по гомілках (видих); 4 – в. п.

5. „Буратіно стрибає”. *В. п. – о. с.* 1 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки вперед, сплеск у долоні; 2 – стрибок у в. п. Повторити 8 разів.

3 прапорцями

1

1. „Змахи”. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, лівий прапорець назад, правий – вперед.* 1-4 – зміна положення прапорців на кожен рахунок.

2. „Вище вгору”. *В. п. – стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1 – нахил вліво, прапорці вгору; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

3. „Вгору і вниз”. *В. п. – прапорці в сторони.* 1 – підняти на носки, прапорці вгору; 2 – присід коліна нарізно, прапорці вперед; 3 – встати, прапорці вгору; 4 – в. п.

4. „Поворот”. *В. п. – сід ноги нарізно, прапорці вертикально в сторони.* 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. „Не зачепи”. *В. п. – сід, руки на поясі, прапорці на підлозі біля н'ят.* 1-2 – сід кутом, руки в сторони; 3-4 – в. п.

6. „Підстрибування”. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 8-10 стрибків в стійку ноги нарізно і в о. с., 8-10 кроків зі змахами прапорцями. Повторити 3 рази.

2

1. „Помахай”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1 – дугами назовні прапорці вгору; 2-3 – змахи прапорцями вліво і вправо; 4 – в. п.

2. „Літак робить розворот”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, прапорці вертикально в сторони. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Постукай над головою”. *В. п.* – стійка на колінах, прапорці внизу. 1 – сісти на п’яти, дугами назовні прапорці вгору; 2-3 – постукати прапорцями; 4 – в. п.

4. „Покажи прапорці”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1-2 – нахил, прапорці вперед, промовити „Ось!”; 3-4 – в. п.

5. „Підскоки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 8-10 підскоків зі змахами прапорцями, 8-10 кроків з змахами прапорцями. Повторити 3 рази.

6. „Помахай”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1 – прапорці в сторони; 2-3 – змахи прапорцями вгору і вниз; 4 – в. п.

3

1. „Синій – жовтий”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, жовтий прапорець вгорі, синій – внизу. 1-4 – зміна положення прапорців.

2. „Ширше”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, прапорці вертикально перед грудьми. 1-2 – нахил, прапорці в сторони (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

3. „Швидко візьми і поклади”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорці на підлозі з боків. За командою „Взяти!”, „Покласти!” швидко взяти або покласти.

4. „Вітерець грає”. *В. п.* – сід по-турецьки, прапорці вгорі. 1-4 – нахили вліво-вправо зі змахами прапорців.

5. „Прапорці назад”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1 – прапорці вгору; 2 – нахил вперед, прапорці вниз і назад; 3 – випрямитися, прапорці вгору; 4 – в. п.

6. „Ходьба і підскоки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорці біля поясу. 8-10 кроків, підводячи тільки п’яти, і 10-16 підскоків. Повторити 4 рази. Закінчити звичайною ходьбою.

4

1. „Змахи”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорці: лівий назад, правий вперед. 1-4 – змахи прапорцями зі зміною положення.

2. „Прикрасимо будинки”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, прапорці вертикально до плечей. 1-2 – поворот тулуба наліво, прапорці вертикально в сторони; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме направо.

3. „Прапорці до колін”. *В. п.* – сід, прапорці в сторони. 1-2 – зігнути ноги, прапорці вертикально до колін; 3-4 – в. п.

4. „Змахи назад”. *В. п.* – широка стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1 – прапорці вгору; 2 – нахил вперед, дугами вперед прапорці назад; 3 – випрямитися, дугами донизу прапорці вгору; 4 – в. п.

5. „Підскоки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 10-16 пружних підскоків. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

6. „Змахи”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорці в сторони. 1-4 – змахи прапорцями вгору і вниз.

5

1. „Великі кола”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорці вгори. 1-2 – коло лівим прапорцем вперед; 3-4 – коло правим прапорцем вперед.

2. „Дотягнися”. *В. п.* – сід ноги нарізно, прапорці в сторони. 1-2 – нахил, прапорці вперед, торкнутися підлоги із зовнішнього боку п’ят (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

3. „Сильні змахи”. *В. п.* – сід на н’ятах, прапорці внизу. 1-2 – стійка колінах, дугами назовні прапорці вгору; 3-4 – в. п.

4. „Прапорці вгору”. *В. п.* – сід по-турецьки, прапорці вертикально перед грудьми. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – прапорці вгору, подивитися на них; 3 – прапорці у в. п.; 4 – в. п.; 5-8 – те саме направо.

5. „Прапорці разом”. *В. п.* – лежачи на спині, прапорці в сторони. 1-2 – зігнути ноги, прапорці вертикально до колін, промовити „Разом!”; 3-4 – в. п.

6. „Підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 8 підскоків, восьмий з поворотом наліво, 8 кроків на місці. Повторити 4 рази. По закінченні стрибків ходьба.

З кубиками

1

1. „Кубики разом”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики в сторони. 1 – кубики вгору до середини, подивитися вгору; 2 – в. п.

2. „Підйомний кран”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, кубики внизу. 1 – кубики в сторони; 2 – нахил вліво („Подаємо вантаж”); 3 – випрямитися; 4 – в. п.; 5-8 – те саме вправо.

3. „Постукай”. *В. п.* – сід, кубики до плечей. 1-2 – зігнути ноги, постукати по колінах, промовити „Тук!”; 3-4 – в. п.

4. „Колода”. *В. п.* – лежачи на спині, кубики вгори до середини. 1 – переكات на лівий бік; 2 – переكات на живіт; 3 – переكات на лівий бік; 4 – в. п.; 5-8 – те саме в інший бік.

5. „Кубики до коліна”. *В. п.* – лежачи на спині, кубики в сторони. 1 – ліву вперед, кубиками торкнутися коліна; 2 – в. п.; 3 – праву вперед, кубиками торкнутися коліна; 4 – в. п.

6. „Підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики на підлозі з боків. 10-16 підскоків на доріжці. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

2

1. „Кубик на кубик”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики за спиною. 1-2 – кубики вперед, кубик на кубик; 3-4 – в. п.

2. „Дотягнися”. *В. п.* – упор сидючи ззаду ноги нарізно, кубики на підлозі біля п'ят. 1 – дугами назовні руки вгору, 2 – нахил вперед, руками торкнутись кубиків; 3-4 – в. п.

3. „До гомілки”. *В. п.* – лежачи на спині, кубики вгорі. 1 – ліву вперед зігнути, торкнутись кубиками гомілки; 2 – в. п.; 3-4 – те саме з правої.

4. „Повороти”. *В. п.* – сід по-турецьки, кубики до плечей. 1 – поворот тулуба наліво, кубики вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. „Навколо”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, кубики на підлозі. Піднятися на носки, обійти кубики в одну і іншу сторону. Повторити 2-3 рази.

6. „Кубики разом”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики в сторони. 1-2 – кубики вгору до середини; 3-4 – в. п.

3

1. „Молоток і цвях”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики в сторони. 1 – кубики вперед; 2-3 – постукати кубиками („Молотком по цвяху”); 4 – в. п.; 5-8 – те саме, молоток в іншій руці.

2. „Далі вперед”. *В. п.* – сід на п'ятах, кубики вгорі. 1-2 – нахил вперед, покласти кубики; 3-4 – випрямитись, руки в сторони; 5-6 – нахил вперед, взяти кубики; 7-8 – в. п.

3. „За колінами”. *В. п.* – лежачи на спині, кубики вгорі. 1 – ліву вперед, постукати кубиками під коліном; 2 – в. п.; 3-4 – те саме з правої.

4. „Підйомний кран”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, кубики внизу. 1 – кубики в сторони; 2 – нахил вліво („Подаємо вантаж”); 3 – випрямитися; 4 – в. п.; 5-8 – те саме вправо.

5. „Взяти і покласти”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики на підлозі. 1 – нахил, взяти кубики; 2 – випрямитись, кубики вгору, промовити „Вгорі!”; 3 – нахил, покласти кубики, промовити „Внизу!”; 4 – в. п.

6. „Підскоки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною, кубики на підлозі з боків. 8-10 підскоків на двох і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

4

1. „Постукай”. *В. п.* – лежачи на спині, кубики внизу. 1 – кубики вгору; 2-3 – постукаати кубиками об підлогу; 4 – в. п.

2. „Кубиком до підлоги”. *В. п.* – сід по-турецьки, кубики до плечей. 1-2 – поворот тулуба наліво, торкнутися лівим кубиком підлоги далі за спиною; 3-4 – в. п.; 5-6 – поворот тулуба направо, торкнутися правим кубиком підлоги далі за спиною; 7-8 – в. п.

3. „Заховаємо”. *В. п.* – сід, кубики в сторони. 1-2 – зігнути ноги, кубики під коліна, промовити „Ні!”; 3-4 – в. п.

4. „Ось вони”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, кубики на підлозі. 1-2 – нахил, торкнутися кубиків вказівними пальцями; 3-4 – в. п.

5. „Обережно”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики на підлозі з боків. 1-2 – присід, торкнутися кубиків; 3-4 – в. п.

6. „Підстрибування”. *В. п.* – кубики до плечей. 6-8 пружинок на носках, 8-10 підскоків і ходьба, кубики вниз. Повторити 3-4 рази.

5

1. „Навушники”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики за спиною. 1-2 – кубики до вух („Слухаємо”); 3-4 – в. п.

2. „Кубик на кубик”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, кубики вгорі. 1-2 – нахил, покласти кубик на кубик на підлогу (видих); 3-4 – випрямитись, руки в сторони (вдих); 5-6 – нахил, взяти кубики; 7-8 – в. п.

3. „До кубиків”. *В. п.* – лежачи на спині, кубики вперед. 1-2 – ноги вперед, торкнутись кубиків; 3-4 – в. п.

4. „Кубиком до підлоги”. *В. п.* – сід по-турецьки, кубики до плечей. 1-2 – поворот тулуба наліво, торкнутися лівим кубиком підлоги далі за спиною; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме направо.

5. „По підлозі”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики внизу. 1 – кубики в сторони; 2 – присід, постукаати кубиками по підлозі, промовити „Тук!”; 3 – встати, кубики в сторони; 4 – в. п.

6. „Підскоки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики за спиною. 10-12 підскоків на двох. Чергувати з ходьбою на місці. Повторити 3 рази.

6

1. „Підняти гирі”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, кубики внизу. 1 – кубики до плечей („Взяти вантаж”); 2 – кубики вгору; 3 – тримати; 4 – в. п.

2. „Торкнутись ззаду”. *В. п.* – кубики в сторони. 1-2 – нахил, кубиками торкнутися задньої поверхні стегна; 3-4 – в. п.

3. „До коліна”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, кубики вперед.* 1 – нахил, торкнутися кубиками коліна лівої; 2 – в. п.; 3 – нахил, торкнутися кубиками коліна правої; 4 – в. п.

4. „Між кубиками”. *В. п.* – *упор сидячи, кубики на підлозі біля колін.* 1 – зігнути ноги; 2 – в. п.

5. „Поїхали”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, кубики до поясу.* 1-2 – нахил вліво, ковзаючи лівим кубиком вниз, промовити „Поїхали!” (видих); 3-4 – в. п. (вдих); 5-8 – те саме вправо, ковзаючи правим кубиком.

6. „До колін”. *В. п.* – *кубики вгорі.* 1 – ліву вперед зігнути, кубики до коліна, промовити „До коліна!”; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

7. „Підскоки”. *В. п.* – *кубики внизу.* 10 підскоків, міняючи положення ніг нарізно-разом, і ходьба, постукуючи кубиками. Повторити 3 рази.

3 м'ячем (великого або середнього розміру)

1

1. „До себе”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1 – м'яч на грудях; 2 – в. п.

2. „М'яч вперед”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, м'яч за головою.* 1 – м'яч вгору; 2 – нахил, м'яч вперед, промовити „Вперед!”; 3 – випрямитись, м'яч вгору; 4 – в. п.

3. „М'яч вгору”. *В. п.* – *сід на п'ятах, м'яч внизу.* 1-2 – встати на коліна, м'яч вгору; 3-4 – в. п.

4. „Навколо себе”. *В. п.* – *сід по-турецьки, м'яч на підлозі.* 1-4 – прокатати м'яч навколо себе вліво, не випускаючи його з рук; 5-8 – те саме вправо.

5. „Не впусти”. *В. п.* – *упор сидячи ззаду, м'яч затиснути стопами.* 1-2 – зігнути ноги; 3-4 – в. п.

6. „Підскоки”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 10-16 підскоків і ходьба. Повторити 2 рази.

2

1. „Поверни м'яч”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1-2 – м'яч вперед, кистями рук повернути м'яч від себе, зігнути руки; 3-4 – в. п.

2. „Від ноги до ноги”. *В. п.* – *широка стійка ноги нарізно, руки за спиною, м'яч на підлозі між ніг біля лівої.* 1 – нахил, руки вперед; 2-3 – катати м'яч від лівої до правої і навпаки; 4 – в. п.

3. „Прокатай”. *В. п.* – сід, м’яч на підлозі біля правого коліна. 1-2 – зігнути ноги, прокатати м’яч під ногами вліво у ворота; 3-4 – випрямити ноги („Ворота закриті”); 5-8 – те саме у зворотному напрямі.

4. „Колода”. *В. п.* – лежачи на спині, м’яч вгорі. 1-2 – перекат вліво на живіт; 3-4 – перекат у в. п.

5. „Спіймай”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м’яч перед грудьми. 1-2 – присід, кинути м’яч об підлогу; 3 – спіймати м’яч; 4 – в. п.

6. „Підскоки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м’яч на підлозі. 10-12 підскоків і ходьба навколо м’яча. Повторити 3 рази.

3

1. „М’яч за голову”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м’яч внизу. 1-2 – м’яч вгору; 3-4 – м’яч за голову; 5-6 – м’яч вгору; 7-8 – в. п., промовити „Вниз!”.

2. „Переказати”. *В. п.* – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі, м’яч на підлозі перед правою. 1-3 – нахил вперед, прокатати м’яч до лівої, промовити „Ліва!”; 4 – в. п.; 5-8 – те саме до правої.

3. „Не зачепи”. *В. п.* – упор сидячи зігнувши ноги, м’яч на підлозі. 1-2 – випрямити ноги нарізно; 3-4 – в. п.

4. „Обернися і спіймай”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, м’яч перед грудьми. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – кидок м’яча об підлогу; 3 – спіймати м’яч; 4 – в. п.; 5-8 – те саме направо.

5. „Погладимо”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною, м’яч на підлозі. 1 – присід; 2-3 – погладити м’яч, промовити „М’який!”; 4 – в. п.

6. „На місці і навколо”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною, м’яч на підлозі. 12-16 підскоків на місці і ходьба навколо м’яча (два кола). Повторити 3 рази.

4

1. „Спіймай”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м’яч внизу. 1 – м’яч вперед; 2 – м’яч підкинути; 3 – спіймати м’яч; 4 – в. п.

2. „Прокатай”. *В. п.* – стійка на колінах, руки за спиною, м’яч на підлозі. 1 – нахил, руки на м’яч; 2-3 – прокатати м’яч вліво і вправо; 4 – в. п.

3. „Прокатай у ворота”. *В. п.* – упор сидячи, м’яч на підлозі біля лівого стегна. 1 – зігнути ноги; 2-3 – прокатати під ногами вправо і вліво; 4 – в. п.

4. „Колода”. *В. п.* – лежачи на спині, м’яч вгорі. 1-2 – переказ вліво на живіт; 3-4 – переказ у в. п.

5. „Кидок і ловіння”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м’яч перед грудьми. 1 – присід; 2 – кинути м’яч об підлогу; 3 – спіймати м’яч; 4 – в. п.

5

1. „Вгору”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м’яч за головою. 1 – м’яч вгору; 2 – в. п.

2. „Впусти і упіймай”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, м’яч перед грудьми. 1 – нахил; 2 – кинути м’ячем об підлогу; 3 – упіймати м’яч; 4 – в. п.

3. „Прокатай ногами”. *В. п.* – упор стоячи, м’яч на підлозі. 1-4 – три кроки вперед, штовхаючи ногами м’яч вперед; 5-8 – три кроки назад, штовхаючи м’яч руками.

4. „Не лови гав”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, м’яч перед грудьми. 1 – поворот тулуба наліво; 2-3 – кидок м’яча об підлогу, упіймати його; 4 – в. п.; 5-8 – те саме направо.

5. „М’яч відпочиває”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною, м’яч на підлозі. 1 – присід; 2-3 – погладити м’яч, промовити „Втомився!”; 4 – в. п.

6. „Нам весело”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, м’яч на підлозі. Підскоки з лівої на праву навколо м’яча (два-три кола) і ходьба на місці. Повторити 3 рази.

6

1. „М’яч на долоню”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони, м’яч на долоні лівої руки. 1 – руки вперед до середини, перекласти м’яч на праву долоню; 2 – руки в сторони; 3 – руки вперед, перекласти м’яч на ліву долоню; 4 – в. п.

2. „Не зруш”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки за спиною, м’яч на підлозі між ніг. 1-2 – нахил, вказівними пальцями торкнутися м’яча, промовити „Обережно!”; 3-4 – в. п.

3. „Спіймай”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м’яч перед грудьми. 1 – присід, м’яч вперед; 2 – кинути м’яч об підлогу; 3 – спіймати м’яч; 4 – в. п.

4. „Навколо себе”. *В. п.* – сід по-турецьки, м’яч на підлозі. 1-4 – прокатати м’яч навколо себе вліво, не випускаючи його з рук; 5-8 – те саме вправо.

5. „Кут ногами”. *В. п.* – упор сидячи ззаду, м’яч затиснути стопами. 1 – упор сидячи ззаду кутом; 2 – в. п.; 3 – сід кутом, руки в сторони; 4 – в. п.

6. „Нарізно і разом”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, м’яч на підлозі. Стрибки в стійку ноги нарізно – в о. с. Повторити 2-3 рази.

3 гімнастичною палицею

1

1. „Палицю на груди”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, палиця *внизу*. 1-2 – палицю на груди (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

2. „Поворот”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, палиця *під лікті*. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „До коліна”. *В. п.* – *сід*, палиця *на стегнах*. 1 – палицю вгору; 2 – зігнути ліву, палицю до коліна; 3 – випрямити ліву, палицю вгору; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

4. „Подивися вперед”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, палиця *на лопатках*. 1-2 – нахил, палицю вгору, подивитись вгору; 3-4 – в. п.

5. „На носок”. *В. п.* – *руки за спиною*, палиця *на підлозі*. 1 – ліву на носок до кінця палиці; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

6. „Підскоки”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, палиця *на груді*. 8-12 підскоків на місці і ходьба. Повторити 3 рази.

2

1. „На груди”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, палиця *внизу хватом знизу*. 1-2 – палицю на груди (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

2. „Поклади і візьми”. *В. п.* – стійка *на колінах*, палиця *перед грудьми*. 1 – сісти на п'яти, палицю покласти на підлогу (видих); 2 – стійка на колінах, руки в сторони (вдих); 3 – сісти на п'яти, палицю взяти; 4 – в. п.

3. „Нахил”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, палиця *під лікті*. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо; 4 – в. п.

4. „Візьми і поклади”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, *руки за спиною*, палиця *на підлозі*. 1 – присід, взяти палицю; 2 – встати, палицю вперед; 3 – присід, покласти палицю; 4 – в. п.

5. „На місці і навколо”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, палиця *на підлозі*. 12-16 підскоків на місці і ходьба навколо палиці (два кола). Повторити 3 рази.

6. „Вгору”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, палиця *внизу*. 1-2 – палицю вгору (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

3

1. „Палицю вгору”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, палиця *на груді*. 1-2 – піднятись на носки, палицю вгору (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

2. „Вперед”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, палиця *внизу*. 1-2 – нахил, палицю вперед; 3-4 – в. п.

3. „Нарізно”. *В. п.* – *упор сидячи зігнувши ноги*, палиця *на підлозі*. 1-2 – ноги нарізно до кінців палиці; 3-4 – в. п.

4. „Через палицю”. *В. п.* – лежачи на спині, руки вгорі, палиця поперек на підлозі ліворуч. 1-2 – пережат вліво на живіт через палицю, намагатися її не зрушувати; 3-4 – пережат у в. п.

5. „Палицю і ноги вперед”. *В. п.* – лежачи на спині, палиця вгорі. 1-2 – ноги і палицю вперед; 3-4 – в. п.

6. „Підстрибування”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, палиця на підлозі. Стрибки, просуваючись навколо палиці (одне коло), і ходьба на місці 8-10 кроків. Повторити 3 рази, змінюючи напрям.

4

1. „За голову”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, палиця внизу хватом знизу. 1 – палицю вгору; 2 – палицю за голову; 3 – палицю вгору; 4 – палицю вниз.

2. „Нахил”. *В. п.* – широка стійка ноги нарізно, палиця за спиною хватом знизу. 1 – нахил, палицю назад; 2 – в. п.; 3 – нахил, палицю вниз; 4 – в. п.

3. „Нарізно”. *В. п.* – упор сидячи ззаду по-турецьки, палиця на підлозі. 1-2 – ноги нарізно п'ятами до кінців палиці; 3-4 – в. п.

4. „Повороти”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, палиця під лікті. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. „По палиці”. *В. п.* – стоячи на правому кінці палиці п'ятами, руки на поясі. 1-4 – ходьба по палиці приставним кроком вліво; 5-8 – те саме вправо.

6. „Навколо”. *В. п.* – зімкнута стійка, палиця на підлозі. Стрибки на лівій навколо палиці (два кола) і ходьба на місці. Те саме на правій в іншому напрямі. Повторити 2 рази.

5

1. „Покласти”. *В. п.* – лежачи на спині, палиця вгорі. 1-2 – палицю вниз, покласти на стегна; 3-4 – в. п.

2. „Прокатай”. *В. п.* – сід ноги нарізно, руки до плечей, палиця на стегнах. 1-4 – нахил, прокатати палицю по ногах до носків; 5-8 – випрямитись, прокатати палицю у в. п.

3. „Випрямити ногу”. *В. п.* – упор сидячи ззаду зігнувши ноги, палиця на підлозі. 1 – випрямити ліву до кінця палиці; 2 – в. п.; 3 – випрямити праву до кінця палиці; 4 – в. п.

4. „Нахил”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, палиця ззаду. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

5. „Уздовж палиці”. *В. п.* – палиця на підлозі ліворуч. Ходьба навколо палиці спиною вперед, приставляючи п'яту до носка, і ходьба на місці.

6. „Навколо палиці”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, палиця вертикально на підлозі хватом правою рукою. Стрибки навколо палиці (два кола) і ходьба на місці. Змінити хват рукою і напрям. Повторити 2 рази.

6

1. „Штанга”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, палиця внизу хватом знизу. 1 – палицю на груди; 2 – палицю вгору; 3 – палицю на груди; 4 – в. п.

2. „Вперед”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, палиця перед грудьми. 1-2 – нахил прогнувшись, палицю вперед; 3-4 – в. п.

3. „Встати”. *В. п.* – сід на п'ятах, палиця внизу. 1-2 – стійка на колінах, палицю вгору; 3-4 – в. п.

4. „Дотягнися”. *В. п.* – упор сидячи ззаду ноги нарізно, палиця затиснута п'ятами. 1-2 – дугами назовні руки вгору; 3-4 – нахил, руки до кінців палиці; 5-6 – випрямитися, руки вгору; 7-8 – дугами назовні руки вниз.

5. „Палиця допоможе”. *В. п.* – палиця вертикально на підлозі хватом двома. 1-2 – присід коліна нарізно, ковзаючи руками по палиці вниз; 3-4 – в. п.

6. „Вперед і назад”. *В. п.* – руки на поясі, палиця на підлозі. Стрибки через палицю вперед і назад. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою на місці по 15-20 с.

3 обручем

1

1. „Подивися в обруч”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, обруч до плечей. 1 – обруч горизонтально вгору, подивитися в нього; 2 – в. п., промовити „Вниз!”.

2. „Повороти”. *В. п.* – сід по-турецьки в обручі, обруч на рівні поясу. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Не зачепи”. *В. п.* – упор сидячи ззаду зігнувши ноги, обруч на підлозі. 1-2 – упор сидячи ззаду ноги нарізно; 3-4 – в. п.

4. „Не впусти”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі, обруч на шії. 1-2 – нахил прогнувшись; 3-4 – в. п.

5. „Обруч вперед”. *В. п.* – обруч внизу. 1-2 – присід, обруч вперед, торкнутися підлоги; 3-4 – в. п.

6. „Навколо”. *В. п.* – руки за спиною, обруч на підлозі. Стрибки (два кола) навколо обруча. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою на місці.

7. „Обруч вперед”. *В. п.* – обруч внизу. 1-2 – обруч вперед; 3-4 – обруч вниз, промовити „Вниз!”.

2

1. „Обруч вгору”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, обруч внизу.* 1 – обруч вгору; 2 – обруч до плечей; 3 – обруч вгору; 4 – в. п., промовити „Вниз!”.

2. „Обруч до поясу”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно в обручі, обруч внизу.* 1 – обруч до поясу; 2 – нахил вліво; 3 – випрямитись; 4 – в. п.; 5-8 – те саме вправо.

3. „Поклади і візьми”. *В. п.* – *обруч вгорі.* 1 – присід, покласти обруч на підлогу; 2 – встати, руки за спину; 3 – присід, взяти обруч; 4 – в. п.

4. „Обруч вперед”. *В. п.* – *обруч перед грудьми.* 1-2 – присід коліна нарізно, обруч вперед; 3-4 – в. п.

5. „Підстрибування”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно в обручі, обруч внизу.* Декілька пружинок, 10-12 невисоких підскоків, повертаючись навколо, і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

6. „Обруч вгору”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, обруч внизу.* 1 – обруч вперед; 2 – обруч вгору; 3 – обруч вперед; 4 – в. п., промовити „Вниз!”.

3

1. „Через обруч на стелю”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, обруч до плечей, хватом з середини.* 1 – обруч вгору, подивитися на стелю; 2 – в. п.; 3 – піднятися на носки, обруч вгору; 4 – в. п.

2. „Подивися в обруч”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, обруч внизу.* 1 – обруч вперед; 2 – нахил вперед; 3 – випрямитися; 4 – в. п., промовити „Вниз!”.

3. „Торкнутися обруча”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки за спиною, обруч на підлозі.* 1-2 – присід, торкнутися обруча, промовити „Так!”; 3-4 – в. п.

4. „Не зачепи обруч”. *В. п.* – *сід по-турецьки в обручі, руки за головою, обруч на підлозі.* 1 – нахил вліво, лівою рукою торкнутися підлоги за обручем; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

5. „Зустрілися”. *В. п.* – *лежачи на спині ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг.* 1-2 – ноги зігнуті в обруч; 3-4 – в. п.

6. „Навколо і на місці”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки на поясі, обруч на підлозі.* 8-10 підскоків на місці, стрибки навколо обруча (коло) і ходьба на місці. Повторити 2-3 рази.

4

1. „Кермо”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, обруч вперед.* 1 – поворот обруча вліво; 2 – в. п.; 3 – поворот обруча вправо; 4 – в. п.

2. „Не впусти”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі, обруч на шиї*. 1-3 – нахил прогнувшись; 4 – в. п.

3. „Не помилися”. *В. п.* – *руки на поясі, обруч на підлозі*. 1 – ліву в обруч на носок; 2 – ліву в сторону на носок; 3 – ліву в обруч на носок; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

4. „Повороти”. *В. п.* – *сід в обручі, обруч на рівні поясу*. 1 – поворот тулуба наліво (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме направо.

5. „Підняти ноги”. *В. п.* – *лежачи на спині, обруч вертикально вгорі*. 1-2 – ноги вперед зігнуті, обруч до колін; 3-4 – в. п.

6. „Навколо обруча”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, обруч на підлозі ліворуч*. Стрибки на двох навколо обруча (два кола) і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

5

1. „Без перехоплення”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно в обручі, обруч внизу хватом з середини*. 1-4 – повільно обруч горизонтально вгору, не випускаючи з рук; 5-8 – в. п., промовити „Вниз!”.

2. „Подивися у віконце”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, обруч перед грудьми*. 1-2 – нахил, обруч вперед (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

3. „Візьми і поклади”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно в обручі, руки за спиною, обруч на підлозі*. 1 – присід, узяти обруч; 2 – встати; 3 – присід, покласти обруч; 4 – в. п.

4. „Подивися назад”. *В. п.* – *сід на п'ятах, руки на поясі, обруч на підлозі ззаду*. 1-2 – поворот тулуба наліво, руки в сторони, промовити „Бачу!”; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме направо.

5. „Випрями ноги”. *В. п.* – *сід зігнувши ноги в обручі, руки до плечей, обруч на підлозі*. 1 – випрямити ліву; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

6. „Підскоки”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, обруч на підлозі ліворуч*. Стрибки з лівої на праву навколо обруча (два кола) і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

6

1. „За голову”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, обруч внизу*. 1 – обруч вгору; 2 – обруч за голову; 3 – обруч вгору; 4 – в. п.

2. „Не зачепи”. *В. п.* – *сід по-турецки в обручі, руки за головою, обруч на підлозі*. 1-2 – нахил вліво, торкнутися підлоги ліктем за обручем; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме вправо.

3. „Зустрілися”. *В. п.* – *лежачи на спині ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг*. 1-2 – ноги зігнуті обруч; 3-4 – в. п.

4. „Подивися назад”. *В. п.* – *стійка на колінах, руки на поясі, обруч на підлозі ззаду*. 1 – поворот тулуба наліво, промовити „Бачу!”; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. „Підстрибування”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, обруч на підлозі*. Стрибки на двох навколо обруча 2 рази, ходьба на місці. Повторити 2-3 рази.

6. „За голову”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, обруч вгорі*. 1 – обруч за голову; 2 – в. п.

7

1. „Гвинт”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, обруч до плечей*. 1 – поворот тулуба наліво, обруч горизонтально вгору; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

2. „Обертання”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, обруч вперед*. 1-3 – нахил, поворот обруча вліво на 360° з перехопленням руками; 4 – в. п.; 5-8 – те саме з поворотом обруча вправо.

3. „До коліна”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, обруч вгорі*. 1-2 – ліву вперед зігнути, обруч на коліно; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме правую.

4. „Підніми”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно в обручі, обруч внизу*. 1 – обруч до поясу; 2 – нахил вліво; 3 – випрямитись; 4 – в. п.; 5-8 – те саме вправо.

5. „Не зачепи”. *В. п.* – *упор сидячи ззаду зігнувши ноги в обручі, обруч на підлозі*. 1-2 – упор сидячи ззаду кутом; 3-4 – в. п.

6. „Підстрибування”. *В. п.* – *стоячи в обручі, обруч внизу*. 8-10 підскоків, ледь піднявши обруч і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

3 коротким шнуром (50 см)

1

1. „Шнур вперед”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, шнур перед грудьми*. 1 – шнур вперед; 2 – в. п.

2. „Шнур вгору”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, шнур за головою*. 1-2 – нахил вперед, шнур вгору; 3-4 – в. п.

3. „До середини”. *В. п.* – *упор сидячи ззаду ноги нарізно, шнур на підлозі по колу між ніг*. 1 – упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги; 2 – поставити ноги в середину кола; 3 – упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги; 4 – в. п.

4. „На носок”. *В. п.* – *руки на поясі, шнур на підлозі*. 1 – ліву на носок до кінця шнура; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правую.

5. *В. п.* – *шнур на підлозі*. 5 підскоків на двох і стрибок через шнур. Повторити 4 рази, чергуючи з ходьбою.

6. „Шнур вперед”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, шнур внизу.*
1 – шнур вперед; 2 – в. п.

2

1. „Вгору”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, шнур внизу.*
1-2 – шнур вгору; 3-4 – в. п., промовити „Вниз!”.

2. „Нахил”. *В. п.* – *сід по-турецьки, шнур ззаду.* 1-2 – нахил, шнур назад; 3-4 – в. п.

3. „Не зачепи”. *В. п.* – *упор сидячи ззаду зігнувши ноги, шнур на підлозі.* 1 – випрямити ліву над шнуром; 2 – в. п.; 3 – випрямити праву над шнуром; 4 – в. п.

4. „Нахил”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, шнур за головою.*
1 – шнур вгору; 2 – нахил вліво; 3 – випрямитись; 4 – в. п.; 5-8 – те саме вправо.

5. „Шнур до коліна”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, шнур перед грудьми.* 1 – ліву вперед зігнута, шнур до коліна; 2 – в. п.; 3 – праву вперед зігнута, шнур до коліна; 4 – в. п.

6. „Підстрибування”. *В. п.* – *руки на поясі, шнур на підлозі.*
Стрибки навколо шнура (2 кола) і ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

3

1. „Розслабити”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, шнур внизу.*
1 – шнур до плечей; 2 – в. п.

2. „Натягни”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, шнур перед грудьми.*
1-2 – нахил, шнур вперед; 3-4 – в. п.

3. „Вище шнур”. *В. п.* – *сід на п'ятах, шнур складений вдвоє внизу.* 1-2 – стійка на колінах, шнур вгору; 3-4 – в. п., промовити „Вниз!”.

4. „Нахили”. *В. п.* – *сід по-турецьки, шнур вгорі.* 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

5. „Пружинка”. *В. п.* – *шнур внизу.* 1-4 – пружні півприсіди зі змахами шнура вперед.

6. „Уздовж шнура”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, шнур на підлозі ліворуч.* Стрибки з просуванням уздовж шнура вперед і назад. Повторити 2 рази, чергуючи з ходьбою на місці.

4

1. „Кермо”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, шнур перед грудьми.* 1 – шнур вертикально вперед лівою; 2 – в. п.; 3 – шнур вертикально вперед правою; 4 – в. п.

2. „Шнур вперед”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, шнур внизу.*
1-2 – нахил, шнур вперед; 3-4 – в. п.

3. „Присідання”. *В. п.* – *шнур внизу*. 1-2 – присід, шнур вперед; 3-4 – в. п.

4. „Полоскання”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, права рука за спиною, шнур внизу в лівій руці*. 1-3 – нахил, кружляння шнуром вліво („Полощемо”); 4 – випрямитись, шнур вгору („Повісити сушити”); 5-8 – те саме правою рукою і кружляння вправо.

5. „Вище шнур”. *В. п.* – *сід на п'ятах, шнур внизу*. 1-2 – стійка на колінах, шнур вгору; 3-4 – в. п., промовити „Вниз!”.

6. „Легко і високо”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, шнур на підлозі*. 8 підскоків (восьмий – високий). Повторити 4 рази, чергуючи з ходьбою навколо шнура.

5

1. „Шнур за голову”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, шнур внизу*. 1 – шнур вгору; 2 – шнур за голову; 3 – шнур вгору; 4 – в. п.

2. „Гамак”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, шнур внизу*. 1 – нахил, шнур вперед; 2-7 – гойдати шнур вліво і вправо („Гамак”); 8 – в. п.

3. „По шнуру”. *В. п.* – *стійка в лінію лівою на одному кінці шнура, руки на поясі, шнур на підлозі*. Пройти по шнуру вперед і назад, приставляючи п'яту до носка.

4. „Вперед”. *В. п.* – *сід по-турецьки, шнур внизу*. 1 – поворот тулуба наліво, шнур вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. „3 кола”. *В. п.* – *упор сидячи ззаду зігнувши ноги в коло зі шнура, шнур на підлозі*. 1 – упор сидячи ззаду кутом; 2 – в. п.; 3 – упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно; 4 – в. п.

6. „Підскоки”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, шнур на підлозі по колу*. 12-16 підскоків на місці і ходьба навколо шнура (два кола). Повторити 2-3 рази.

6

1. „Шнур вгору”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, шнур за головою*. 1-2 – шнур вгору, подивитися на нього; 3-4 – в. п.

2. „Нахили”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, шнур за головою*. 1 – нахил вліво, шнур вгору; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

3. „Навколо”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, шнур на підлозі по колу*. 1-4 – присід, пройти навколо і випрямитися; 5-8 – те саме у іншому напрямі.

4. „Зігни”. *В. п.* – *лежачи на спині, шнур внизу*. 1-2 – зігнути ноги, шнуром за гомілки притиснути їх до грудей; 3-4 – в. п.

5. „Підстрибування”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, шнур поперек на підлозі*. Стрибки уздовж шнура вперед і назад та ходьба на місці. Повторити 2-3 рази.

З використанням стільця

1

1. „Руки за спину”. В. п. – сід на стільці обличчям до спинки стільця, руки за спиною. 1 – дугами назовні руки вгору; 2 – руки на спинку стільця; 3 – руки вгору; 4 – дугами назовні руки за спину.

2. „Долоні на сидіння”. В. п. – стійка ноги нарізно обличчям до спинки стільця, руки на поясі. 1 – руки в сторони; 2 – нахил, долоні на сидіння; 3 – випрямитися, руки в сторони; 4 – в. п.

3. „Коліно до живота”. В. п. – упор сидячи на стільці. 1 – ліву зігнуту на стілець; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правую.

4. „Сплеск”. В. п. – сід на стільці прямі ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил вперед-вліво, плеснути у долоні під лівою, промовити „Лясь!”; 2 – в. п.; 3 – нахил вперед-вправо, плеснути у долоні під правою, промовити „Лясь!”; 4 – в. п.

5. „На стілець”. В. п. – упор сидячи ззаду ноги нарізно обличчям до стільця. 1 – ліву на стілець; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правую.

6. „Вище коліно”. Біг на місці. 12-16 кроків і ходьба на місці. Повторити 3 рази. Закінчуючи вправо, збільшити тривалість ходьби.

2

1. „Руки разом”. В. п. – сід на стільці, руки на поясі. 1-2 – дугами назовні руки вгору до середини, промовити „Разом!”; 3-4 – в. п.

2. „Нахили”. В. п. – упор сидячи ззаду на стільці ноги нарізно. 1-2 – нахил вперед-вліво, дугами назовні руки вгору; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме вперед-вправо.

3. „Випрями ноги”. В. п. – сід на стільці, руки за спинкою. 1 – ліву вперед; 2 – в. п.; 3 – праву вперед; 4 – в. п.

4. „Подивися на руку”. В. п. – сід на стільці, обличчям до спинки, триматись за спинку. 1 – поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, праву руку в сторону; 4 – в. п.

5. „Підстрибування”. В. п. – вузька стійка ноги нарізно боком до стільця. 15-20 підскоків на місці і ходьба навколо стільця. Повторити 2 рази.

3

1. „Крокують пальці”. В. п. – сід на стільці обличчям до спинки, триматись за спинку у сидіння. 1-4 – перебираючи пальцями, просувати руки вгору; 5-8 – те саме у в. п.

2. „Насос”. В. п. – сід на стільці, руки в сторони. 1 – нахил вліво, промовити „Ш-ш-ш!”; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

3. „Працюють ноги”. *В. п.* – упор сидячи обличчям до стільця, ноги під стільцем. 1 – ліву зігнути; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

4. „Подивися на руку”. *В. п.* – сід на стільці обличчям до спинки, триматись за спинку. 1 – поворот тулуба наліво, ліву руку вперед; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, праву руку вперед; 4 – в. п.

5. „Ноги нарізно”. *В. п.* – упор сидячи ззаду обличчям до стільця, стопи під стільцем. 1 – зігнути ноги; 2 – випрямити ноги нарізно, не зачепивши стілець; 3 – зігнути ноги; 4 – в. п.

6. „Високо”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до стільця, руки на поясі. 1 – піднятися на носки; 2-3 – стояти на носках; 4 – в. п. Повторити 2-3 рази, потім підскоки і ходьба навколо стільця (по два кола). Повторити 3-4 рази.

4

1. „На спинку”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно спиною до спинки стільця, руки до плечей. 1 – руки в сторони; 2 – руки на спинку стільця з боків; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.

2. „На сидіння”. *В. п.* – стійка ноги нарізно обличчям до спинки стільця, руки в сторони. 1-2 – нахил через спинку стільця, долоні на сидіння; 3-4 – в. п.

3. „На стілець”. *В. п.* – сід на стільці, триматися за сидіння з боків. 1-2 – групування сидячи на стільці; 3-4 – в. п.

4. „Нижче”. *В. п.* – сід на стільці, руки на поясі. 1-2 – нахил вліво, лівою рукою торкнутися ніжки стільця; 3-4 – в. п.; 5-6 – нахил вправо, правою рукою торкнутися ніжки стільця; 7-8 – в. п.

5. „Випрямити ноги”. *В. п.* – сід на стільці, зачепитися ногами за ніжки стільця зовні. 1-2 – ноги вперед; 3-4 – в. п.

6. „Навколо стільця”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до стільця. Стрибки з лівої на праву навколо стільця (два кола) і ходьба на місці. Змінити напрям. Повторити 2-3 рази.

7. „На спинку”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до спинки стільця, руки до плечей. 1 – руки вперед; 2 – руки на спинку стільця; 3 – руки вперед; 4 – в. п.

5

1. „Сплеск”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно спиною до спинки стільця, триматись за спинку. 1 – руки вперед; 2 – плеснути в долоні, промовити „Лясь!”; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.

2. „Поворот”. *В. п.* – стійка ноги нарізно обличчям до спинки стільця, руки на поясі. 1 – поворот тулуба наліво, правою рукою торкнутися спинки стільця; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, лівою рукою торкнутися спинки стільця; 4 – в. п.

3. „Дотягнися”. *В. п.* – сід на стільці прями ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 – дугами назовні руки вгору, нахил, торкнутися носків (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

4. „Присідання”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до спинки стільця, триматись за спинку стільця. 1-2 – присід коліна нарізно (видих); 3-4 – в. п.

5. „Ноги нарізно”. *В. п.* – упор сидячи на стільці, стопи під стільцем. 1 – ноги вперед нарізно; 2 – групування сидячи на стільці; 3 – ноги вперед нарізно; 4 – в. п.

6. „Крокують і стрибають”. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до стільця. 10-12 півприсідів, стрибки навколо стільця (два кола) і ходьба на місці зі змахами рук. Повторити 3-4 рази.

3 використанням гімнастичної лави

1

1. „Сплеск”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, лава між ніг, руки за стиною. 1-2 – дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні; 3-4 – в. п., промовити „Вниз!”.

2. „Нахил”. *В. п.* – сід зігнувши ноги нарізно поперек на лаві, руки до плечей. 1 – нахил вліво, лівою рукою торкнутися підлоги; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо, правою рукою торкнутись підлоги; 4 – в. п.

3. „Встати”. *В. п.* – сід зігнувши ноги нарізно поперек на лаві, руки на поясі. 1-2 – встати, руки вгору; 3-4 – в. п., промовити „Сіли!”.

4. „На лаву”. *В. п.* – стоячи обличчям до лави, руки за головою. 1-2 – нахил, долоні на лаву; 3-4 – в. п.

5. „У присіді”. *В. п.* – упор присівши на лаві поперек. Пройти по лаві у присіді, спираючись на лаву.

6. „Сплеск”. *В. п.* – стійка ноги нарізно на лаві. 1-2 – руки вперед, сплеск у долоні; 3-4 – в. п., промовити „Вниз!”. Повторити 4 рази в повільному темпі.

2

1. „Вгору”. *В. п.* – упор сидячи поперек на лаві. 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору (вдих); 3 – руки в сторони; 4 – в. п. (видих).

2. „До п'ят”. *В. п.* – сід ноги нарізно на лаві вздовж, руки до плечей. 1-2 – нахил, руками торкнутися п'ят; 3-4 – в. п.

3. „Сісти”. *В. п.* – стійка ноги нарізно, лава між ніг, руки на поясі. 1-2 – сісти на лаву, руки вгору; 3-4 – в. п.

4. „Пружинка і присідання”. *В. п.* – стоячи обличчям до лави, руки на поясі. 1-2 – два пружні півприсіди; 3 – присід, руками торкнутися лави; 4 – в. п.

5. „Підскоки”. В. п. – *вужька стійка ноги нарізно, руки за спиною*. Стрибки уздовж лави і ходьба на місці по 10-12 с. Повторити 3 рази.

Рекомендована література

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: [кн. для воспитателя дет. сада] / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1990. – 175 с.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет: пособие для воспитателя дет. сада / Л.И. Пензулаева. – М.: «Просвещение», 1986. – 112 с.
3. Утренняя гимнастика под музыку: [пособие для воспитателя и муз. руководителя дет. сада] / сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головничер. – М.: «Просвещение», 1984. – 176 с.
4. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ без предметів: [метод. розробка для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, М.М. Желізняк. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 56 с.
5. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: [довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, М.М. Желізняк. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 52 с.
6. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ з палицею: [метод. розробка для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, М.М. Желізняк. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – 60 с.
7. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ з прапорами: [метод. розробка для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, В.І. Малець. – Чернігів: ЧДПУ, 2007. – 56 с.

Матеріал для самоперевірки

Контрольні питання

1. Які конкретні завдання ставляться у процесі фізичного виховання дітей середньої групи?
2. Розкрийте особливості організації діяльності дітей при проведенні загальнорозвивальних вправ у середній групі?
3. З якою метою використовуються предмети у загальнорозвивальних вправах?
4. Розкрийте особливості підготовки, роздавання і складання інвентарю.

РОЗДІЛ IV

ЗМІСТ І МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ЗАВДАННЯ НАВЧАННЯ І ВИМОГИ ДО ДОБОРУ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

У старшому дошкільному віці відбуваються помітні якісні зміни у фізичному розвитку дітей. До цього періоду хребет в основному сформований, хоча ще податливий до зміни, тому особливу увагу необхідно спрямовувати на формування правильної постави дітей. Збільшуються вага і сила м'язів, покращуються їх функції. Це позитивно позначається на швидкості, темпі, ритмі рухів. Зрілість рухового аналізатора, зростаюча роль другої сигнальної системи, активний розвиток функції рівноваги – усе це забезпечує більш високий рівень сприйняття і відтворення рухів та рухових дій. Загальнорозвивальні вправи для дітей цього віку стають більш складними, оскільки дитина здатна краще керувати своїми рухами.

Діти старшого дошкільного віку краще освоюють ритм руху, швидко змінюють один темп на іншій. Вони здатні точніше оцінювати просторове розташування частин тіла, предметів. Більш точними і технічними стають рухи окремих частин тіла (наприклад, ліву вперед на носок, відтягнути його і розвернути назовні).

На шостому році життя дітям стає доступним аналіз властивостей і якостей рухів, розрізнення м'язових відчуттів, опанування складними координаційними діями. Вони можуть розрізняти в змісті не лише його основні елементи, а й деталі. На сьомому році життя дошкільники починають освоювати тонші рухи у дії. Рухи виконуються більш усвідомлено, точно і самостійно.

Оцінка рухів набуває конкретності і об'єктивності, з'являється самооцінка. Дітей цікавить якість рухів, їх приваблює форма змагання. Вони починають розуміти красу, граціозність рухів.

Нові рухові навички формуються легше, діти майже не припускаються помилок, менше вимагається повторень. З'являється можливість виконання вправ в різних варіантах, діти можуть виконувати рухи за зразком або тільки словесним поясненням.

Проте необхідно пам'ятати, що будь-яка форма вільної діяльності дитині 5-6 років ще важка, а фізична і нервова напруга не може бути тривалою. Тому нові вправи поєднують з відомими, роблять між вправами паузи для відпочинку. Старших дошкільників

захоплюють різноманітні види діяльності – ігрова, навчальна, побутова, трудова.

Усе це висуває високі вимоги до рівня розвитку моторики. У зв'язку з цим при виконанні загальнорозвивальних вправ у роботі зі старшими дошкільниками ставляться нові завдання:

- чітко приймати різні вихідні положення;
- виконувати вправи з великою амплітудою рухів;
- правильно виконувати рухову дію і її окремі елементи техніки;
- точно виконувати різноманітні напрями рухів окремими частинами тіла відповідно до показу і пояснення фахівця або тільки за його поясненням;
- рухатися відповідно до заданого темпу, витримувати ритм руху під музичний супровід, підрахунок, переходити від одного темпу до іншого;
- уміти згадати знайому вправу, розповісти про порядок і спосіб виконання окремих її частин, вчитися оцінювати рухи свої і товаришів;
- виконувати рухи виразно відповідно до характеру музичного супроводу;
- прості відомі вправи виконувати самостійно.

Ускладнення вправ для дітей старшого дошкільного віку здійснюється у такому ж порядку, як і у попередніх вікових групах.

Навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи організму поступово зростає за рахунок великої інтенсивності і дозування. Воно характеризується збільшенням амплітуди рухів частин тіла; їх фіксованим положенням (випрямляти ноги, руки, відтягувати носки тощо); чітким збереженням вихідних положень (не зрушувати стопи під час повороту тулуба в сторони, зберігати нерухоме положення ніг при піднятті і опусканні тулуба у положенні лежачи на спині тощо); повторенням пружних рухів (при нахилах та поворотах тулуба, присідах); ширшим використанням інвентарю, обладнання (гімнастична лавка, драбина, гімнастична стінка, набивні м'ячі тощо); прискоренням темпу і збільшенням кількості вправ.

Вводяться колові рухи рук вперед і назад, ривкові рухи назад прямих і зігнутих рук. У вправах для тулуба виконуються повороти і нахили в сторони, повороти навколо себе в положенні стоячи і лежачи, більше приділяється уваги спеціальним дихальним вправам. Значно збільшується амплітуда руху у вправах для ніг, тулуба. Різноманітніше стають підскоки (на двох ногах на місці, з

розведенням ніг в сторони, з розведенням рук і ніг, з поворотами навколо себе тощо), збільшується їх кількість.

Структура вправ для старших дошкільників спочатку зберігається в такому ж вигляді, як в середній групі, але підвищуються вимоги до точності напрямів, узгодження рухів. Потім вводяться послідовні, різномірні, різноспрямовані рухи.

За формою пропонується більше вправ аналітичного характеру. При цьому використовується різний інвентар. Крім того, виконуються імітаційні рухи і вправи без інвентарю. У аналітичних вправах виділяються не лише основні частини, але і деякі деталі. Багато вправ проводяться в парах, підгрупах.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Організація дітей. На початку року у старшій групі використовуються в основному ті ж шикуння, що і в середній групі. Новим є шикуння в декілька кіл біля інвентарю (наприклад, біля великих обручів), шикуння у шаховому порядку (після того, як діти встануть в 3-4 колони, другій і четвертій колоні дається команда зробити два кроки назад або вперед, потім усі повертаються направо або наліво). Шикуння в одне коло використовується для вправ з м'ячами, скакалками.

Ускладнення шикуння полягає не лише в їх різноманітності, але і у вимозі до точності, швидкості виконання кожного шикуння. Зростає роль слова: більше використовуються вказівки, розпорядження, команди; менше предметних орієнтирів.

Підготовка і роздавання інвентарю. Діти старшого дошкільного віку більшість інвентарю заздалегідь готують самі і активно допомагають фахівцю в процесі занять. У процесі заняття використовується різноманітний інвентар і обладнання: прапорці, стрічки (з паличками і без паличок), кубики, великі куби, скакалки, кеглі, торбинки з піском, м'ячі (малі, середні, великі, волейбольні), м'ячі набивні, мотузки, палиці короткі і довгі, рейки, обручі великі і малі, гімнастична стінка, гімнастична лава.

Дітям частіше дають такий інвентар, який вимагає колективного виконання вправ: гімнастичні лави, великі обручі, набивні м'ячі. Рідше використовуються прапорці.

Як і у середній групі, практикуються різноманітні прийоми роздавання і складання інвентарю. Перевага надається тим, які вимагають менші витрати часу. Триває робота над вихованням дбайливого ставлення до інвентарю, заохочується самостійність і ініціатива, надання допомоги товаришам.

Методи і прийоми навчання. Основна увага у навчанні старших дошкільників спрямована на виховання усвідомленого сприйняття і виконання вправ, на формування чіткості при виконанні найбільш суттєвих елементів руху. Більшість вправ, які використовувались у середній групі, повторюються, або з відомих елементів складаються нові комбінації.

У випадках, коли вправа виконується дітьми невпевнено або дається у новій комбінації, доцільно показати і пояснити її. Враховуючи руховий досвід дітей, можна показувати одночасно з поясненням. Окремі частини вправи, які добре знайомі дітям, не пояснюються, а тільки називаються, складні елементи розкриваються більш детально.

Можна запропонувати дітям згадати добре знайомі їм вправи і коротко описати порядок їх виконання. Відповідь дає одна дитина, але впродовж року залучають до відповіді усіх дітей. Це ще більше сприяє розвитку у дошкільників рухової уяви, привчає їх до аналізу рухів. Прості і знайомі вправи діти виконують самостійно, за командою або розпорядженням.

Час від часу рекомендується повертатись до показу добре відомих вправ, оскільки для вдосконалення руху потрібна точність і чіткість виконання кожного елемента.

Таким чином, по мірі засвоєння рухів доцільно варіювати поєднання наочних і словесних методів навчання, демонструвати показ усієї вправи з поясненням; частковий показ з поясненням; опис вправи без показу; установку на уявне відтворення вправи і її опис дітьми і знову показ усієї вправи з поясненням окремих рухів.

Показ вправ, повторення їх дітьми проводяться у чіткому темпі і ритмі. Тому промовляння вчителем і дітьми слів, що допомагають осмислити просторові орієнтування, дається лише на першому етапі навчання. Надалі вправи виконуються під музичний супровід або підрачунок. Треба нагадати дітям, що починати і закінчувати вправу вони повинні усі одночасно (за винятком тих вправ, які виконуються у вільному темпі). Використовуються команди („Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!”, „Приготуватися!”, „Вправу почи – НАЙ!”, „Стій!” тощо).

Під час повторення вправ фахівець, так само як і в середній групі, проходить між рядами дітей, даючи короткі індивідуальні вказівки, допомагає окремим дітям.

Оцінка виконання дітьми рухів має бути короткою, конкретною, із вказівкою деяких помилок („Ширше розведи коліна!”, „Молодець, тепер спина пряма!” тощо), з оцінкою по ходу

виконання кожної вправи або одразу ж по закінченні. Так само як і в інших вікових групах варто уникати негативних оцінок.

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОЇ ГРУПИ

При складанні комплексів загальнорозвивальних вправ для ранкової гімнастики та занять з фізичної культури для дітей старшої групи варто враховувати наступні вимоги:

- кількість вправ для комплексу – 6-7 вправ;
- дозування вправ – 8-10 повторень.

Комплекси вправ для занять і ранкової гімнастики

Без предметів

1

1. В. п. – о. с. 1 – нахил голови вліво; 2 – в. п.; 3 – нахил голови вправо; 4 – в. п.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-3 – три пружні нахили (видих); 4 – в. п. (вдих).

3. В. п. – руки на поясі. 1 – піднятися на носки; 2-3 – тримати, зберігаючи рівновагу; 4 – в. п.

4. В. п. – вузька стійка ноги нарізно. 1-2 – півприсід, торкнутись лівою рукою гомілки лівої; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме навпаки.

5. В. п. – руки вперед. 1 – ліву вперед зігнути, змах руками вниз і назад; 2 – в. п.; 3-4 – те саме з правої.

6. В. п. – о. с. 1 – ліву руку в сторону; 2 – праву руку в сторону; 3 – ліву руку вниз; 4 – праву руку вниз.

7. В. п. – руки на поясі. 10 підскоків на двох, чергуючи з ходьбою на місці. Повторити 3-4 рази.

2

1. В. п. – о. с. 1 – плечі вгору; 2 – в. п.

2. В. п. – о. с. 1 – поворот голови наліво; 2 – в. п.; 3 – поворот голови направо; 4 – в. п.

3. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки вгорі. 1-2 – нахил, руки вперед, торкнутися п'ят із середини; 3-4 – в. п.

4. В. п. – руки на поясі. 1 – ліву вперед-донизу; 2 – ліву назад-донизу; 3 – ліву вперед-донизу; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 – нахил вліво, руки вгору; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

6. В. п. – руки в сторони. 1-2 – присід коліна нарізно, руки за голову; 3-4 – в. п.

7. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно*. 1-4 – стрибки на двох з поворотом наліво на 360°; 5-8 – стрибки на двох з поворотом направо на 360°. Повторити 4-5 разів.

3

1. *В. п.* – *о. с.* 1 – нахил голови вперед (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – нахил голови назад; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки вгорі*. 1-2 – нахил, руки вперед, торкнутися підлоги (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

3. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – ліву вперед на носок; 2 – ліву вперед-донизу; 3 – ліву вперед на носок; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

4. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1 – поворот тулуба наліво, руки за спину (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме направо.

5. *В. п.* – *стійка на колінах, руки на поясі*. 1 – сісти на п'яти, руки в сторони (видих); 2 – в. п. (вдих).

6. *В. п.* – *о. с.* 10 стрибків на двох, чергуючи з ходьбою на місці. Повторити 4-5 разів.

7. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – руки до плечей; 2 – руки вгору; 3 – руки до плечей; 4 – в. п.

4

1. *В. п.* – *о. с.* 1-2 – підняти на носки, дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні; 3-4 – в. п.

2. *В. п.* – *о. с.* 1 – поворот голови наліво; 2 – поворот голови направо; 3 – нахил голови назад; 4 – нахил голови вперед.

3. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки вгорі*. 1-2 – нахил, дугами вперед руки назад; 3-4 – в. п.

4. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – ліву вперед зігнути; 2 – ліву вперед-донизу; 3 – ліву вперед зігнути; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

5. *В. п.* – *упор сидячи ззаду*. 1-2 – упор лежачи ззаду; 3-4 – в. п.

6. *В. п.* – *упор сидячи ззаду*. 1 – упор сидячи ззаду зігнувши ноги; 2 – в. п.

7. *В. п.* – *о. с.* 1 – ліву в сторону на носок, праву руку вперед; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону на носок, ліву руку вперед; 4 – в. п.

5

1. *В. п.* – *руки до плечей*. 1 – руки вперед зігнути (вдих); 2 – в. п.

2. *В. п.* – *о. с.* 1 – нахил голови вліво; 2-3 – коло головою вперед; 4 – в. п.; 5-8 – те саме в інших напрямках.

3. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1 – нахил вперед-вліво, руки вперед, сплеск за лівою; 2 – в. п.; 3 – нахил вперед-вправо, руки вперед, сплеск за правою; 4 – в. п.

4. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – ліву вперед на носок; 2 – ліву в сторону на носок; 3 – ліву назад на носок; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

5. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1 – поворот тулуба наліво, праву руку до лівого плеча, ліву руку за спину; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, ліву руку до правого плеча, праву руку за спину; 4 – в. п.

6. *В. п.* – *стійка схресно правою, руки на поясі*. 1-2 – сід потурецьки; 3-4 – в. п.

7. *В. п.* – *о. с.* 1 – ліву вперед на носок, ліву руку вперед; 2 – в. п.; 3 – праву вперед на носок, праву руку вперед; 4 – в. п.

8. *В. п.* – *о. с.* 1-4 – 4 стрибки вперед; 5-8 – 4 стрибки назад. Повторити 5-6 разів.

6

1. *В. п.* – *о. с.* 1 – руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – руки вперед; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *о. с.* 1 – нахил голови вліво; 2 – нахил голови вправо; 3 – нахил голови назад; 4 – нахил голови вперед.

3. *В. п.* – *стійка на колінах*. 1-2 – нахил назад, торкнутись руками п'ят; 3-4 – в. п.

4. *В. п.* – *сід, руки на поясі*. 1 – ноги нарізно; 2 – в. п.

5. *В. п.* – *сід, руки до плечей*. 1-3 – повільний нахил, руки вперед, торкнутись носків ніг; 4 – в. п.

6. *В. п.* – *о. с.* 1 – ліву вперед зігнуто, руки в сторони; 2-3 – тримати; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

7. *В. п.* – *о. с.* 1-4 – 4 стрибки на лівій вправо; 5-8 – 4 стрибки на правій вліво. Повторити 4-5 разів.

7

1. *В. п.* – *руки сторони зігнуті*. 1 – руки вперед зігнуті (видих); 2 – в. п.

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1 – поворот тулуба наліво, руки за спину (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – поворот тулуба направо, руки за спину; 4 – в. п.

3. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно*. 1 – присід, руки вперед; 2 – упор присівши; 3 – присід, руки вперед; 4 – в. п.

4. *В. п.* – *упор стоячи на колінах*. 1-2 – упор стоячи; 3-4 – в. п.

5. *В. п.* – *стійка на колінах, руки на поясі*. 1-2 – сід на ліве стегно; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме на праве стегно.

6. *В. п.* – *сід, руки на поясі*. 1-2 – нахил, руки вперед, торкнутися носків ніг (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

7. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1-3 – 3 стрибки на двох; 4 – стрибком поворот на 180°. Повторити 10 разів.

8

1. *В. п.* – *руки назад, кисті в кулак.* 1 – руки вперед; 2 – руки в сторони; 3 – руки вгору; 4 – дугами назовні руки назад.

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки вгори.* 1-2 – нахил, дугами вперед руки назад (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

3. *В. п.* – *широка стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1 – півприсід на лівій, нахил, руки вперед, торкнутися підлоги біля лівої; 2 – в. п.; 3-4 – те саме на правій.

4. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони.* 1 – нахил вліво, руки вгору (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме вправо.

5. *В. п.* – *упор сидячи ззаду ноги нарізно.* 1 – ліву вперед-вгору; 2 – лівою торкнутись підлоги за коліном правої; 3 – ліву вперед-вгору; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

6. *В. п.* – *стійка на колінах.* 1-2 – нахил назад, руками торкнутись п'ят; 3-4 – в. п.

7. *В. п.* – *о. с.* Підскоки на місці з лівої на праву, чергуючи з ходьбою. Повторити 3 рази по 20 підскоків.

9

1. *В. п.* – *руки за головою, пальці сплетені.* 1-2 – піднятися на носки, руки вгору долонями догори; 3-4 – в. п.

2. *В. п.* – *о. с.* 1 – ліву в сторону на носок, нахил, руки вперед, сплеск у долоні; 2 – в. п.; 3-4 – те саме з правої.

3. *В. п.* – *руки на поясі.* 1 – ліву вперед зігнуту; 2 – ліву в сторону зігнуту; 3 – ліву вперед зігнуту; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

4. *В. п.* – *сід по-турецьки, руки за головою.* 1 – нахил вліво (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме вправо.

5. *В. п.* – *лежачи на спині.* 1 – ноги вперед; 2 – ноги вгору; 3 – ноги вперед; 4 – в. п.

6. *В. п.* – *упор стоячи на колінах.* 1 – ліву назад-вгору, подивитися на неї; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

10

1. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони.* 1-2 – коло руками донизу; 3-4 – коло руками догори.

2. *В. п.* – *упор стоячи на колінах.* 1 – ліву руку до правого плеча; 2-3 – торкнутися лівим ліктем підлоги; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою рукою.

3. *В. п.* – *сід*. 1-3 – сід кутом і схресні рухи ногами вгору і вниз („Ножиці”); 4 – в. п.

4. *В. п.* – *упор лежачи на животі зігнувши руки*. 1-2 – упор лежачи на стегнах; 3-4 – в. п.

5. *В. п.* – *лежачи на спині, руки в сторони*. 1 – ліву вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

6. *В. п.* – *лежачи на спині, руки вгорі*. 1-2 – пережат вліво на живіт; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме вправо.

7. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно*. 1-2 – два стрибки на двох; 3 – стрибок на лівій; 4 – стрибок на правій. Повторити 8-10 разів.

11

1. *В. п.* – *права рука вгорі*. 1-4 – зміна положення рук на кожен рахунок.

2. *В. п.* – *широка стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1 – поворот тулуба наліво, праву руку до лівого плеча, ліву руку на пояс; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, ліву руку до правого плеча, праву руку на пояс; 4 – в. п.

3. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – ліву вперед; 2 – змах лівою назад; 3 – змах лівою вперед; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

4. *В. п.* – *сід по-турецьки*. 1-2 – прогнутись, руки назад, торкнутися підлоги якнайдалі від себе; 3-4 – в. п.

5. *В. п.* – *стійка на колінах, руки вгорі*. 1-2 – сісти на п'яти, нахил вперед, руки в сторони; 3-4 – в. п.

6. *В. п.* – *лежачи на животі*. 1 – зігнути ноги, руками захопити гомілковостопний суглоб; 2-3 – прогнутись, відводячи ноги й руки назад; 4 – в. п.

7. *В. п.* – *о. с.* 1 – стрибок в стійку ноги нарізно, дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні; 2 – стрибок у в. п. Повторити 4-5 разів по 10 стрибків, чергуючи з ходьбою.

12

1. *В. п.* – *руки ззаду до середини пальці сплетені*. 1-3 – пружні відведення рук назад; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки вгорі до середини пальці сплетені*. 1 – нахил, руки вперед долонями вперед; 2 – в. п.

3. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – ліву вперед-донизу; 2 – в. п.; 3 – ліву вперед зігнути; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

4. *В. п.* – *сід по-турецьки, руки за головою*. 1-2 – нахил з поворотом тулуба направо, лівим ліктем торкнутися правого коліна (видих); 3-4 – в. п. (вдих); 5-6 – нахил з поворотом тулуба наліво, правим ліктем торкнутися лівого коліна; 7-8 – в. п.

5. *В. п.* – упор сидячи ззаду по-турецьки. 1-2 – випрямити ноги; 3-4 – в. п.

6. *В. п.* – лежачи на животі, руки в сторони. 1 – ліву назад; 2 – в. п.; 3 – праву назад; 4 – в. п.

7. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно. 1-4 – стрибки на двох з поворотом кругом на 360°. Повторити 3-4 рази (по 10 стрибків в різні боки).

13

1. *В. п.* – руки до плечей. 1 – руки вгору; 2-3 – два кола руками вперед; 4 – руки до плечей.

2. *В. п.* – упор сидячи ззаду ноги нарізно. 1 – поворот тулуба наліво, правою рукою торкнутися підлоги у лівої долоні (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – поворот тулуба направо, лівою рукою торкнутися підлоги у правої долоні; 4 – в. п.

3. *В. п.* – стійка на колінах, руки на поясі. 1 – ліву в сторону на носок, праву руку вперед; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону на носок, ліву руку вперед; 4 – в. п.

4. *В. п.* – упор сидячи. 1-2 – підвівши таз і згинаючи ноги, торкнутися сідницями п'ят ніг (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

5. *В. п.* – лежачи на спині. 1-2 – лежачи на спині зігнувшись, торкнутися носками ніг підлоги за головою; 3-4 – в. п.

6. *В. п.* – о. с. 1 – ліву руку за голову; 2 – праву руку за голову; 3 – ліву руку вгору; 4 – праву руку вгору; 5 – ліву руку за голову; 6 – праву руку за голову; 7 – ліву руку вниз; 8 – праву руку вниз.

7. *В. п.* – о. с. 1-4 – стрибки з лівої на праву, високо піднімаючи стегна і відтягуючи носок. Повторити 4-5 разів по 10 стрибків.

14

1. *В. п.* – о. с. 1 – руки в сторони; 2-3 – коло руками донизу; 4 – в. п.

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-3 – пружні повороти тулуба наліво; 4 – в. п.; 5-8 – те саме направо.

3. *В. п.* – о. с. 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присівши; 4 – в. п.

4. *В. п.* – упор сидячи ззаду. 1-2 – упор лежачи ззаду (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

5. *В. п.* – упор сидячи ззаду. 1 – упор сидячи ззаду кутом; 2 – упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги; 3 – упор сидячи ззаду кутом; 4 – в. п.

6. *В. п.* – лежачи на животі, руки вгорі. 1-2 – прогнутись; 3-4 – в. п.

7. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1 – стрибок у стійку схресно лівою; 2 – стрибок у в. п.; 3 – стрибок у стійку схресно правую; 4 – стрибок у в. п. Повторити 4 рази.

15

1. *В. п.* – *о. с.* 1 – дугами назовні руки за голову; 2 – в. п.; 3 – піднятись на носки, дугами назовні руки за голову; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *упор стоячи на колінах*. 1 – ліву руку до правого плеча; 2 – торкнутися ліктем підлоги; 3 – повернутись у попереднє положення; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою рукою.

3. *В. п.* – *упор сидячи ззаду*. 1-2 – ноги нарізно; 3-4 – в. п.

4. *В. п.* – *лежачи на спині*. 1-2 – сід, руки в сторони; 3-4 – в. п.

5. *В. п.* – *руки вгори*. 1 – ліву вперед зігнути, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – праву вперед зігнути, руки в сторони; 4 – в. п.

6. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки за спиною*. 1 – нахил вперед-вліво, сплеск у долоні за лівою; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вперед-вправо.

7. *В. п.* – *о. с.* 8 стрибків у стійку ноги нарізно – в о. с.; 8 стрибків на лівій, 8 стрибків на правій і ходьба. Повторити 2-3 рази.

16

1. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1 – руки вперед схресно лівою (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – руки вперед схресно правую; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно*. 1-3 – три пружні нахили вліво, руки за голову; 4 – в. п.; 5-8 – те саме вправо.

3. *В. п.* – *о. с.* 1 – ліву вперед зігнути, руки назад; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правую.

4. *В. п.* – *упор присівши ззаду*. 1-4 – просуватися вперед; 5-8 – те саме назад.

5. *В. п.* – *лежачи на спині*. 1 – ноги вперед; 2-7 – по черзі згинати і випрямляти ноги („Велосипед”); 8 – в. п.

6. *В. п.* – *лежачи на животі*. 1-3 – згинаючи ноги, взятися руками за гомілковостопний суглоб і прогнутись, відводячи ноги назад; 4 – в. п.

7. *В. п.* – *о. с.* 1-2 – два стрибки на лівій; 3-4 – два стрибки на правій. Повторити 10-12 разів.

17

1. *В. п.* – *о. с.* 1 – плечі вгору; 2 – в. п.; 3 – плечі вгору, руки на пояс; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *групування лежачи на лівому боці*. 1-2 – перекат у групування на правому боці; 3-4 – в. п.

3. *В. п.* – *сід по-турецьки*. 1-2 – стійка схресно лівою; 3-4 – в. п.
4. *В. п.* – *упор лежачи ззаду зігнувши ноги*. 1-4 – переставляючи руки і ноги, просуватися вперед; 5-8 – те саме назад.
5. *В. п.* – *широка стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1 – півприсід на лівій; 2 – в. п.; 3-4 – те саме на правій.
6. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1 – поворот тулуба наліво, ліву руку до правого плеча, праву руку за спину; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, праву руку до лівого плеча, ліву руку за спину; 4 – в. п.
7. *В. п.* – *о. с.* 1-4 – стрибки на лівій; 5-8 – стрибки на правій. Повторити 6 разів.

18

1. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – відвести лікті назад до з'єднання лопаток (вдих); 2 – в. п. (видих).
2. *В. п.* – *лежачи на спині, руки вгорі*. 1 – ліву вперед, праву руку вперед; 2 – в. п.; 3 – праву вперед, ліву руку вперед; 4 – в. п.
3. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1 – присід; 2 – в. п.; 3 – упор присівши; 4 – в. п.
4. *В. п.* – *лежачи на спині ноги нарізно, руки в сторони*. 1 – ноги вперед; 2 – руки вперед; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.
5. *В. п.* – *упор сидячи ззаду*. 1 – ліву вперед-вгору; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.
6. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки за головою*. 1 – нахил вліво, руки вгору; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.
7. *В. п.* – *руки на поясі*. 1-4 – стрибки на лівій, повертаючись направо на кожен рахунок; 5-8 – те саме на правій, повертаючись наліво; 9-16 – ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

19

1. *В. п.* – *лежачи на спині, руки в сторони зігнуті*. 1 – руки вперед зігнуті; 2 – в. п.; 3 – руки вгору; 4 – в. п.
2. *В. п.* – *лежачи на лівому боці*. 1 – руки вперед; 2 – переكات на правий бік; 3 – переكات на лівий бік; 4 – в. п.
3. *В. п.* – *упор сидячи ззаду по-турецьки*. 1 – ноги вперед; 2 – руки в сторони; 3 – упор сидячи ззаду; 4 – в. п.
4. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки за спиною*. 1-2 – нахил, руки вперед, сплеск у долоні між ніг (видих); 3-4 – в. п. (вдих).
5. *В. п.* – *о. с.* 1-2 – присід коліна нарізно, руки за голову; 3-4 – в. п.
6. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1 – поворот тулуба наліво, руки за спину; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

7. *В. п. – о. с.* Стрибки з поворотом на 90° на кожен рахунок. Після восьми стрибків ходьба на місці. Повторити 2-3 рази.

20

1. *В. п. – о. с.* 1 – піднятися на носки, руки вгору; 2 – руки за голову; 3 – руки вгору; 4 – в. п.

2. *В. п. – стійка на колінах, руки перед грудьми.* 1-2 – сісти на ліве стегно, руки в сторони; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме на праве стегно.

3. *В. п. – упор сидячи ззаду по-турецьки.* 1 – випрямити ноги; 2 – в. п.

4. *В. п. – сід ноги нарізно, руки за головою.* 1-2 – нахил, лівим ліктем торкнутися правого коліна (видих); 3-4 – в. п. (вдих); 5-6 – нахил, правим ліктем торкнутися лівого коліна; 7-8 – в. п.

5. *В. п. – руки на поясі.* 1 – ліву вперед, гомілка вниз; 2 – ліву назад; 3 – ліву вперед, гомілка вниз; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

6. *В. п. – широка стійка ноги нарізно.* 1-2 – нахил назад, лівою рукою торкнутись гомілки лівої; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме, правою рукою торкнутись гомілки правої.

7. *В. п. – о. с.* 1 – стрибок в стійку ноги нарізно; 2 – стрибок в о. с. Повторити 3-4 рази по 10 стрибків, чергуючи з ходьбою.

21

сидячи на підлозі

1. *В. п. – упор сидячи.* 1 – нахил голови назад; 2 – нахил голови вперед; 3 – нахил голови вліво; 4 – нахил голови вправо.

2. *В. п. – сід по-турецьки по колу, взявшись за руки.* 1 – руки назад; 2 – в. п.; 3 – руки вперед; 4 – в. п.

3. *В. п. – сід по-турецьки по колу, взявшись за руки.* 1 – звести коліна, руки вперед; 2 – розвести коліна якнайширше, руки у в. п.

4. *В. п. – сід по-турецьки по колу, взявшись за руки.* 1-2 – випрямити ноги, лягти на спину; 3-4 – в. п.

5. *В. п. – лежачи на спині, руки вгорі.* 1 – ліву вперед; 2 – в. п.; 3 – праву вперед; 4 – в. п.

6. *В. п. – упор лежачи на животі зігнувши руки.* 1 – ноги зігнути назад, торкнутися п'ятами сідниць; 2-3 – упор лежачи на стегнах, прогнутись; 4 – в. п.

7. *В. п. – сід, руки до плечей.* 1 – руки вгору; 2 – в. п.; 3 – упор сидячи ззаду; 4 – в. п.

22

сидячи на підлозі

1. *В. п. – сід по колу, взявшись за руки.* 1-2 – руки вгору, подивитися на них; 3-4 – руки вниз, відвести їх якнайдалі назад.

2. *В. п.* – *сід по колу, взявшись за руки.* 1-2 – лягти на спину; 3-4 – в. п.

3. *В. п.* – *сід по колу зігнувши ноги, взявшись за руки.* 1 – ноги вліво зігнуті; 2 – в. п.; 3 – ноги вправо зігнуті; 4 – в. п.

4. *В. п.* – *сід по колу, руки на плечах один одного.* 1-2 – нахил вперед; 3-4 – в. п.

5. *В. п.* – *сід по колу, взявшись за руки.* 1-2 – ноги нарізно, руки вгору; 3-4 – в. п.

6. *В. п.* – *сід по-турецьки, руки на поясі.* 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

7. *В. п.* – *стійка ноги нарізно.* 1 – ліву руку вперед; 2 – праву руку вперед; 3 – руки вгору, сплеск у долоні; 4 – в. п.

23

1. „Силачі”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно.* 1-2 – руки в сторони зігнуті (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

2. „Підйомний кран”. *В. п.* – *о. с.* 1 – руки вперед (вдих); 2 – нахил, торкнутись долонями гомілок (видих); 3 – випрямитись (вдих); 4 – в. п. (видих).

3. „Млин”. *В. п.* – *руки в сторони, пальці стиснуті в кулак.* 1-4 – кола передпліччями донизу; 5-8 – кола передпліччями догори.

4. „Пружинка”. *В. п.* – *руки в сторони.* 1-2 – присід, руки на коліна (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

5. „Намет”. *В. п.* – *упор стоячи на колінах.* 1-2 – упор стоячи (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

6. „Гвинтик”. *В. п.* – *руки на поясі.* 1-4 – стрибки на двох, повертаючись наліво під час кожного стрибка на 90°; 5-8 – те саме направо. Повторити 2-3 рази.

24

„Чапля”

1. „Чапля крилами махає”. *В. п.* – *о. с.* 1 – руки в сторони; 2-3 – хвилеподібні рухи руками вгору та вниз; 4 – в. п.

2. „Чапля жабу ловить”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, ліва рука на поясі.* 1 – праву руку вгору (вдих); 2-3 – два пружні нахили, торкнутись правою рукою носка лівої, промовити „Ква-ква!” (видих); 4 – випрямитись, ліву руку вниз, праву руку на пояс; 5 – ліву руку вгору; 6-7 – два пружні нахили, торкнутись лівою рукою носка правої, промовити „Ква-ква!”; 8 – в. п.

3. „Чапля стоїть на одній нозі”. *В. п.* – *руки на поясі.* 1 – ліву вперед, гомілка вперед-донизу; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

4. „Чапля жабу шукає”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1-2 – нахил, шию витягнути (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

5. „Чапля полетіла”. *В. п.* – *руки в сторони*. 1-4 – стрибки з лівої на праву зі змахами рук вгору та вниз („Чапля крилами махає”).

6. „Чапля відпочиває”. *В. п.* – *о. с.* 1-2 – дугами назовні руки вгору (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

25

„Плавці”

1. „Пливемо на спині”. *В. п.* – *о. с.* 1-2 – руки вгору (вдих); 3-4 – дугами назовні руки вниз (видих).

2. „Старт плавця”. *В. п.* – *о. с.* 1-2 – півприсід з півнахилом, руки назад долонями назовні („Старт плавця”); 3 – випрямитись, дугами донизу змах руками вгору (вдих); 4 – руки вниз (видих).

3. „Пливемо на грудях”. *В. п.* – *лежачи на животі, руки вгорі*. 1 – прогнутись, руки в сторони, як під час плавання брасом; 2 – в. п.

4. „Рибка”. *В. п.* – *лежачи на животі*. 1-2 – прогнутись, ноги й руки відвести назад; 3-4 – в. п.

5. „Стрибаємо у воду”. *В. п.* – *старт плавця*. Стрибки вгору зі змахами рук вгору. Повторити 12-16 разів.

Зі стрічками

1

1. *В. п.* – *стрічки внизу*. 1-4 – змахи стрічками вперед і назад; 5-6 – два кола лівою стрічкою назовні; 7-8 – два кола правою стрічкою назовні.

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, стрічки в сторони*. 1 – поворот тулуба наліво, стрічки вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. *В. п.* – *стрічки в сторони*. 1 – мах вліво, стрічки вниз схресно лівою; 2 – в. п.; 3 – мах вправо, стрічки вниз схресно правою; 4 – в. п.

4. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, стрічки внизу*. 1 – нахил прогнувшись, стрічки в сторони; 2 – стрічки вперед; 3 – стрічки в сторони; 4 – в. п.

5. *В. п.* – *стрічки назад*. 1 – ліву вперед, голілка вниз, дугами донизу стрічки вгору; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

6. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, стрічки вгорі*. 1 – нахил вліво, стрічки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

7. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, стрічки внизу*. 1 – стрибок в стійку ноги нарізно, стрічки в сторони; 2 – стрибок у в. п.; 3-4 – те саме, стрічки вперед. Повторити 8-10 разів.

З прапорцями

1

1. *В. п.* – прапорці внизу. 1 – прапорці в сторони (вдих); 2 – прапорці вперед (видих); 3 – прапорці в сторони (вдих); 4 – прапорці вниз (видих).

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1 – нахил вліво, дугами назовні прапорці вгору (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме вправо.

3. *В. п.* – прапорці в сторони. 1 – ліву вперед, гомілка вниз, прапорці вертикально на коліно; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

4. *В. п.* – стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1 – поворот тулуба наліво, прапорці вгору (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме направо.

5. *В. п.* – прапорці в сторони. 1-4 – кола прапорцями донизу; 5-8 – кола прапорцями догори.

6. *В. п.* – прапорці внизу. 1 – стрибок в стійку ноги нарізно, прапорці в сторони; 2 – стрибок у в. п. Повторити 8-10 разів.

2

1. *В. п.* – прапорці внизу. 1 – дугою назовні лівий прапорець вгору; 2 – дугою назовні правий прапорець вгору; 3 – лівий прапорець вниз; 4 – правий прапорець вниз.

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно, прапорці за спиною. 1 – нахил, покласти прапорці на підлогу (видих); 2 – випрямитись, руки в сторони (вдих); 3 – нахил, взяти прапорці; 4 – в. п.

3. *В. п.* – прапорці внизу. 1 – мах вліво, дугами назовні прапорці вгору (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме вправо.

4. *В. п.* – прапорці внизу. 1-2 – присід, прапорці в сторони (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

5. *В. п.* – стійка ноги нарізно, прапорці в сторони. 1 – поворот тулуба наліво, прапорці вгору схресно лівим (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме направо і схресно правим.

6. *В. п.* – прапорці внизу. 1 – стрибок у стійку ноги нарізно, прапорці в сторони; 2 – стрибок у в. п. Повторити 8-10 разів.

З м'ячем

1

1. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1 – м'яч вгору, подивитися на нього (вдих); 2 – м'яч за голову (видих); 3 – м'яч вгору; 4 – в. п.

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1-3 – поворот тулуба направо, вдарити м'ячем об підлогу у п'яти правої та спіймати м'яч;

4 – в. п.; 5-8 – те саме наліво.

3. *В. п. – м'яч на підлозі.* 1-3 – ліву на м'яч, катати його вперед і назад; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

4. *В. п. – сід ноги нарізно, м'яч вгорі.* 1-3 – пружні нахили, 3 рази м'ячем торкнутись підлоги біля стоп ніг; 4 – в. п.

5. *В. п. – м'яч внизу.* 1 – присід коліна нарізно, вдарити м'ячем об підлогу; 2 – спіймати м'яч; 3 – встати; 4 – в. п.

6. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч в лівій руці.* Відбивати м'яч об підлогу то лівою, то правою рукою.

7. *В. п. – м'яч внизу.* Біг на місці з високим підніманням стегна (20-30 с). Повторити 3-4 рази, чергуючи з ходьбою.

2

1. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч вперед.* 1 – вдарити м'ячем об підлогу; 2 – спіймати м'яч.

2. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.* 1-3 – нахил вперед-вліво, прокатати м'яч навколо лівої (видих); 4 – в. п. (вдих); 5-7 – нахил вперед-вправо, прокатати м'яч навколо правої; 8 – в. п.

3. *В. п. – м'яч на підлозі.* 1 – присід, взяти м'яч; 2 – встати, м'яч вгору; 3 – присід, покласти м'яч; 4 – в. п.

4. *В. п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснути стопами.* 1-2 – поворот тулуба наліво, правою рукою торкнутися підлоги у лівої руки (видих); 3-4 – в. п. (вдих); 5-8 – те саме в протилежних напрямках.

5. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі між ніг.* 1-2 – два стрибки вперед; 3-4 – те саме назад. Повторити 8-10 разів.

6. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вперед-назовні, м'яч в лівій руці.* 1-4 – перекидати м'яч з лівої руки в праву руку і навпаки.

3

1. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1 – підкинути м'яч вгору; 2-3 – пропускаючи його через зімкнуті в кільце руки, дати відскочити від підлоги, спіймати його; 4 – в. п.

2. *В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч внизу.* 1-3 – нахил, постукаєти м'ячем об підлогу між ніг (видих); 4 – в. п. (вдих).

3. *В. п. – м'яч вгорі.* 1 – ліву вперед, гомілка вниз, м'яч на коліно (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме правою.

4. *В. п. – сід по-турецьки, м'яч на підлозі.* 1-4 – прокатати м'яч вліво навколо себе; 5-8 – те саме вправо.

5. *В. п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснути стопами.* 1-2 – упор сидячи ззаду кутом (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

6. *В. п. – м'яч внизу.* 1-2 – м'яч вгору; 3-4 – в. п.

4

1. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч вперед. 1 – підкинути м'яч вгору, сплеск у долоні; 2 – спіймати м'яч.

2. В. п. – стійка на колінах, м'яч внизу. 1-2 – поворот тулуба наліво, покласти м'яч на гомілки (видих); 3-4 – в. п. (вдих); 5-6 – поворот тулуба направо, взяти м'яч; 7-8 – в. п.

3. В. п. – сід, м'яч на підлозі ліворуч колін. 1 – зігнути ноги, прокатати м'яч під ногами вліво (видих); 2 – випрямити ноги (вдих); 3-4 – те саме, прокатати м'яч вправо.

4. В. п. – лежачи на спині, м'яч затиснути стопами. 1-2 – переكات вліво на живіт; 3-4 – переكات у в. п.; 5-6 – переكات вправо на живіт; 7-8 – переكات у в. п.

5. В. п. – лежачи на спині, м'яч вперед. 1-2 – ноги вперед, торкнутися м'ячем колін (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

6. В. п. – сід, м'яч на стегнах. 1-2 – прокатати м'яч по ногах до носків ніг (видих); 3-4 – зворотний рух (вдих).

7. В. п. – м'яч затиснути стопами. 1-4 – підскоки на двох. Повторити 3-4 рази по 10-15 стрибків, чергуючи з ходьбою на місці.

3 гімнастичною палицею

1

1. В. п. – палиця вперед. 1 – палицю вертикально лівою; 2 – в. п.; 3 – палицю вертикально правою; 4 – в. п.

2. В. п. – палиця на лопатках. 1 – палицю вгору, подивитися на неї (вдих); 2 – в. п. (видих).

3. В. п. – стійка ноги нарізно, палиця ззаду. 1 – нахил, палицю назад; 2 – в. п.

4. В. п. – палиця вперед. 1 – ліву вперед зігнути вниз, палицю на коліно; 2-3 – тримати (видих); 4 – в. п. (вдих); 5-8 – те саме з правої.

5. В. п. – стійка на колінах ноги нарізно, палиця перед грудьми. 1 – поворот тулуба наліво, палицю вгору (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме направо.

6. В. п. – упор сидячи ззаду зігнувши ноги, палиця на підлозі. 1-2 – випрямити ноги нарізно, торкнутись кінців палиці (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

7. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі, палиця поперек на підлозі між ніг. Стрибки через палицю: в стійку схресно лівою (правою) – в стійку ноги нарізно. Повторити 3 рази по 10 стрибків.

2

1. В. п. – палиця внизу. 1 – палицю вгору, подивитися на неї; 2 – в. п.

2. *В. п.* – палиця вертикально на підлозі, хватом двома. 1 – руки вперед сплеск у долоні; 2 – в. п.

3. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1-2 – нахил, палицю вгору; 3-4 – в. п.

4. *В. п.* – палиця вгорі. 1 – ліву вперед, гомілка вниз, палицю на коліно; 2 – в. п.; 3-4 – те саме з правої.

5. *В. п.* – стійка на колінах, палиця ззаду. 1-2 – нахил назад, палицею торкнутися п'ят ніг (видих); 3-4 – в. п.

6. *В. п.* – упор сидячи ззаду зігнувши ноги, палиця на підлозі. 1 – упор сидячи ззаду кутом (вдих); 2 – в. п. (видих).

7. *В. п.* – палиця на підлозі ліворуч. Стрибки через палицю вперед і назад, просуваючись вліво, потім вправо. Повторити 5 разів.

3

1. *В. п.* – палиця внизу. 1 – ліву в сторону на носок, палицю вперед; 2 – в. п.; 3 – те саме з правої; 4 – в. п.

2. *В. п.* – палиця внизу. 1-2 – викрутом вперед палицю назад; 3-4 – в. п.

3. *В. п.* – палиця вперед. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

4. *В. п.* – палиця вертикально на підлозі хватом двома. 1 – присід, ліву руку вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою рукою.

5. *В. п.* – стійка ноги нарізно, палиця вперед. 1 – нахил, лівим кінцем палиці торкнутися носка правої (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – нахил, правим кінцем палиці торкнутися носка лівої; 4 – в. п.

6. *В. п.* – упор сидячи ззаду зігнувши ноги, стопи на палиці, палиця на підлозі. 1-4 – стопами ніг котити палицю вперед до випрямлення ніг; 5-8 – те саме у в. п.

7. *В. п.* – палиця на підлозі. 1-4 – стрибки через палицю вперед і назад. Повторити 4 рази по 10 стрибків.

4

1. *В. п.* – палиця перед грудьми. 1 – палицю вперед; 2 – в. п.; 3 – палицю вгору; 4 – в. п.

2. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, палиця ззаду. 1-3 – пружні відведення палиці назад; 4 – в. п.

3. *В. п.* – стійка ноги нарізно, палиця ззаду. 1 – нахил вліво, палицю назад (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме вправо.

4. *В. п.* – присід, палиця вертикально на підлозі, хватом лівою рукою. 1-4 – обійти палицю вліво; 5-8 – те саме вправо, помінявши руку.

5. *В. п.* – сід на п'ятах, палиця внизу. 1 – нахил, палицю вгору, покласти на підлогу (видих); 2 – випрямитися, руки в сторони (вдих); 3 – нахил, руки вгору, взяти палицю; 4 – в. п.

6. *В. п.* – палиця ззаду. 1 – ліву назад зігнути, торкнутись палиці; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

7. *В. п.* – стійка ноги нарізно, руки на поясі, палиця поперек на підлозі між ніг. Стрибки в стійку схресно лівою (правою) – в стійку ноги нарізно з просуванням вперед і назад до кінця палиці. Повторити 5-6 разів.

5

1. *В. п.* – палиця внизу. 1 – палицю на груди; 2 – палицю вгору; 3 – палицю на груди; 4 – в. п.

2. *В. п.* – палиця вгорі. 1-2 – коло палицею вліво; 3-4 – коло палицею вправо.

3. *В. п.* – стійка ноги нарізно, палиця вертикально на підлозі, хватом двома. 1-3 – перехоплюючи руками по палиці, нахил (видих); 4 – в. п. (вдих).

4. *В. п.* – палиця внизу. 1-2 – переступити лівою через палицю; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

5. *В. п.* – стійка на колінах ноги нарізно, палиця внизу. 1 – поворот тулуба наліво, палицю вгору; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

6. *В. п.* – упор присівши, палиця на підлозі ззаду. 1 – ліву назад на носок; 2 – в. п.; 3 – праву назад на носок; 4 – в. п.

7. *В. п.* – палиця вертикально на підлозі, хватом правою рукою. 1-3 – стрибки на лівій навколо палиці; 4 – поворот кругом, зміна положень рук; 5-7 – стрибки на правій навколо палиці; 8 – в. п. Повторити 5-6 разів, міняючи руку і ногу.

6

1. *В. п.* – стійка ноги нарізно, палиця вертикально вперед різним хватом за середину. 1 – руки в сторони, палиця вертикально в лівій руці (вдих); 2 – в. п. (видих); 3 – руки в сторони, палиця вертикально в правій руці; 4 – в. п.

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно, палиця на лопатках. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

3. *В. п.* – палиця вертикально на підлозі хватом двома. 1-3 – повільно присід коліна нарізно; 4 – швидко встати.

4. *В. п.* – сід, палиця перед грудьми. 1-2 – нахил, палицю вперед, торкнутися палицею носків ніг; 3-4 – в. п.

5. *В. п.* – упор сидячи ззаду зігнувши ноги, палиця на підлозі під

колінами. 1-2 – піднімаючи таз, перемістити його через палицю і торкнутися підлоги; 3-4 – в. п.

6. В. п. – лежачи на спині, палиця вперед. 1-2 – ноги вперед нарізно, торкнутися кінців палиці; 3-4 – в. п.

7. В. п. – палиця поперек на підлозі ліворуч. Стрибки вліво і вправо через палицю, просуваючись вперед і назад. Повторити 5-6 разів.

3 обручем

1

1. В. п. – обруч внизу. 1 – обруч вперед (вдих); 2 – обруч вниз (видих).

2. В. п. – сід ноги нарізно, обруч перед грудьми. 1-2 – нахил, торкнутись обручем носків ніг (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

3. В. п. – сід ноги нарізно, обруч перед грудьми. 1 – поворот тулуба наліво, обруч вперед, торкнутись обручем підлоги (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме направо.

4. В. п. – лежачи на спині, обруч перед грудьми. 1-2 – обруч вперед, ноги просунути в обруч; 3-4 – в. п.

5. В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі ліворуч. 1-3 – три півприсіди („Пружинки”); 4 – стрибок в обруч; 5-7 – три півприсіди; 8 – стрибок з обруча.

6. В. п. – обруч перед грудьми. 1 – обруч вперед (вдих); 2 – в. п. (видих); 3 – обруч вгору; 4 – в. п.

2

1. В. п. – обруч внизу. 1 – обруч вгору (вдих); 2 – обруч за голову (видих); 3 – обруч вгору (вдих); 4 – в. п. (видих).

2. В. п. – обруч вперед. 1-2 – нахил, обруч вертикально на підлогу (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

3. В. п. – обруч вертикально на підлозі хватом за верхню дугу. 1 – мах вліво (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме вправо.

4. В. п. – обруч внизу. 1-2 – присід, обруч вертикально на підлогу, подивитись крізь нього (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

5. В. п. – стійка ноги нарізно, обруч перед грудьми. 1 – поворот тулуба наліво, обруч вперед (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме направо.

6. В. п. – руки на поясі, обруч на підлозі. 1 – стрибок в обруч; 2 – стрибок назад з обруча.

3

1. В. п. – обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вгору (вдих); 3 – обруч вперед; 4 – обруч вниз (видих).

2. *В. п.* – обруч вперед. 1 – нахил, покласти обруч на підлогу (видих); 2 – випрямитись, руки на пояс (вдих); 3 – нахил, взяти обруч (видих); 4 – в. п. (вдих).

3. *В. п.* – обруч вертикально на підлозі хватом за верхню дугу. 1 – присід, ліву руку в сторону; 2 – в. п.; 3 – присід, праву руку в сторону; 4 – в. п.

4. *В. п.* – обруч в лівій руці. 1-3 – присід, пролізти лівим боком в обруч; 4 – встати, обруч в правій руці; 3-4 – те саме правим боком.

5. *В. п.* – обруч ззаду. 1-2 – піднятись на носки, обруч назад, прогнутись (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

6. *В. п.* – руки на поясі, обруч на підлозі. 1-3 – три півприсіди; 4 – стрибок в обруч; 5-7 – три півприсіди; 8 – стрибок з обруча назад.

Зі скакалкою

1

1. *В. п.* – скакалка складена вчетверо внизу. 1 – скакалку на груди; 2 – скакалку вгору; 3 – скакалку на груди; 4 – в. п.

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо ззаду. 1 – поворот тулуба наліво, скакалку назад; 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме направо.

3. *В. п.* – скакалка складена вчетверо внизу. 1 – присід коліна нарізно, скакалку вгору; 2 – в. п.

4. *В. п.* – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє внизу. 1-2 – переступити лівою через скакалку; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме правую.

5. *В. п.* – скакалка складена вдвоє внизу. 1-2 – викрутом вперед скакалку назад; 3-4 – викрутом назад скакалку у в. п.

6. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє в лівій руці. 1-4 – кола скакалкою паралельно підлозі, перестрибувати через неї. Повторити 4-5 разів.

2

1. *В. п.* – скакалка складена вдвоє в лівій руці. 1-6 – кола скакалкою в бічній площині; 7-8 – опустити руку і перекласти скакалку в праву руку; 9-16 – те саме правую рукою.

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє до плечей. 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони, розтягуючи скакалку; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. *В. п.* – стоячи лівою на скакалці, скакалка внизу. 1-2 – ліву вперед, натягуючи скакалку; 3 – в. п.; 4 – зміна положення ніг; 5-8 – те саме з правої.

4. *В. п.* – *стійка на колінах, скакалка складена вдвоє внизу.* 1-2 – сід на п'ятах, скакалку вгору; 3-4 – в. п.
5. *В. п.* – *лежачи на спині, скакалка складена вчетверо вперед.* 1-2 – ноги вперед, торкнутися носками скакалки; 3-4 – в. п.
6. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє в правій руці.* 1-4 – підскоки на двох, кола скакалкою в бічній площині. Повторити 6-8 разів.

3

1. *В. п.* – *скакалка складена вдвоє внизу.* 1 – скакалку вгору, подивитися на неї; 2 – скакалку на лопатки; 3 – скакалку вгору; 4 – в. п.
2. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо ззаду.* 1-2 – нахил прогнувшись, скакалку назад; 3-4 – в. п.
3. *В. п.* – *стійка на колінах, скакалка складена вчетверо вгорі.* 1 – сід на п'ятах, скакалку за голову; 2 – в. п.
4. *В. п.* – *лежачи на животі, скакалка складена вдвоє вгорі.* 1-3 – прогнутись, скакалку назад; 4 – в. п.
5. *В. п.* – *сід, скакалка складена вчетверо за головою.* 1-2 – нахил, скакалку вгору, торкнутись скакалкою носків ніг (видих); 3-4 – в. п. (вдих).
6. *В. п.* – *руки на поясі, скакалка складена вдвоє на підлозі.* 1-4 – стрибки на двох через скакалку, чергуючи з ходьбою.

З використанням стільця

1

1. *В. п.* – *сід на стільці.* 1 – дугами назовні руки вгору (вдих); 2 – в. п. (видих).
2. *В. п.* – *сід на стільці ноги нарізно, руки на поясі.* 1 – нахил, торкнутися руками ніжок стільця (видих); 2 – в. п. (вдих).
3. *В. п.* – *сід на стільці ноги нарізно, триматися за сидіння з боків.* 1 – ліву вперед (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме правою.
4. *В. п.* – *стійка на правій боком до стільця, ліва в сторону-донизу на стільці, руки на поясі.* 1 – нахил, руками торкнутись лівої (видих); 2 – в. п. (вдих). Повторити 3-4 рази. Потім поміняти положення ніг.
5. *В. п.* – *сід на стільці (близько до краю), триматися за сидіння з боків.* 1-2 – згинаючи ноги і руки, сісти на підлогу (видих); 3-4 – в. п. (вдих).
6. *В. п.* – *сід на стільці, руки в сторони.* 1 – прогнутися (вдих); 2 – в. п.; 3 – нахил; 4 – в. п. (видих).
7. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно обличчям до спинки*

стілця, руки на спинці стільця. Стрибки в стійку ноги нарізно, руки в сторони та у в. п. Повторити 4 рази по 20 стрибків, чергуючи з ходьбою навколо стільця.

2

1. *В. п. – сід на стільці, руки за головою.* 1 – руки вгору, потягнутися (вдих); 2 – в. п.

2. *В. п. – сід на стільці, руки на поясі.* 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – поворот тулуба направо, руки в сторони; 4 – в. п.

3. *В. п. – сід на стільці, триматися за сидіння стільця.* 1-3 – ноги вперед, „Ножиці” руками; 4 – в. п.

4. *В. п. – упор лежачи, ноги на стільці.* 1 – ліву назад; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

5. *В. п. – стійка на правій, ліва на стільці, обличчям до стільця, руки на поясі.* 1 – зігнути ліву; 2 – в. п. Повторити 3 рази. Потім те саме правою.

6. *В. п. – сід на стільці, руки на поясі.* 1-2 – прогнутись, відводячи лікті назад, прагнучи торкнутися спинки стільця (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

7. *В. п. – зімкнута стійка обличчям до стільця.* Стрибки в стійку ноги нарізно лівою і в стійку ноги нарізно правою. Повторити 2-3 рази по 30 стрибків, чергуючи з ходьбою.

3

1. *В. п. – сід на стільці, руки на поясі.* 1 – руки до плечей (вдих); 2 – руки вгору (видих); 3 – руки до плечей (вдих); 4 – в. п. (видих).

2. *В. п. – сід на стільці ноги нарізно, руки за головою.* 1 – нахил вліво, руки в сторони, лівою рукою торкнутись задньої ніжки стільця (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – нахил вправо, руки в сторони, торкнутись правою рукою задньої ніжки стільця; 4 – в. п.

3. *В. п. – сід на стільці ноги нарізно, руками триматися за сидіння з боків.* 1 – ноги вперед (видих); 2 – в. п. (вдих).

4. *В. п. – сід на стільці, руки в сторони.* 1-2 – нахил, руки на підлогу; 3-4 – в. п.

5. *В. п. – зімкнута стійка обличчям до спинки стільця, триматися за спинку стільця.* 1-2 – присід коліна нарізно; 3-4 – в. п.

6. *В. п. – зімкнута стійка обличчям до стільця.* 1 – стрибком поворот наліво; 2 – стрибком поворот направо. Чергувати з ходьбою на місці. Повторити 3-4 рази.

7. *В. п. – сід на стільці.* 1 – руки в сторони; 2 – зігнути руки, торкнутись долонями спинки стільця; 3 – руки вгору; 4 – в. п.

1. *В. п.* – сід на стільці. 1 – дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні; 2 – в. п.

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно спиною до спинки стільця, руки вгори. 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони, лівою рукою торкнутись спинки стільця; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, руки в сторони, правою рукою торкнутись спинки стільця; 4 – в. п.

3. *В. п.* – зімкнута стійка правим боком до спинки стільця, права рука на спинці стільця. 1-4 – махи лівою вперед і назад; 5-8 – те саме правою з поворотом кругом.

4. *В. п.* – стійка на правій, ліва на стільці, обличчям до стільця, руки вгори. 1 – нахил, руками торкнутись лівої (видих); 2 – в. п. (вдих). Повторити 3-4 рази. Потім те саме зі зміною положення ніг.

5. *В. п.* – сід на стільці, ноги прями. 1-2 – ноги нарізно, ковзаючи стопами по підлозі; 3-4 – в. п.

6. *В. п.* – зімкнута стійка обличчям до спинки стільця, руки на спинці стільця. 1 – ліву назад на носок, прогнутись; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

7. *В. п.* – зімкнута стійка обличчям до стільця. 10 стрибків на двох, 4 стрибки – поворот на 360°, потім ходьба. Повторити 2-3 рази.

3 використанням гімнастичної лави

1

1. *В. п.* – сід поперек на лаві, руки за головою, пальці сплетені. 1-2 – руки вгору долонями догори (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

2. *В. п.* – сід поперек на лаві, руки вгори. 1 – зігнути руки, долонями торкнутися лопаток; 2 – в. п.

3. *В. п.* – сід зігнувши ноги нарізно поперек на лаві, руки на плечах у того, хто сидить попереду. 1 – поворот тулуба наліво, ліву руку вперед; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, праву руку вперед; 4 – в. п.

4. *В. п.* – упор сидячи зігнувши ноги на лаві. 1 – ноги вперед; 2 – в. п.

5. *В. п.* – стійка на колінах обличчям до лави, руки за спиною. 1-2 – руки на підлогу за лаву (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

6. *В. п.* – стоячи обличчям до лави, руки вперед. 1 – присід коліна нарізно, руками торкнутися лави (видих); 2-3 – поплескати по лаві; 4 – в. п. (вдих).

7. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно боком до лави. 10 підскоків на лівій, 10 – на правій, ходьба на місці. Повторити 2 рази.

2

1. *В. п.* – сід поперек на лаві. 1-2 – дугами назовні руки вгору, подивитися на руки (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

2. *В. п.* – сід зігнувши ноги нарізно поперек на лаві, руки на поясі. 1-2 – зводячи плечі, лікті вперед; 3-4 – в. п.

3. *В. п.* – сід зігнувши ноги нарізно поперек на лаві, руки на плечах того, хто сидить попереду. 1 – нахил вліво (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме вправо.

4. *В. п.* – сід зігнувши ноги нарізно поперек на лаві, руки на поясі. 1-2 – встати, руки в сторони зігнуті (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

5. *В. п.* – стоячи обличчям до лави, руки вгору. 1 – нахил, руки на лаву; 2 – руки вгору; 3 – руки на лаву; 4 – в. п.

6. *В. п.* – упор сидячи на лаві. 1-2 – згинаючи ноги і руки, сісти на підлогу; 3-4 – в. п.

7. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно боком до лави, руки на поясі. Стрибки навколо лави (одне коло) і ходьба на місці. Повторити 2 рази.

3

1. *В. п.* – сід зігнувши ноги нарізно поперек на лаві. 1-2 – дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні; 3-4 – в. п.

2. *В. п.* – сід зігнувши ноги нарізно поперек на лаві, руки за головою. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо; 4 – в. п.

3. *В. п.* – упор сидячи ззаду поперек на лаві. 1-2 – зігнути ноги (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

4. *В. п.* – лежачи животом на лаві, стопи і долоні торкаються підлоги. 1-2 – відштовхуючись руками і ногами від підлоги, прогнутись; 3-4 – в. п.

5. *В. п.* – стоячи обличчям до лави. 1 – нахил, руки на лаву (взятись за дальній край лави); 2 – стрибком ноги на лаву; 3 – стрибком ноги у в. п.; 4 – в. п.

6. *В. п.* – сід поперек на лаві, руки за головою. 1 – лікті вперед (видих); 2 – в. п. (вдих).

7. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до лави, руки на поясі. 10 пружинок і 10 високих стрибків. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

4

1. *В. п.* – сід зігнувши ноги нарізно поперек на лаві, руки до плечей. 1-3 – кола руками вперед; 4 – в. п.

2. *В. п.* – стоячи лівим боком до лави, ліва в сторону-донизу на лаві, руки вгору. 1 – нахил, руки вперед, торкнутися носка правої

(видих); 2 – в. п. Повторити 3-4 рази, потім положення ніг поміняти.

3. *В. п.* – упор сидячи на лаві. 1-2 – згинаючи ноги, сісти на підлогу; 3-4 – в. п.

4. *В. п.* – упор лежачи на животі зігнувши руки, ноги на лаві. 1 – ліву назад; 2 – в. п.; 3 – праву назад; 4 – в. п.

5. *В. п.* – стоячи обличчям до лави. 1 – півприсід, руки на лаву (взятися за дальній край); 2 – стрибком упор присівши на лаві; 3 – стрибком вперед упор присівши ззаду на лаву; 4 – відштовхуючись руками, випрямитись і повернутись кругом.

6. *В. п.* – сід на лаві, руки за головою. 1 – нахил з поворотом тулуба наліво, торкнутись правим ліктем лівого стегна (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме в протилежних напрямках.

7. *В. п.* – о. с. Стрибки на місці: в стійку ноги нарізно лівою і в стійку ноги нарізно правою. Повторити 4 рази по 20 стрибків, чергуючи з ходьбою.

3 використанням стіни

1

1. *В. п.* – стоячи спиною до стіни. 1-2 – руки вгору, торкнутись стіни (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

2. *В. п.* – широка стійка ноги нарізно спиною до стіни, руки на поясі. 1 – нахил вліво, ковзаючи спиною по стіні (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме вправо.

3. *В. п.* – стоячи спиною до стіни, руки на поясі. 1 – ліву вперед зігнути (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме правою.

4. *В. п.* – стійка ноги нарізно спиною до стіни на відстані півкроку, руки вгорі. 1-2 – нахил вперед, руками торкнутись стіни між ніг (видих); 3-4 – в. п. (вдих).

5. *В. п.* – стоячи спиною до стіни, руки на поясі. 1-2 – присід коліна нарізно, ковзаючи спиною по стіні; 3-4 – в. п.

6. *В. п.* – стійка ноги нарізно спиною до стіни на відстані кроку, руки на поясі. 1 – поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону, торкнутись стіни (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме в протилежних напрямках.

7. *В. п.* – стоячи лівим боком до стіни, руки на поясі. Стрибки на двох з просуванням вперед і назад вздовж стіни.

2

1. *В. п.* – стоячи спиною до стіни. 1 – ліву руку вгору, торкнутись стіни; 2 – в. п.; 3 – праву руку вгору, торкнутись стіни; 4 – в. п.

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно спиною до стіни на відстані кроку.

1-2 – нахил назад, руки вгору, торкнутись руками стіни; 3-4 – в. п.

3. *В. п. – стоячи спиною до стіни, руки на поясі.* 1 – ліву вперед зігнути; 2 – ліву в сторону зігнути, торкнутись стіни; 3 – ліву вперед зігнути; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

4. *В. п. – стоячи спиною до стіни.* 1 – ліву в сторону-донизу, ліву руку в сторону; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону-донизу, праву руку в сторону; 4 – в. п.

5. *В. п. – стоячи обличчям до стіни на відстані кроку, руки вперед долонями на стіну.* 1-4 – переставляючи руками по стіні, нахил (видих); 5-8 – те саме у в. п.

6. *В. п. – стоячи обличчям до стіни на відстані кроку, руки на поясі.* 1-3 – стрибки на двох; 4 – стрибком поворот кругом. Повторити 10-15 разів.

3

1. *В. п. – стоячи обличчям до стіни на відстані кроку, руки вперед долонями на стіну.* 1 – руки схресно лівою (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме схресно правою.

2. *В. п. – стоячи обличчям до стіни на відстані кроку, руки вперед долонями на стіну.* 1 – поворот тулуба наліво, руки вперед, сплеск у долоні (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме направо.

3. *В. п. – стоячи обличчям до стіни на відстані кроку, руки вперед долонями на стіну.* 1 – ліву в сторону на носок; 2 – ліву в сторону; 3 – ліву в сторону на носок; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

4. *В. п. – упор сидючи ззаду зігнувши ноги обличчям до стіни, стопи притиснуті до стіни.* 1-4 – переставляючи ногами по стіні, випрямити їх; 5-8 – те саме у в. п.

5. *В. п. – стоячи лівим боком до стіни, ліва рука в сторону, спирається на стіну.* 1 – ліву назад-вліво, торкнутися носком стіни; 2 – в. п. Повторити 3-4 рази, потім поміняти положення і те саме правою.

6. *В. п. – стоячи обличчям до стіни на відстані двох кроків, руки на поясі.* 1-2 – нахил, руки вгору, долоні на стіну; 3-4 – в. п.

7. *В. п. – стоячи спиною до стіни на відстані кроку, руки на поясі.* Стрибки: 4 – на двох, 4 – в присіді. Повторити 4 рази.

З великою жердиною

(стоячи в шерензі, інший стрій вказується)

1

1. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, жердина на лопатках.* 1-2 – жердину вгору, подивитись на неї; 3-4 – в. п.

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки вперед, жердина на підлозі ззаду.* 1 – нахил, торкнутись руками жердини між ніг; 2 – в. п.; 3 – нахил, торкнутись руками жердини; 4 – в. п.

3. *В. п.* – *сід на п'ятах, жердина перед грудьми.* 1-2 – стійка на колінах, жердину вгору, подивитися на неї; 3-4 – в. п.

4. *В. п.* – *упор стоячи на колінах, жердина на підлозі біля колін.* 1 – ліву в сторону носок, торкнутись жердини; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

5. *В. п.* – *лежачи на спині, жердина вгорі.* 1-2 – лежачи на спині зігнувшись, носками торкнутись жердини; 3-4 – в. п.

6. *В. п.* – *стоячи в колоні, жердина на підлозі ліворуч.* 1-3 – стрибки на двох; 4 – стрибок через жердину. Повторити 10-12 разів.

2

1. *В. п.* – *жердина внизу.* 1 – жердину на груди; 2 – жердину вгору; 3 – жердину на груди; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, жердина перед грудьми.* 1-3 – пружні нахили, торкаючись жердиною носків ніг; 4 – в. п.

3. *В. п.* – *жердина внизу.* 1-2 – переступити лівою через жердину; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

4. *В. п.* – *упор присівши в колоні, жердина на підлозі праворуч.* 1 – стрибком перенести ноги через жердину; 2 – стрибком в. п.

5. *В. п.* – *лежачи на животі, жердина вгорі.* 1 – прогнутись; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

6. *В. п.* – *стоячи в колоні, жердина на підлозі ліворуч.* 1-4 – стрибки на двох через жердину вліво і вправо. Повторити 4 рази по 10 стрибків, чергуючи з ходьбою.

7. *В. п.* – *жердина внизу.* 1-2 – ліву назад на носок, жердину вгору, прогнутися; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме з правої.

3

1. *В. п.* – *стоячи в колоні, жердина в лівій руці хватом знизу.* 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору, перекласти жердину в праву руку; 3 – руки в сторони; 4 – руки вниз; 5-8 – те саме у зворотному напрямі.

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно в колоні, жердина в лівій руці хватом знизу.* 1 – нахил вліво, жердину вгору; 2 – в. п. Повторити 3-4 рази, перекласти жердину в праву руку і виконати вправо.

3. *В. п.* – *жердина внизу.* 1 – присід, жердину вперед; 2 – в. п.

4. *В. п.* – *стійка на колінах, жердина на підлозі.* 1-4 – штовхаючи руками жердину вперед, прийняти положення

лежачи на животі; 5-8 – повернутися у в. п.

5. *В. п.* – упор сидячи ззаду зігнувши ноги, жердина на стопах. 1-2 – випрямити ноги; 3-4 – в. п.

6. *В. п.* – сід, жердина на стопах. 1-2 – піднімаючи ноги, прокатати жердину до живота; 3-4 – опустивши ноги, перекотити жердину у в. п.

7. *В. п.* – стійка ноги нарізно в колоні, руки на поясі, жердина поперек на підлозі між ніг. Стрибки: в стійку схресно лівою (правою) і у в. п. Повторити 4 рази по 10 стрибків.

З великим шнуром

(стоячи в шерензі, інший стрій вказується)

1

1. *В. п.* – шнур внизу. 1 – шнур до грудей (вдих); 2 – шнур вгору (видих); 3 – шнур до грудей; 4 – в. п.

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно, шнур вперед. 1 – поворот тулуба наліво, ліву руку на пояс (вдих); 2 – в. п. (видих); 3 – поворот тулуба направо, праву руку на пояс; 4 – в. п.

3. *В. п.* – стійка на правій, ліва вперед на п'яту, взявшись за руки, шнур лежить на стоні лівої. 1-2 – ліву вперед, гомілка вниз, утримуючи шнур; 3-4 – в. п.

4. *В. п.* – стійка на колінах, шнур внизу. 1 – шнур вгору; 2 – шнур за голову; 3 – шнур вгору; 4 – в. п.

5. *В. п.* – упор сидячи ззаду в колоні, шнур праворуч. 1 – зігнути ноги і поставити на носки по інший бік шнура; 2 – в. п.

6. *В. п.* – шнур ззаду. 1 – ліву вперед на носок, шнур назад (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме з правою.

7. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно в колоні, шнур на підлозі ліворуч. Стрибки через шнур вліво і вправо, просуваючись вперед. Повторити 3-4 рази чергуючи з ходьбою на місці.

2

1. *В. п.* – шнур внизу. 1-4 – перебираючи руками шнур, пересувати його вліво; 5-8 – те саме вправо.

2. *В. п.* – шнур внизу. 1 – ліву назад на носок, шнур вгору (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме правою.

3. *В. п.* – шнур вгорі. 1 – ліву вперед зігнути, шнур на стегно; 2 – руки на пояс; 3 – взяти шнур; 4 – в. п.; 5-8 – те саме з правою.

4. *В. п.* – сід на п'ятах, шнур перед грудьми. 1 – нахил, шнур вгору, покласти шнур на підлогу (видих); 2 – випрямитись, руки вперед; 3 – нахил, руки вгору, взяти шнур; 4 – в. п. (вдих).

5. *В. п.* – шнур в лівій руці. 1 – руки вгору, перекласти шнур в

праву руку (вдих); 2 – руки вниз (видих); 3-4 – те саме перекласти шнур в ліву руку.

6. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно навколо шнура, шнур на підлозі по колу.* 20 стрибків, просуваючись навколо шнура, ходьба на місці. Повторити 2-3 рази.

3

1. *В. п. – шнур внизу, широким хватом.* 1-2 – викрутом вперед, шнур назад (вдих); 3-4 – викрутом назад шнур у в. п. (видих).

2. *В. п. – сід, шнур вгорі.* 1-2 – нахил, покласти шнур на підлогу (видих); 3-4 – випрямитися, руки вперед (вдих); 5-6 – нахил, взяти шнур; 7-8 – в. п.

3. *В. п. – упор сидячи ззаду, шнур під колінами.* 1-2 – піднімаючи таз і згинаючи ноги, сісти за шнур, ближче до п'ят; 3-4 – в. п.

4. *В. п. – лежачи на животі, шнур вгорі.* 1-2 – прогнутись; 3-4 – в. п.

5. *В. п. – стійка ноги нарізно, шнур вгорі.* 1 – нахил, покласти шнур на підлогу (видих); 2 – випрямитися і крок лівою через шнур, руки на пояс (вдих); 3 – приставити ліву, нахил, взяти шнур (видих); 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

6. *В. п. – стоячи в колоні, руки на поясі, шнур ліворуч.* Стрибки через шнур вліво і вправо на правій (лівій), просуваючись вперед. Повторити 2 рази (по 3-4 м), чергуючи з ходьбою на місці.

4

1. *В. п. – шнур внизу.* 1 – шнур вгору (вдих); 2 – в. п. (видих); 3 – піднятись на носки, шнур вгору; 4 – в. п.

2. *В. п. – стійка ноги нарізно в колоні, шнур вгорі.* 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

3. *В. п. – упор присівши в колоні, шнур на підлозі між рук, ліворуч від ніг.* 1 – не відриваючи рук від підлоги, стрибок через шнур; 2 – стрибок у в. п.

4. *В. п. – сід по-турецьки, шнур вгорі.* 1-2 – нахил, покласти шнур на підлогу (видих); 3-4 – випрямитися, руки вгору, сплеск у долоні (вдих); 5-6 – нахил, взяти шнур; 7-8 – в. п.

5. *В. п. – лежачи на спині, шнур вперед.* 1-2 – ноги вперед-вгору, торкнутись шнура; 3-4 – в. п.

6. *В. п. – шнур ззаду.* 1-4 – шнур вліво, перебираючи руками; 5-8 – те саме вправо.

7. *В. п. – стоячи лівим боком до шнура, шнур на підлозі по колу.* Підскоки навколо шнура зі змахами рук вгору і вниз. Повторити 4 рази по 20-30 підскоків, чергуючи з ходьбою в протилежний бік.

Вправи в парах

Без предметів

1

1. *В. п.* – стоячи обличчям один до одного, взявшись за руки. 1 – дугами назовні руки вгору (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

2. *В. п.* – стоячи спиною один до одного боком до лівої межі, руки під лікті. 1-2 – нахил до лівої межі; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме до правої межі.

3. *В. п.* – стійка на колінах обличчям один до одного, взявшись за руки. 1 – ліву в сторону на носок; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

4. *В. п.* – перший лежить на животі, руки вгорі, другий, сівши перед ним, тримає його за руки. 1-2 – повільно піднімаючи руки назад, перший прогинається за допомогою другого; 3-4 – в. п. Повторити 6-8 разів, потім помінятися ролями.

5. *В. п.* – упор сидячи ззаду обличчям один до одного, ліва зігнута, стопами спиратись у стопи партнера. 1-4 – по черзі згинати та випрямляти ноги.

6. *В. п.* – стоячи обличчям один до одного на відстані двох кроків. 1 – руки вперед; 2-3 – два сплески у долоні партнера; 4 – в. п.

7. *В. п.* – о. с. 1-2 – два стрибки на лівій вліво; 3-4 – два стрибки на правій право. Повторити 3-4 рази.

2

1. *В. п.* – стійка ноги нарізно обличчям один до одного, ліва рука вперед, права зігнута, долонями спиратись у долоні партнера. 1-4 – поперемінно згинаючи то одну, то іншу руку, з силою тиснути на долоні партнера.

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно обличчям один до одного боком до лівої межі, взявшись за руки. 1 – нахил до лівої межі, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме до правої межі.

3. *В. п.* – стійка на колінах обличчям один до одного боком до лівої межі на відстані двох кроків, руки вперед, взявшись за руки. 1-2 – сісти на стегно до лівої межі; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме до правої межі.

4. *В. п.* – перший: упор лежачи на животі зігнувши руки, другий: стоячи позаду першого, нахил, взятись за гомілковостопні суглоби першого. 1-2 – другий, випрямляючись, піднімає ноги першого; 3-4 – в. п. Виконавши кілька разів, помінятися ролями.

5. *В. п.* – упор сидячи ззаду ноги нарізно обличчям один до одного, стопи до стоп партнера. 1-2 – упираючись стопами, лягти на спину; 3-4 – в. п.

6. В. п. – стійка ноги нарізно обличчям один до одного на відстані двох кроків, руки вперед, взявшись за руки. 1 – стрибок у стійку схресно лівою; 2 – стрибок у в. п.; 3 – стрибок у стійку схресно правою; 4 – стрибок у в. п. Повторити 3-4 рази по 20 стрибків, чергуючи з ходьбою.

3

1. В. п. – стійка ноги нарізно обличчям один до одного на відстані одного кроку. 1 – руки вперед, сплеск у долоні партнера; 2 – в. п.; 3 – руки назад, сплеск у долоні; 4 – в. п.

2. В. п. – стійка ноги нарізно спиною один до одного боком до лівої межі, взявшись за руки. 1 – нахил до лівої межі, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме до правої межі.

3. В. п. – присід один до одного, руки на плечі партнера. 1-2 – встати; 3-4 – в. п.

4. В. п. – лежачи на спині головою один до одного на відстані двох кроків боком до лівої межі, взявшись за руки. 1-2 – переكات до лівої межі на живіт, не роз'єднуючи рук; 3-4 – переكات у в. п.

5. В. п. – упор сидячи ззаду обличчям один до одного, ліва зігнута, стопами спиратись у стопи партнера. 1 – ліву випрямити, праву зігнути; 2 – в. п.

6. В. п. – стоячи обличчям один до одного, руки в сторони з'єднані. 1 – стрибок в стійку ноги нарізно лівою; 2 – стрибок у в. п.; 3-4 – те саме у стійку ноги нарізно правою. Повторити 3-4 рази по 10-20 стрибків, чергуючи з ходьбою на місці.

3 обручем

(дві дитини з одним обручем, хват за ближню дугу)

1

1. В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані двох кроків, обруч вперед, руки ледь зігнуті. 1 – перший: згинаючи руки, підтягує обруч до грудей, другий: випрямляючи руки, чинить опір; 2 – в. п.; 3-4 – те саме помінявшись ролями.

2. В. п. – стійка ноги нарізно обличчям один до одного в обручі, обруч на рівні поясу. 1-2 – нахил назад (вдих); 3-4 – в. п. (видих).

3. В. п. – сид зігнувши ноги обличчям один до одного, носки ніг торкаються, обруч вертикально на підлозі між стопами ніг. 1-2 – перший: ноги нарізно поширше за обруч, другий: ноги вперед в обруч; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме помінявшись ролями.

4. В. п. – лежачи на животі обличчям один до одного боком до лівої межі, обруч вгорі. 1-2 – переكات до лівої межі на спину, тримаючись за обруч; 3-4 – переكات у в. п.; 5-8 – те саме до правої

межі.

5. *В. п.* – стоячи на обручі обличчям один до одного, руки на поясі, обруч на підлозі. 1-4 – ходьба приставним кроком вліво по обручу; 5-8 – те саме вправо.

6. *В. п.* – стоячи лівим боком до обруча, руки на поясі, обруч на підлозі. Стрибки навколо обруча з лівої на праву (4 кола). Повторити 3-4 рази, чергуючи з ходьбою в протилежний бік.

2

1. *В. п.* – стоячи обличчям один до одного боком до лівої межі, обруч внизу. 1 – обруч горизонтально до лівої межі; 2 – обруч горизонтально вгору; 3 – обруч горизонтально до лівої межі; 4 – обруч у в. п.; 5-8 – те саме до правої межі.

2. *В. п.* – стійка ноги нарізно обличчям один до одного боком до лівої межі, обруч вгорі. 1 – нахил до лівої межі (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме до правої межі.

3. *В. п.* – стоячи обличчям один до одного на відстані двох кроків, обруч горизонтально вперед. 1 – перший присідає, другий піднімається на носки; 2 – в. п.; 3-4 – те саме помінявшись ролями.

4. *В. п.* – сід ноги нарізно обличчям один до одного, обруч горизонтально вперед. 1-2 – перший: нахил вперед, другий: нахил назад; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме в інших напрямках.

5. *В. п.* – лежачи на спині поруч лівим боком один до одного, обруч вперед. 1-2 – ноги вперед, продіти їх в обруч; 3-4 – в. п.

6. *В. п.* – стоячи обличчям один до одного, обруч горизонтально внизу. 1 – крок лівою назад, обруч горизонтально вперед; 2 – в. п.; 3 – крок правою назад, обруч горизонтально вперед; 4 – в. п.

7. *В. п.* – стоячи обличчям один до одного, обруч на підлозі. Стрибки з лівої на праву навколо обруча (два кола) і ходьба на місці. Повторити 4 рази.

3

1. *В. п.* – стоячи обличчям один до одного боком до лівої межі, обруч внизу. 1-4 – коло обручем до лівої межі; 5-8 – те саме до правої межі.

2. *В. п.* – стоячи обличчям один до одного, обруч перед грудьми. 1 – крок лівою назад; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

3. *В. п.* – стоячи обличчям один до одного, обруч горизонтально внизу. 1-2 – переступити лівою в обруч; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

4. *В. п.* – стоячи обличчям один до одного на відстані двох кроків, обруч у першого перед грудьми, другий – о. с. 1 – руки

вперед, обруч передати другому; 2 – другий: обруч перед грудьми, перший: о. с.; 3-4 – те саме в зворотному напрямі.

5. *В. п.* – сід ноги нарізно обличчям один до одного, обруч вертикально на підлозі. 1-2 – ліву в обруч (видих); 3-4 – в. п. (вдих); 5-8 – те саме правою.

6. *В. п.* – сід по-турецьки спиною один до одного, обруч у першого вперед. 1-2 – обруч вгору, передати другому (вдих); 3-4 – в. п., обруч у другого вперед (видих); 5-8 – те саме в зворотному напрямі.

7. *В. п.* – стоячи спиною до обруча, обруч на підлозі. Стрибки навколо обруча на двох лівим та правим боком (два кола). Повторити 3-4 рази, чергуючи з ходьбою на місці.

Рекомендована література

1. Буцинская П.П. *Общеразвивающие упражнения в детском саду: [кн. для воспитателя дет. сада] / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1990. – 175 с.*
2. Пензулаева Л.И. *Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: пособие для воспитателя дет. сада / Л.И. Пензулаева. – М.: «Просвещение», 1988. – 143 с.*
3. Фомина А.И. *Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: пособие для воспитателя подгот. к школе группы / А.И. Фомина. – [2-е изд., дораб.] – М.: «Просвещение», 1984. – 159 с.*

Матеріал для самоперевірки

Контрольні питання

1. Які конкретні завдання ставляться у процесі фізичного виховання дітей старшої групи?
2. Розкрийте особливості організації діяльності дітей при проведенні вправ у старшій групі?
3. Розкрийте особливості підготовки, роздавання і складання інвентарю у цій віковій групі.
4. Дайте характеристику методам і прийомам навчання, що застосовуються у роботі з дітьми старшої групи.

РОЗДІЛ V

ВИКОРИСТАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ ПІД ЧАС ПРОГУЛЯНОК НА МАЙДАНЧИКУ

Проведення занять з фізичної культури на майданчику для прогулянок планується у першу половину дня тричі на тиждень у холодну пору року та п'ять разів на тиждень у теплу пору року. На цих заняттях здійснюється навчання дітей дошкільного віку руховим навичкам та розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості.

Холодної пори року заняття з фізичної культури проводяться протягом другої половини прогулянки. Оскільки під час виконання фізичних вправ та рухливих ігор діти пітніють і можуть застудитися, то по завершенні заняття вони заходять у приміщення, де перевдягаються і готуються до інших видів діяльності відповідно до режиму дня.

Планування змісту занять на майданчику здійснюється відповідно до програмового матеріалу. Поєднання таких занять з ранковою гімнастикою, рухливими іграми та спортивними вправами на прогулянці дозволяє забезпечити глибоке засвоєння програми розвитку рухових навичок дошкільнятами.

Проведення занять на майданчику супроводжується високою руховою активністю дітей, яка досягається завдяки включенню у заняття вправ з бігу, використанню фронтального та групового способів організації дітей при виконанні основних рухів, раціонального добору ігор та естафет. Збереженню високої працездатності дошкільнят протягом заняття сприяє уміле поєднання навантаження та відпочинку: вправи високої інтенсивності (біг, стрибки, рухливі ігри) чергуються із вправами низької та середньої інтенсивності (ходьба, перешкикування, лазіння, метання, вправи з рівноваги).

Проведення загальнорозвивальних вправ на майданчику для прогулянок дозволяє удосконалювати функціональні системи та гартувати організм дитини.

На майданчику для прогулянок діти виявляють велику активність, а багаторазове повторення вправ дозволяє краще закріплювати рухові навички та розвивати фізичні якості. Багаторазове виконання вправ одного і того ж комплексу дозволяє зменшити час на пояснення і вказівки. Водночас більше уваги при цьому варто приділити якості виконання.

Добір вправ для занять на майданчику для прогулянок здійснюється відповідно до пори року, наявності інвентарю та фізкультурного обладнання, форми одягу дошкільнят, а також рівня їх фізичного розвитку. Протягом заняття основні рухи можуть виконуватись у комбінації з декількох вправ (за типом смуги перешкод), коли діти поступово переходять від однієї вправи до іншої. Наприклад, діти йдуть по колоді, стрибають з неї, пролізають в обруч, виконують ходьбу по пеньках різної висоти, автомобільних шинах, закопаних у землю, підлізають під дугу тощо. При цьому широко застосовується ігровий метод навчання як найбільш ефективний для удосконалення основних рухів.

Теплої пори року до змісту занять з фізичної культури включаються практично усі фізичні вправи та ігри, які передбачаються програмою з фізичного виховання для кожної вікової групи.

Холодної пори року до змісту занять з фізичної культури включаються вправи з ходьби, бігу, стрибків (у довжину з місця, у глибину в яму з піском), метання у ціль (горизонтальну, вертикальну, на дальність), підлізання, пролізання в обруч, вправи з рівноваги, рухливі та спортивні ігри. Якщо на майданчику волого, заняття можна проводити на відкритих верандах (павільйонах), де застосовують різноманітні вправи з рівноваги (ходьба по лаві, дощці, мотузці), підлізання під шнур, метання предметів у вертикальну та горизонтальну ціль, пролізання в обруч, рухливі ігри на обмеженій площі.

Холодної пори року під час пояснення та показу рухів на заняттях доцільно застосовувати вже знайомі та добре засвоєні вправи та ігри. Такий підхід дозволяє зменшити час нерухомого стану дошкільнят та підвищити їх рухову активність, що дозволяє не переохолоджувати діти. До таких вправ належать вправи спрямовані на розвиток рівноваги (ходьба по стежках, протоптаних у снігу – „слід у слід”; ходьба по сніговому валу і зістрибування з нього); переступання через снігові кучугури; ковзання по крижаних стежках тощо; стрибки у довжину з місця через купи снігу, у глибину на сніг; метання у ціль (дерево, щит, гумову шину), біг у повільному темпі, рухливі ігри (без речівок), хокей з шайбою без ковзанів (у старших групах), ходьба на лижах, катання на ковзанах та санчатах. Добираючи ігри та вправи для заняття, можна об'єднати їх одним сюжетом: „Пори року”, „Космонавти”, „На риболовлі” тощо.

Протягом заняття, особливо під час основної частини, вихователю слід забезпечувати чітку організацію дітей та уникати тривалих пауз у виконанні вправ, оскільки вони можуть спричинити переохолодження.

Заняття у будь-яку пору року може складатися з 3-4 рухливих ігор за таким принципом добору: перша гра – середньої рухливості, яка забезпечує поступове зростання фізичного навантаження; наступні – зберігають високий рівень рухливості, а завершується заняття грою малої рухливості. Кожна гра повторюється 3-5 разів. Наприклад, для дітей старшої групи спочатку проводиться гра „Чия ланка швидше збереться?“, потім – „У ведмедя в бору“, „М'яч капітану“, наприкінці заняття – „Знайди і промовчи“.

Зміст занять можуть повністю складати вправи або ігри спортивного характеру, у яких бере участь уся група. Влітку це бадмінтон, футбол, баскетбол, хокей на траві, плавання (за наявності закритого басейну у будь-яку пору року). Холодної пори року у регіонах, де випадає сніг, доцільно усі заняття на свіжому повітрі присвячувати катанню на санчатах, грі у хокей, навчанням дітей ходити на лижах та катанню на ковзанах (старші групи).

Тривалість заняття на повітрі за часом така сама, як і у приміщенні, за винятком занять, змістом яких є спортивні ігри та вправи спортивного характеру. Зокрема, заняття з катання на лижах або катання на санчатах триває у середній групі до 40 хв., а в старших – 50-60 хв.

Оскільки комплекси вправ проводяться на майданчику, в них відсутні вихідні положення сидячи, лежачи, упори. Закінчуються комплекси біговими або стрибковими вправами, або і тим, і іншим. У спекотну погоду тривалість бігу і стрибків необхідно обмежувати або повністю виключити.

Під час виконання комплексів вправ на майданчику для прогулянок значно збільшується фізичне навантаження, посилюється приплив кисню до м'язів і органів. Тому фахівець має уміти регулювати дихання під час виконання вправ і особливо у кінці, для чого добирають доступний комплекс, спрощують або ускладнюють вправи. В окремих вправах слід фіксувати вдих і видих. Також варто уникати однотипних вправ, що виконуються одна за одною, а стрибкові вправи і біг чергувати з ходьбою.

Виконання великого обсягу фізичного навантаження потребує посиленого надходження кисню до м'язів та органів дитини. Саме тому для покращення вентиляції легенів протягом заняття важливо використовувати дихальні вправи. Особливу увагу при цьому слід

приділяти цілеспрямованому навчанню дошкільнят умінню правильно й глибоко дихати. Дихальні вправи сприятливо позначаються на розвитку дихальних м'язів, особливо тих, які забезпечують глибокий вдих. Це дозволяє не тільки швидко долати кисневу недостатність, що виникла унаслідок інтенсивної діяльності, а й загартовувати організм дошкільника. Підняття рук вгору, розведення їх в сторони, випрямлення тулуба супроводжується вдихом. Нахили, повороти тулуба, зведення рук, присіди супроводжуються видихом, який посилюється цими рухами.

Вихователь за допомоги інструктора з фізкультури або самостійно може добирати вправи і складати з них комплекси для будь-якої вікової групи з урахуванням особливостей кожної дитини, умов проведення, пори року тощо. Вимоги до складання комплексів вправ для різних вікових груп подано у попередніх розділах.

Ефективність занять з фізичної культури на свіжому повітрі значною мірою зумовлюється творчим підходом вихователя до добору засобів та їх організації. Також важливим є систематичний аналіз ефективності їх впливу на стан здоров'я та фізичний розвиток дітей, своєчасне внесення коректив та виправлення помилок у методиці їх проведення.

Комплекси вправ для дітей другої молодшої групи

Без предметів

1

„Ми вже великі і сильні”

1. „Ми великі”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно*. 1-2 – дугами назовні руки вгору („Ростемо”); 3 – піднятися на носки, потягнути вгору („Ростемо, ростемо”); 4 – в. п.

2. „Наші ніжки сильні”. *В. п.* – *широка стійка ноги нарізно, руки за спиною*. 1 – нахил вперед-вліво, поплескати по лівому коліну („Ліва сильна”); 2 – в. п.; 3 – нахил вперед-вправо, поплескати по правому коліну („Права сильна”); 4 – в. п.

3. „Наші ніжки спритні”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно*. 1 – ліву вперед зігнути („Ліва спритна”); 2 – в. п.; 3 – праву вперед зігнути („Права спритна”); 4 – в. п.

4. „Сильні плечі”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1 – плечі вгору, промовити „Сильні!”; 2 – в. п.

5. „Знову підросли”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки за спиною*. 1 – піднятися на носки, дугами назовні руки вгору; 2 – в. п.; 3 – піднятися на носки, руки вгору; 4 – в. п.

6. „Ми швидкі”. Запропонувати дітям бігати за вихователем юрбою. Повторити 2 рази по 30 с, чергуючи з ходьбою на місці („Нехай ноги відпочинуть”).

2

„Літо”

1. „Дерева”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно*. 1-2 – руки вгору („Високі дерева”); 3-4 – руки вниз („Низькі дерева”).

2. „Де дзижчить жук”? *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1 – поворот тулуба наліво („Де жук?”); 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „Деся на землі”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки за спиною*. 1 – присід („Послухати де жук”); 2 – подивитися вліво; 3 – подивитися вправо; 4 – випрямитися, подивитися вгору („Може, жук уже вгорі?”).

4. „Ось він”. Обіграти: жук полетів, наздоженемо його. Бігати за вихователем, прислухатися, ходити обережно, знову наздоганяти жука. Повторити 2-3 рази.

3

„Літаки”

1. „Крила літака”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно*. 1 – руки в сторони; 2-3 – тримати („Летять літаки”); 4 – руки вниз.

2. „Літак розвертається”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1 – нахил вперед-вліво, руки назад; 2 – в. п.; 3 – нахил вперед-вправо, руки назад; 4 – в. п. („Шукає місце для посадки”).

3. „Знову летить”. *В. п.* – *руки в сторони*. Біг у різних напрямках („Полетів в інше місце”). Тривалість 30-40 с.

4. „Літак приземляється”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1 – присід, руки за спину („Знайшли гарне місце для приземлення”); 2 – в. п.

5. „Заправляємо літак пальним”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки перед грудьми*. 1 – нахил, руки вперед („Закачуємо пальне у літак”); 2 – в. п.

6. „Літак повертає”. *В. п.* – *руки в сторони*. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо („Перевіримо, чи міцні крила”).

7. „Полетіли”. Біг один за одним 20-30 с у повільному темпі, 30 у середньому темпі („Шукаємо місце для приземлення”).

3 кільцем

1

1. „Передай кільце”. *В. п.* – *вужька стійка ноги нарізно, кільце в лівій руці за спиною*. 1-2 – дугами назовні руки вгору, кільце

перекласти в праву руку; 3-4 – дугами назовні руки за спину („Немає кільця”); 5-8 – те саме у зворотному напрямі.

2. „Покажи, покермуй і заховай”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, кільце внизу*. 1 – нахил, кільце вперед-вгору; 2 – випрямитися, кільце вперед; 3 – покермувати; 4 – в. п.

3. „Заховаємо кільце”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кільце в лівій руці*. 1 – кільце вгору; 2 – присід, захвати кільце між животом і колінами, промовити „Ні!”; 3 – встати, руки вгору, перекласти кільце у праву руку („Ось воно”); 4 – руки вниз; 5-8 – те саме у зворотному напрямі.

4. „Кружляння”. *В. п.* – *кільце вгорі*. 1-3 – півприсідаючи, покружляти вліво; 4 – зупинитися, показати кільце, промовити „Не втратили!”; 5-8 – те саме вправо.

5. „Поїхали”. *В. п.* – *кільце вперед*. 1 – поворот тулуба наліво; 2-3 – кермувати кільцем; 4 – в. п.; 5-8 – те саме направо. Закінчити вправу бігом врозтіч („Поїхати далеко”).

6. „Покажи кільце”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кільце внизу*. 1-2 – кільце вперед; 3-4 – в. п.

2

1. „Передавання”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кільце за спиною*. 1 – руки в сторони, кільце в лівій руці; 2 – руки назад, перекласти кільце в праву руку; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.; 5-8 – те саме у зворотному напрямі.

2. „Коліно до кільця”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кільце вперед-донизу*. 1 – ліву вперед зігнути, торкнутись коліном кільця; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правую.

3. „Передавання попереду”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, кільце за спиною*. 1 – нахил, руки в сторони, кільце в лівій руці; 2 – руки вперед, передати кільце в праву руку; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.; 5-8 – те саме у зворотному напрямі.

4. „Поїхали”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, кільце перед грудьми*. 1 – поворот тулуба наліво, кільце вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

Комплекси вправ для дітей середньої групи

Без предметів

1

1. „Махи”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки назад*. 1 – змах руками вперед; 2 – змах руками назад.

2. „Змах назад”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки вгорі*. 1-2 – нахил, дугами вперед змах руками назад; 3-4 – в. п.

3. „Пружинки”. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – ліву в сторону на носок; 2 – в. п.; 3-4 – два пружні півприсіди; 5 – праву в сторону на носок; 6 – в. п.; 7-8 – два пружні півприсіди.

4. „Озирніся назад”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки перед грудьми*. 1 – поворот тулуба наліво, подивитися назад; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. „Зігнути ногу”. *В. п.* – *руки в сторони*. 1 – крок вліво; 2 – півприсід на лівій; 3 – випрямити ліву; 4 – в. п.; 5-8 – те саме з правої.

6. „До гомілок”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1-2 – нахил, руки вперед, торкнутися гомілок; 3-4 – в. п.

7. „Підстрибування”. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – півкроку вліво; 2 – півкроку вправо; 3 – стрибком в. п.; 4 – стрибок на двох.

Закінчити комплекс бігом врозтіч, використовуючи великий майданчик. Повторити 2 рази по 40-60 с. Перейти на ходьбу.

2

1. „Зі сплеском”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки назад*. 1 – змах руками вперед, сплеск у долоні; 2 – в. п.

2. „По коліну”. *В. п.* – *широка стійка ноги нарізно, руки вперед*. 1 – нахил вперед-вліво, плеснути по лівому коліну; 2 – в. п.; 3 – нахил вперед-вправо, плеснути по правому коліну; 4 – в. п.

3. „На носок”. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – ліву вперед на носок; 2 – ліву в сторону на носок; 3 – ліву вперед на носок; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою.

4. „Повороти”. *В. п.* – *руки на поясі*. 1-2 – ліву в сторону на носок, поворот тулуба наліво; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме в протилежних напрямках.

5. „Вище коліно”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною*. 1 – ліву вперед, гомілка вниз; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.

6. „Кружляння і біг”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі*. Переступаючи, крутитися вліво (два-три кола). Біг один за одним 1 хв. Ходьба на місці 10-15 кроків. Повторити 2 рази. Те саме вправо. Закінчити ходьбою один за одним.

3

1. „Сплеск попереду”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно*. 1 – руки в сторони; 2-3 – руки вперед, два сплески у долоні; 4 – в. п.

2. „Маятник”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки за спиною*. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.

3. „Обхопи ноги”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1-2 – присід, обхопити коліна, голову на коліна; 3-4 – в. п.

4. „Поворот”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1 – ліву в сторону на носок, поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону на носок, поворот тулуба направо; 4 – в. п.

5. „Зігнути ногу”. *В. п.* – *широка стійка ноги нарізно, руки за спиною.* 1 – присід на лівій, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме на правій.

6. „Сплеск по коліну”. *В. п.* – *широка стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1 – нахил вперед-вліво, плеснути по лівому коліну, промовити „Лясь!”; 2 – в. п.; 3 – нахил вперед-вправо, плеснути по правому коліну; 4 – в. п.

7. „Підстрибування”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно.* Стрибки в стійку ноги нарізно і у в. п. Повторити 2-3 рази по 20 підскоків, чергуючи з ходьбою.

4

1. „Махи”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки вперед.* 1 – змах руками назад; 2 – змах руками вперед.

2. „Зі сплеском”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони.* 1-2 – нахил, руки вперед, сплеск у долоні; 3-4 – в. п.

3. „Присідання”. *В. п.* – *руки на поясі.* 1 – крок вліво; 2 – присід коліна нарізно; 3 – випрямитись; 4 – в. п.; 5-8 – те саме вправо.

4. „Дерева гойдаються”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки за спиною.* 1 – пружний нахил вліво; 2 – пружний нахил вправо; 3 – пружний нахил вперед; 4 – в. п.

5. „Зігнути ногу”. *В. п.* – *руки на поясі.* 1 – випад вліво; 2 – в. п.; 3 – випад вправо; 4 – в. п.

6. „Поворот”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки до плечей.* 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3 прапорцями

1

1. „Змах вперед-вгору”. *В. п.* – *прапорці назад.* 1 – піднімаючись на носки, дугами донизу змах прапорцями вперед-вгору; 2 – в. п.

2. „Вперед”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, прапорці внизу.* 1 – прапорці вгору; 2 – нахил, прапорці вперед; 3 – випрямитися, прапорці вгору; 4 – в. п.

3. „Плавно в сторони”. *В. п.* – *прапорці внизу.* 1-2 – ліву вперед на носок, плавно прапорці в сторони; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме з правої.

4. „Присідання”. *В. п.* – *прапорці внизу.* 1-2 – присід коліна нарізно, прапорці вперед; 3-4 – в. п.

5. „Один убік”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, прапорці вертикально до плечей*. 1 – поворот тулуба наліво, лівий прапорець вертикально в сторону; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, правий прапорець вертикально в сторону; 4 – в. п.

6. „Підстрибування”. *В. п.* – *прапорці внизу*. 15-20 стрибків у стійку ноги нарізно і у в. п. Ходьба зі змахами прапорців. Повторити 2-3 рази.

7. „Змах вперед”. *В. п.* – *прапорці назад*. 1 – дугами донизу прапорці вперед; 2 – в. п.

2

1. „Вперед і назад”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу*. 1 – лівий прапорець вперед, правий прапорець назад; 2 – в. п.; 3 – правий прапорець вперед, лівий прапорець назад; 4 – в. п.

2. „В сторони”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, прапорці вертикально на плечі*. 1 – поворот тулуба наліво, прапорці вертикально в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

3. „З нахилом і змахом”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, прапорці вперед*. 1 – нахил, дугами донизу прапорці назад; 2 – в. п.

4. „Змахи далі назад”. *В. п.* – *прапорці вперед*. 1 – ліву назад на носок, дугами донизу змах прапорцями назад; 2 – в. п.; 3-4 – те саме з правої.

5. „Пружинки”. *В. п.* – *прапорці вперед*. 1-4 – пружні півприсіди зі змахами прапорцями назад і вперед.

Закінчити комплекс бігом в колоні по одному. Повторити 2 рази по 40 с, чергуючи з ходьбою на місці.

Комплекси вправ для дітей старшої групи

Без предметів

1

1. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1-3 – обхопивши плечі, поплескати 3 рази по них долоньями (видих); 4 – в. п. (вдих).

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1-3 – три пружні нахили, торкаючись руками гомілок (видих); 4 – в. п.

3. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1 – присід; 2-4 – повільно у в. п.

4. *В. п.* – *руки внизу до середини, пальці сплетені*. 1 – ліву назад на носок, руки вперед долоньями вперед, пальці сплетені; 2 – в. п.; 3-4 – те саме з правої.

5. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1 – поворот тулуба наліво, руки вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

6. Чергувати біг ходьбою по межах майданчика 30 с.

2

1. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони.* 1 – обхопити руками плечі (видих); 2 – в. п. (вдих).

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки вгори.* 1 – нахил, руками торкнутися гомілок (видих); 2 – в. п. (вдих).

3. *В. п.* – *о. с.* 1 – півприсід, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – присід, руки вперед; 4 – в. п.

4. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, пальці сплетені.* 1 – руки вгору, долоньями догори, прогнутись; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

5. *В. п.* – *о. с.* 1 – ліву вперед, гомілка вниз, руки назад; 2 – в. п.; 3-4 – те саме з правої.

6. *В. п.* – *о. с.* Підскоки з лівої на праву, високо піднімаючи стегна і з широкими змахами руками, по усьому майданчику врізнобіч протягом 1 хв. Перейти на ходьбу з одночасним перешикуванням в колону по одному.

3

1. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони.* 1 – руки вперед, сплеск у долоні; 2 – в. п.; 3 – руки назад, сплеск у долоні; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки за спиною.* 1 – нахил із захватом; 2-3 – тримати; 4 – в. п.

3. *В. п.* – *широка стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1-3 – три пружні півприсіди, руки в сторони; 4 – в. п.

4. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки внизу до середини, пальці сплетені.* 1 – поворот тулуба наліво, руки вперед долоньями вперед, пальці сплетені; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. *В. п.* – *руки вгори.* 1 – ліву в сторону на носок, нахил вліво; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону на носок, нахил вправо; 4 – в. п.

6. *В. п.* – *руки на поясі.* Галоп лівим та правим боком по межах майданчика, повертаючись через 10 кроків.

7. *В. п.* – *стійка ноги нарізно.* 1-2 – підняти на носки, руки вгору; 3-4 – в. п.

4

1. *В. п.* – *о. с.* 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *руки в сторони.* 1 – руки до плечей, кисті в кулак; 2 – руки назад; 3 – руки вперед; 4 – руки в сторони.

3. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки за головою.* 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, руки в сторони; 4 – в. п.

4. *В. п.* – *руки на поясі.* 1-2 – присід, руки вперед; 3-4 – в. п.

5. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – стрибок у стійку ноги нарізно; 2 – стрибок у в. п.
6. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – руки вгору, прогнутись; 2 – в. п.; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.

З палицею

1

1. *В. п.* – *палиця внизу*. 1-2 – палицю вгору; 3-4 – в. п.
2. *В. п.* – *палиця внизу*. 1 – палицю на груди; 2 – палицю вгору; 3 – палицю на груди; 4 – палицю вниз.
3. *В. п.* – *палиця вгорі*. 1 – нахил, покласти палицю; 2 – випрямитись, руки в сторони; 3 – нахил, взяти палицю; 4 – в. п.
4. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, палиця на лопатках*. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.
5. *В. п.* – *палиця внизу*. 1-2 – присід, палицю вперед; 3-4 – в. п.
6. *В. п.* – *палиця поперек на підлозі ліворуч*. 1-4 – стрибки через палицю вліво і вправо. Повторити 6-8 разів.

2

1. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1 – палицю вперед; 2 – палицю вгору; 3 – палицю вперед; 4 – палицю вниз.
2. *В. п.* – *палиця внизу*. 1 – палицю вгору, прогнутись; 2 – палицю на лопатки; 3 – палицю вгору; 4 – палицю вниз.
3. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, палиця вгорі*. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо.
4. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, палиця внизу*. 1 – поворот тулуба наліво, палицю вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.
5. *В. п.* – *палиця внизу*. 1 – переступити лівою через палицю; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.
6. *В. п.* – *руки на поясі, палиця на підлозі*. 1-4 – стрибки через палицю вперед і назад. Повторити 6-8 разів.

З обручем

1

1. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, обруч внизу*. 1-2 – обруч вгору, прогнутись; 3-4 – в. п.
2. *В. п.* – *обруч вперед*. 1 – руки в сторони, обруч в лівій руці; 2 – в. п.; 3 – руки в сторони, обруч в правій руці; 4 – в. п.
3. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, обруч вгорі*. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо; 4 – в. п.
4. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, обруч вперед*. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – та саме направо.

5. *В. п.* – *обруч вперед*. 1 – присід, обруч вгору; 2 – в. п.
6. *В. п.* – *руки на поясі, обруч на підлозі*. 1 – стрибок в обруч; 2 – стрибок у в. п. Повторити 10-12 разів.

2

1. *В. п.* – *обруч вниз*. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вгору, прогнутись; 3 – обруч вперед; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *обруч вперед*. 1 – нахил, покласти обруч на підлогу; 2 – випрямитись, руки в сторони; 3 – нахил, взяти обруч; 4 – в. п.

3. *В. п.* – *широка, стійка ноги нарізно, обруч вниз*. 1 – нахил вліво, обруч вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо, обруч вперед; 4 – в. п.

4. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, обруч вперед*. 1 – поворот тулуба наліво, обруч вгору; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. *В. п.* – *обруч вперед*. 1-2 – присід, обруч вертикально на підлогу; 3-4 – в. п.

6. *В. п.* – *руки на поясі, обруч на підлозі ліворуч*. 1-4 – стрибки на двох навколо обруча; 5-8 – те саме в іншому напрямі. Повторити 3-4 рази.

З м'ячем

1

1. *В. п.* – *м'яч вниз*. 1 – м'яч вперед; 2 – м'яч вгору, прогнутись; 3 – м'яч вперед; 4 – м'яч вниз.

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, м'яч на груді*. 1 – піднятись на носки, м'яч вгору; 2 – о. с., м'яч за голову; 3 – піднятись на носки, м'яч вгору; 4 – в. п.

3. *В. п.* – *широка стійка ноги нарізно, м'яч вгорі*. 1 – нахил, покласти м'яч; 2 – випрямитись, руки на пояс; 3 – нахил, взяти м'яч; 4 – в. п.

4. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, м'яч вниз*. 1 – поворот тулуба наліво, м'яч вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

5. *В. п.* – *м'яч вниз*. 1 – підкинути м'яч вгору; 2 – спіймати м'яч.

6. *В. п.* – *руки на поясі, м'яч на підлозі*. Стрибки на двох навколо м'яча вліво, потім вправо. Повторити 3-4 рази.

2

1. *В. п.* – *м'яч вниз*. 1 – ліву назад на носок, м'яч вгору; 2 – в. п.; 3 – праву назад на носок, м'яч вперед; 4 – в. п.

2. *В. п.* – *м'яч на груді*. 1 – м'яч вперед; 2 – м'яч вгору; 3 – м'яч вперед; 4 – м'яч на груді.

3. В. п. – м'яч вперед. 1-4 – відбивання м'яча від підлоги.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вгорі. 1-2 – нахил, торкнутись м'ячем підлоги; 3-4 – в. п.

5. В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вперед. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо.

6. В. п. – м'яч внизу. 1-2 – присід, м'яч вперед; 3-4 – в. п.

Рекомендована література

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: [кн. для воспитателя дет. сада] / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1990. – 175 с.
2. Игры, занятия, прогулки на летней детской площадке: под ред. О.И. Соловьёвой. – [4-е изд., испр. и доп.]. – М.: «Просвещение», 1968. – 198 с.
3. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: пособие для воспитателя подгот. к школе группы / А.И. Фомина. – [2-е изд., дораб.] – М.: «Просвещение», 1984. – 159 с.
4. Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: пособие для воспитателя дет. сада / В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. – М.: «Просвещение», 1983. – 191 с.

Матеріал для самоперевірки

Контрольні питання

1. Які конкретні завдання ставляться у процесі проведення занять з фізичної культури на майданчику?
2. Розкрийте особливості проведення занять з фізичної культури на майданчику для прогулянок.
3. Дайте характеристику особливостям застосування дихальних вправ у процесі проведення занять з фізичної культури на майданчику для прогулянок.

РОЗДІЛ VI

ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКА У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Вікові особливості та потреби дітей дошкільного віку передбачають створення відповідних умов і засобів навчання з фізичного виховання дошкільнят. Зміст цих умов і засобів визначено нормативними документами державного рівня. Проте особливості фізіологічного й психічного розвитку дітей, їх підготовленість до засвоєння навчального матеріалу вимагають внесення коректив у зміст, систему й методику навчання.

Розв'язання цієї проблеми фахівці з фізичного виховання й психологи здійснюють за допомогою нетрадиційних та авторських методик виховання дошкільнят. Водночас демократизація фізичного виховання (право вільного вибору форм, засобів, методів роботи) повинна гарантувати дійсно високі кінцеві результати здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості дітей у порівнянні з вихідними даними. Це вимагає від фахівця уміння визначити найближчу зону фізичного й рухового розвитку дітей, знаходити найбільш результативні засоби та поєднувати їх у систему, уміти оцінювати ефективність використовуваних методик.

Розвиток дітей і поліпшення стану їх здоров'я у процесі навчання у дошкільних навчальних закладах є одним з найбільш актуальних завдань сучасної педагогіки. Реалізація цих завдань здійснюється на основі типової програми з виховання дітей дошкільного віку „Дитина”. Водночас значна кількість дошкільнят потребують особливих програм фізичного виховання, у яких має бути врахований увесь комплекс соматичних, інтелектуальних і фізичних проблем. Такі програми повинні сприяти корекції не тільки фізичного, але й мовного, інтелектуального, емоційного й психічного розвитку. При цьому важливо використовувати такі прийоми й методи, які сприяють максимальній активності усіх сенсорних каналів сприйняття (зір, слух, дотик, нюх) й обробки інформації. Однією з таких програм є методика роботи з фітболами.

Гімнастика з використанням фітболів є одним з видів фітнес-гімнастики. У наш час м'ячі різної пружності, розмірів, ваги використовуються у спорті, педагогіці й медицині. Кожен м'яч має свої особливі властивості, які використовуються для оздоровчих, корегувальних і дидактичних цілей. До таких властивостей належать розмір, колір, запах і його пружність.

Використання ф'єтбола у загальнорозвивальних вправах дозволяє забезпечити потужний вплив на усї органи та системи органїзму дитини. Спїльна робота рухового, вестибулярного, зорового й тактильного аналізаторів, якї включаються при виконаннї вправ з ф'єтболом, значно посилює ефект занять. Крім того, ф'єтболи мають яскравий колїр і дїти із задоволенням займаються на таких тренажерах. Ф'єтболи можуть бути не тїльки рїзного розмїру, але й кольору. Адже вїдомо, що кольори по-рїзному впливають на психїчний стан та фїзіологїчні функцї дитини. Теплї кольори (червоний, жовтогарячий) пїдвищують активнїсть, пїдсилюють збудження центральної нервової системи. Цї кольори звичайно обирають активнї дїти з холеричними рисами. Холоднї кольори (синїй, фїолетовий) заспокоюють. Їх обирають дїти із флегматичними рисами, спокїйнї, їнертнї. Жовтий і зелений кольори сприяють прояву витривалостї. За допомогою кольорів можна регулювати психоемоцїйний стан дитини. Значну сигнальну роль кольори вїдїграють і у попередженнї травматизму. Так, коричневий та чорний колїр ф'єтболів створює враження, що вони важче, нїж ф'єтболи бїлого і жовтого кольорів.

Виконання вправ з ф'єтболами дозволяє змїцнювати м'язи спини й живота, створювати мїцний м'язовий корсет, і головне – формувати навички правильної постави. Також вони дозволяють їндивїдуалїзувати лїкувальню-вїдновлювальний процес.

Гїмнастикою з ф'єтболами можна займатися їндивїдуально або з групою дїтей. Тривалїсть заняття з дїтьми 3-4 рокїв складає 20-25 хв, з дїтьми 5-6 рокїв – 30-35 хв. Заняття проводяться у чистому, провїтреному примїщеннї на килимках. Одяг дїтей має бути легким, краще без взуття (у шкарпетках або чешках). Такї заняття найбїльш доцїльно проводити у формї казки або сюжетної розповїдї. Вправи виконуються дїтьми по ходу розповїдї казки фахївцем. Як правило, цї заняття не мають великого м'язового навантаження. В них переважає безлїч вправ спрямованих на розвиток дрїбної моторики (утримання, пїднїмання, кидання, прокатування ф'єтболів, рїзнї види ритмїчних ударів), звуконаслїдування, а також їгри з розгорнутим їгровим змїстом.

Найбїльше задоволення дїти отримують не вїд того, що навчилися виконувати той чи їнший рух, а вїд самого процесу гри. Вправи з ф'єтболами можуть проводитися протягом цїлого заняття. Проте з дїтьми молодшого дошкїльного вїку вправи з ф'єтболами бїльш доцїльно використовувати у якостї фрагмента заняття. У цїлому використання ф'єтболів не має перевищувати 40% загальної

тривалості заняття, оскільки дітям важливо дати можливість не тільки виконувати вправи з фітболами, а й ходити, бігати, стрибати, повзати, танцювати тощо.

За структурою заняття з фітболами нагадує класичне заняття з фізичного виховання та складається з трьох частин: *підготовча частина*, у завдання якої входить розвиток усіх видів уваги, сприйняття й пам'яті, орієнтування в просторі на матеріалі основних рухів; *основна частина* – освоєння загальнорозвивальних вправ, основних рухів і вправ на тренажерах; *заклучна частина* – рухлива гра та релаксація.

У молодшій групі основну увагу варто приділяти роботі над тонусом, статичною координацією й збереженням прийнятого положення. У середній групі головне завдання полягає у навчанні технічно правильно виконувати загальнорозвивальні вправи та у розвитку рухової координації.

Для дітей з мовними розладами автоматизацію рухів необхідно поєднувати з мовним супроводом (при промовлянні різних віршованих текстів). Ритм віршів допомагає підкорити рухи тіла певному темпу, сила голосу визначає їхню амплітуду й виразність.

Діти шостого року демонструють більш координовані рухи, які підконтрольні свідомості й можуть регулюватися й підкорятися вольовому наказу. Діти цього віку вже розуміють користь вправ, зв'язок між способом виконання й кінцевим результатом, стають більш наполегливими у подоланні труднощів і можуть багаторазово повторювати вправи, працювати в колективі, виконувати усі команди фахівця, організовано й дисципліновано. У цій віковій групі діти вже добре співвідносять свої дії з музичним супроводом, тому корисно вводити його у серії вправ.

На сьомому році життя відбувається перехід від ігрової діяльності до навчальної. Для дітей цього віку у заключній частині важливо включати вправи для розслаблення (релаксації). Навчання прийомам релаксації допомагає дітям надалі самостійно регулювати свій психоемоційний стан, процеси збудження та заспокоєння. Важливого значення при цьому набувають комунікативні, психокорегувальні й командні ігри з елементами видів спорту.

Для досягнення максимального ефекту застосування вправ з фітболами особливо важливо дотримуватись „Золотих правил” фітбол-гімнастики:

1. Добирати фітбол кожній дитині необхідно відповідно до її зросту (в положенні сидячи на фітболі між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою й стопою має бути прямий кут).

Правильний сід передбачає також підняту голову, опущені й розведені плечі, рівне положення хребта, стрункий живіт.

2. До початку заняття варто переконатися, що поруч відсутні будь-які гострі предмети, які можуть пошкодити фітбол.

3. Діти повинні бути вдягнені у неслизьке взуття і зручний одяг, що не заважає рухам.

4. Перші заняття слід починати із простих вправ і полегшених вихідних положень, поступово переходячи до більш складних.

5. Жодна вправа не повинна викликати біль або створювати дискомфорт.

6. Слід уникати швидких і різких рухів, скручувань у шийному й поперековому відділах хребта, інтенсивної напруги м'язів тулуба.

7. При виконанні вправ лежачи на фітболі, не можна затримувати дихання.

8. При виконанні вправ на фітболі в положенні лежачи на животі або спині голова й хребет повинні становити пряму лінію.

10. Фізичне навантаження за часом необхідно чітко дозувати відповідно до віку дітей.

11. Стежити за технікою виконання вправ, дотримуватись прийомів страхівки та вчити самостраховці на занятті з фітболами.

12. На кожному занятті необхідно прагнути до створення позитивного емоційного стану, бадьорого, радісного настрою.

13. Можливе проведення комплексних занять, коли одночасно з виконанням фізичних вправ діти вдосконалюють культуру мови, правильну вимову, закріплюють знання з математики тощо.

14. Вправи на фітболах з метою формування комунікативних умінь у дітей можуть виконуватися в парах, в рухливих іграх, в командних змаганнях.

Особливу увагу слід звертати на ознаки фізичної втоми дитини, з появою яких необхідно зменшити навантаження або припинити на деякий час заняття.

РУХОВА КАЗКОТЕРАПІЯ ДЛЯ ДОШКІЛЬНЯТ

До основи психологічних ігор, що проводяться з використанням фітболів, вводяться усі загальнорозвивальні вправи, які розучувались раніше. Одним з найбільш важливих принципів у роботі з дітьми є принцип повторення. Це пояснюється зниженою здатністю автоматизувати набуті уміння. Вправи, що повторюються на кожному занятті, швидко набридають дитині, тому для різноманітності й зацікавленості дітей усі вправи доцільно об'єднати у літературні казки. Фітбол-казки можуть бути

самостійними окремими заняттями з дітьми *молодшого дошкільного віку*. На такому занятті фахівець розповідає сюжет казки, супроводжуючи її вивченими раніше знайомими рухами. Увага дітей при цьому зосереджується на змісті казки, а виконання вправ відбувається на високому емоційному рівні.

Для дітей *старшого віку* фітбол-казки можуть використовуватися у якості „Гімнастики пробудження” після денного сну. У час, коли діти прокидаються після денного сну, і ще перебувають у напівсонному стані, фахівець пропонує їм прослухати казку із заплющеними очима й запам’ятати її. Таке поступове пробудження корисне для дітей, оскільки швидкий підйом може стати причиною негативного настрою. Казка активізує слухову увагу, викликає в уяві малят низку асоціацій і образів, тим самим, являючи собою один з варіантів мнемотехніки (ейдотехніки), що дозволяє за допомогою образів запам’ятати й відтворити усю розповідь. У кожній казці є своєрідна „мнемотаблиця” рухів, за допомогою якої діти виконують казку як єдиний руховий комплекс. Кожна вправа вимагає попереднього розумування й багаторазового закріплення у вільній діяльності.

Сюжети казок мають психокорегуючу спрямованість, яка підкреслює вагомість таких проявів, як доброта, турбота про близьких, взаємодопомога, дружба, довіра. У практичній діяльності з дітьми дошкільного віку можна використовувати казки, які відомі дітям. Сюжет казок адаптується відповідно до більш полегшених завдань сприйняття й запам’ятовування. Ігри, пов’язані із казковими сюжетами, характеризуються не тільки різноманітністю рухів, а й можливістю їх застосування у різноманітних ігрових ситуаціях, що створює значно ширші можливості для прояву дошкільниками ініціативи й творчості. Відтворюючи казковий сюжет, вихованці відчувають радість від реалізації власних фізичних і розумових сил.

ІГРИ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ З ФІТБОЛАМИ

Гра посідає найважливіше місце у житті дошкільника й тому розглядається як один з провідних засобів виховання. Серед безлічі дитячих ігор особлива увага приділяється рухливим іграм, які різноманітні за своїм змістом й організацією. Частина ігор має сюжет, ролі, правила, які тісно пов’язані із сюжетом, а ігрові дії в них відбуваються відповідно до встановлених вимог. В інших іграх сюжет і ролі відсутні. В них пропонуються тільки рухові завдання, що регулюються правилами, які визначають послідовність, швидкість і спритність їх виконання. У третіх – сюжет і дії гравців

обумовлені текстом, що визначає характер рухів та їх послідовність. У процесі ігор створюються сприятливі умови для розвитку й удосконалювання моторики дітей, формування моральних якостей, а також звичок і навичок життя у колективі. Рухливі ігри за своєю сутністю переважно колективні, тому у дітей виховуються елементарні уміння узгоджувати свої дії з рухами інших дітей, орієнтуватися у просторі тощо. Гра допомагає дитині подолати боязкість, сором'язливість. Підпорядкування правилам гри виховує в дітей організованість, увагу, вміння керувати своїми рухами, сприяє прояву вольових зусиль.

Усі ігри дошкільного віку можна поділити на дві великі групи: рухливі ігри із правилами (можуть бути сюжетні й безсюжетні) і естафетні (спортивні) ігри або з використанням елементів спорту.

Завдяки використанню сюжетних рухливих ігор з фітболу та різноманітності їх змісту відбувається закріплення знань та уявлень дошкільнят про предмети і явища навколишнього світу. Використання фітболів надає іграм творчого характеру, підсилює терапевтичний ефект. Діти старших груп охоче грають у різні безсюжетні ігри зі змагальним змістом, естафети, ігри з різними предметами. І тільки досягнувши шести-семи років, вони готові до участі у спортивних іграх. Безсюжетні ігри дуже схожі на сюжетні – у них лише немає образів, які діти наслідують. Основою таких ігор є виконання певних рухових завдань із найпростішими правилами. Основна мета безсюжетних ігор з фітболами полягає у руховому корегуванні розвитку вихованців. Перед фахівцем ставиться завдання навчити дітей діяти відповідно до інструкції, що привчає їх орієнтуватися у просторі, розвивати спритність, винахідливість, швидкість реакції.

У роботі з дітьми дошкільного віку використовуються також ігри-забави. Рухові завдання в цих іграх виконуються у незвичних умовах і часто містять у собі елемент змагань. Фітболи дозволяють урізноманітнити ці ігри, вони дарують дітям радість і здоров'я.

Ігри з фітболами можна використовувати не тільки на фізкультурних заняттях, а й у повсякденній роботі (заняттях, прогулянці, самостійних іграх дітей, розвагах, в індивідуальній роботі). Безліч таких ігор спрямовано на корекцію й розвиток основних властивостей уваги: концентрацію, швидкість зміни уваги, стійкість і розподіл.

Слід також зазначити, що ефективність ігор обумовлюється не тільки змістом, а й значною мірою організацією та методикою їх проведення, у якій ураховуються вікові особливості, зміна періодів

рухової активності, інтервали для відпочинку й диференційована оцінка діяльності дітей.

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ФІТБОЛАМИ

До уваги фахівців з фізичного виховання дітей дошкільного віку пропонується методика використання фітболів у навчально-виховному процесі дошкільного навчального закладу.

Фізкультурні заняття-тренінги з використанням фітболів доцільно проводити 3-4 рази на тиждень. Для досягнення запланованої навчально-виховної мети можна використати наступну послідовність застосування фітболів, яка налічує кілька етапів.

Підготовчий етап. Мета: дати дітям уяву про форму й фізичні властивості фітбола за допомогою таких ігрових вправ, як: прокатування фітбола по підлозі, по лаві, між орієнтирами „змійкою”, навколо різних предметів; торкання, плескання по фітболу, відбивання фітбола двома руками від підлоги в комбінації з різними видами ходьби; передавання фітбола одне одному, кидки фітбола; ігри з фітболом типу „Дожени фітбол”, „Влуч у ціль”, „Прокоти фітбол”. Варіанти: штовхати фітбол долонями, штовхати розвернутою стопою. Ці вправи можна проводити на фізкультурних заняттях як з усією групою, так і індивідуально, у спортивних розвагах, у ході самостійної рухової діяльності дітей тощо.

Перший етап. Мета: навчити правильному положенню – *сід на фітболі*. При правильному положенні „сід на фітболі” між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою й стопою має бути прямий кут. Правильний сід передбачає також підняту голову, опущені й розведені плечі, рівне положення хребта, стрункий живіт. Для більшої стійкості ноги на підлозі розташовуються на ширині плечей, паралельно одна до одної.

Для навчання дітей правильному положенню „сід на фітболі” доцільно використати наочні методи, прийоми пояснення й показу, словесні інструкції, здійснити допомогу й страхівку.

Другий етап. Мета: навчити дітей основним положенням фітбол-гімнастики й дихальної гімнастики.

Положення стоячи з фітболом (положення ніг – о. с., усі інші положення ніг вказуються додатково): *фітбол внизу; фітбол вгорі; фітбол вперед; фітбол ззаду; фітбол назад; фітбол перед грудьми; фітбол за головою; фітбол на голові.*

Положення стоячи на колінах: *стійка на колінах, руки на фітболі; упор стоячи на колінах, руки на фітболі; сід на п'ятах, руки на фітболі; сід на п'ятах, фітбол праворуч.*

Положення у присіді з фітболом: *присід з опорою руками на фітбол; присід коліна нарізно з опорою руками на фітбол.*

Положення сидячи на фітболі: *сід на фітболі, з різними положеннями рук; сід на фітболі ноги прямі, з різними положеннями рук.*

Положення сидячи на підлозі: *упор сидячи ззаду ноги нарізно, фітбол між ніг; упор сидячи ззаду, ноги на фітболі; сід, фітбол на колінах; сід, фітбол ззаду; сід, фітбол вгорі; сід обхопивши фітбол руками та ногами.*

Лежачи на підлозі: *лежачи на спині, ноги на фітболі; лежачи на спині, фітбол затиснути стопами (колінами); лежачи на спині, фітбол на груді (на живіт); лежачи на спині, фітбол вперед (вгорі); лежачи на животі, фітбол затиснути стопами; лежачи на животі, фітбол вгорі; лежачи на лівому (правому) боці, ноги на фітболі; лежачи на лівому (правому) боці, фітбол вгорі (вперед); лежачи на лівому (правому) боці, фітбол затиснути стопами.*

Лежачи на фітболі: *лежачи животом на фітболі (положення рук різні); лежачи спиною на фітболі (положення рук різні); упор лежачи руки на фітболі; упор лежачи животом на фітболі; упор лежачи стегнами на фітболі; упор лежачи грудьми на фітболі; упор лежачи боком на фітболі.*

Дихальні вправи на цьому етапі спрямовуються на координацію ротового й носового дихання, на вироблення нижньогрудного типу дихання за активної участі діафрагми. Важливо також щоб діти освоїли статичні вправи з фітболами. Для цього можна використати ігри типу „Хто довше простоїть?“, „Найвитриваліший?“, „Найдужчий“, „Завмири“, наочні та словесні методи (зразок, пояснення, показ).

Третій етап. Мета: навчити основним динамічним рухам з фітболом, які відповідають можливостям дітей: *ходьба з фітболом; біг з фітболом; стрибки на місці або з просуванням вперед з фітболом на одній, двох ногах; стрибки на місці з фітболом, затиснутим ногами (стопами), з різними рухами рук.*

Четвертий етап. Мета: навчити дітей імітаційним рухам з фітболами, виконувати ці рухи в комплексі.

З дошкільнятами можна виконувати різні імітаційні рухи на фітболі (з фітболом). Для цього дітям можна запропонувати малюнки (наприклад, колобок, гойдалка, кільце тощо) і словесну інструкцію, які супроводжують опис вправи. Імітаційні вправи можна розучувати на музичних заняттях, на заняттях з образотворчої діяльності, закріплювати у рухливих іграх, на

прогулянці. По ходу розучування вправ дітям можна запропонувати серію малюнків у вигляді навчальних карток. Дивлячись на картки діти виконують комплекс вправ з фітболами під музичний супровід або без нього.

П'ятий етап. Мета: навчити дітей виразно, пластично передавати сюжет казки через імітаційні рухи з фітболами.

На даному етапі, вивчені раніше імітаційні вправи поєднуються у єдиний казковий сюжет, який діти відтворюють через вправи з фітболами. Спочатку вправи виконуються на основі показу фахівця, а потім і самостійно.

Шостий етап. Самостійна діяльність дітей по створенню й драматизації власних казок.

Елементи фітбол-гімнастики й казкотерапії можна активно використовувати протягом усього навчально-виховного процесу у дошкільному навчальному закладі. Ефективність використання фітболів підвищується якщо в освітньому процесі вона поєднується із роботою з аналізу й створення з дітьми казок за методикою ТРПЗ.

На сьогоднішній день фітболи широко використовуються як у світовій, так і у вітчизняній практиці дошкільних навчальних закладів. При роботі з фітболами важливо пам'ятати, що у багатьох дітей має місце затримка розвитку рухових умінь і навичок, порушення процесів росту кісток, недостатній розвиток м'язового корсету, загострення супутніх захворювань. Усі ці чинники суттєво знижують фізичний розвиток і соматичний стан здоров'я дитини.

Водночас науковими дослідженнями доведено, що фітболи мають також і лікувальний ефект. Вправи на фітболі зміцнюють усі основні групи м'язів, сприяють розвитку витривалості, сили, координації рухів, формують правильну поставу, заряджають енергією, дозволяють створити сильний м'язовий корсет навколо хребта, підсилюють кровообіг, обмін речовин. Фітбол-гімнастика також застосовується для лікування захворювань органів дихання. Вібрації, що виникають при коливаннях фітбола створюють знеболюючу дію, сприятливо впливають на роботу печінки й нирок, стимулюють функції головного мозку.

Вправи фітбол-гімнастики досить прості за структурою рухів. При виконанні вправ діти привчаються регулювати свої рухи, спочатку за вказівкою фахівця, потім самостійно. Крім того, вони одержують уяву про силу, швидкість, ритм, амплітуду руху. Вправи з фітболами у поєднанні з казкою й музичним супроводом сприяють розвитку творчих здібностей, дозволяють розкрити природний потенціал дітей, формують позитивні емоційно-вольові якості:

саморегуляцію, наполегливість, упевненість, оптимізм, сміливість, витримку тощо.

Саме тому використання фітболів у навчально-виховному процесі дозволяє значно урізноманітнити навчально-виховну, оздоровчу, корегувальну, розвивальну роботу у дошкільному навчальному закладі.

Комплекси вправ з фітболами

1

1. В. п. – упор лежачи животом (гомілками) на фітболі. 1 – ліву руку вгору; 2-3 – тримати; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою рукою. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол внизу. 1 – фітбол вперед; 2 – в. п. Повторити 8 разів.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол ззаду. 1-2 – півприсід з нахилом, фітбол назад; 3-4 – в. п. Повторити 8 разів.

4. В. п. – лежачи животом на фітболі ноги нарізно, руки за головою. 1-4 – прогинання і випрямлення тулуба. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. – упор стоячи на колінах, фітбол під животом. 1 – мах лівою назад; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою. Повторити 4-6 разів.

2

1. В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол внизу. 1 – фітбол до грудей; 2 – в. п. Повторити 8 разів.

2. В. п. – упор лежачи животом на фітболі. 1-4 – чотири кроки руками вперед, прокочуючи фітбол до гомілок; 5-8 – повернутись у в. п. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – широка стійка ноги нарізно, фітбол вперед. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо. Повторити 4-6 разів.

4. В. п. – лежачи животом на фітболі ноги нарізно, руки вгори. 1 – прогнутись; 2-3 – тримати; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. – сід на фітболі. 1-4 – імітація ходьби на місці. Повторити 8 разів.

3

1. В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол внизу. 1 – фітбол вліво; 2 – в. п.; 3 – фітбол вправо; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. – упор лежачи животом (гомілками) на фітболі. 1 – ліву руку в сторону; 2-3 – тримати; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою рукою. Повторити 4 рази.

3. *В. п.* – широка стійка ноги нарізно, нахил, фітбол вперед. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо. Повторити 4 рази.

4. *В. п.* – лежачи спиною на фітболі ноги нарізно зігнуті (коліна над п'ятами), руки за головою. 1-4 – згинання і випрямлення тулуба. Повторити 4-6 разів.

5. *В. п.* – сід на фітболі, руки в сторони. 1 – ліву в сторону на носок, ліву руку назад, праву руку вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою зі зміною положення рук. Повторити 4-6 разів.

4

1. *В. п.* – стійка ноги нарізно, фітбол внизу. 1-2 – фітбол вгору; 3-4 – в. п. Повторити 8 разів.

2. *В. п.* – упор лежачи гомілками на фітболі. 1 – поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, праву руку в сторону; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

3. *В. п.* – стійка ноги нарізно, нахил, фітбол вгорі. 1-4 – коло тулубом вліво; 5-8 – коло тулубом вправо. Повторити 4 рази.

4. *В. п.* – фітбол внизу. 1 – присід, фітбол вперед; 2 – в. п.; 3 – присід, фітбол вгору; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

5. *В. п.* – упор стоячи на колінах, животом на фітболі. 1-3 – змахи лівою назад; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою. Повторити 4 рази.

5

1. *В. п.* – стійка ноги нарізно, фітбол вгорі. 1 – фітбол вліво; 2 – в. п.; 3 – фітбол вправо; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

2. *В. п.* – упор лежачи животом на фітболі. 1-4 – відштовхування руками від підлоги. Повторити 4-6 разів.

3. *В. п.* – фітбол вперед. 1 – нахил, покласти фітбол; 2 – випрямитись, руки в сторони; 3 – нахил, взяти фітбол; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

4. *В. п.* – спираючись плечима, шиєю та головою на фітбол, ноги нарізно зігнуті, руки назад, утримувати біля підлоги. 1-4 – згинання і випрямлення тіла у кульшових суглобах. Повторити 4 рази.

5. *В. п.* – фітбол вперед. 1 – присід, торкнутись фітболом підлоги; 2 – випрямитись, фітбол вгору; 3 – присід, торкнутись фітболом підлоги; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

6

1. *В. п.* – стійка ноги нарізно, фітбол вгорі. 1 – фітбол на ліве плече; 2 – в. п.; 3 – фітбол на праве плече; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

2. *В. п.* – упор лежачи животом (гомілками) на фітболі. 1 – зігнути руки; 2 – в. п. Повторити 8 разів.

3. *В. п.* – *фітбол внизу*. 1 – фітбол вперед; 2-3 – два пружні нахили, фітбол вгору; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

4. *В. п.* – *фітбол вгорі*. 1 – поворот тулуба наліво, фітбол вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо. Повторити 4-6 разів.

5. *В. п.* – *фітбол вгорі*. 1 – присід, покласти фітбол; 2 – випрямитись, руки вперед, сплеск у долоні; 3 – присід, взяти фітбол; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

Рекомендована література

1. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
2. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб.: «Речь», 2002. – 176 с.
3. Черняков В.В. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем у школі: [навч. посіб. для студентів та вчителів] / В.В. Черняков, М.М. Желізняк. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – 116 с.
4. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: [довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, М.М. Желізняк. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 52 с.

Матеріал для самоперевірки

Контрольні питання

1. Дати характеристику особливим властивостям фітболу як одного з нетрадиційних предметів, що використовуються у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку.
2. Який вплив створюється на дошкільнят у процесі використання загальнорозвивальних вправ з фітболом?
3. Розкрийте основні принципи „Золотих правил” фітбол-гімнастики.
4. У чому полягає зміст „Рухової казкотерапії для дошкільнят” з використанням фітболу?
5. Назвіть основні вихідні положення з фітболом.
6. У чому полягає лікувальний ефект, що створюється завдяки використанню вправ з фітболами?

РОЗДІЛ VII

РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА У РЕЖИМІ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОШКІЛЬНЯТ

Ритмічна гімнастика („РГ”) – традиційний вид гімнастики оздоровчо-розвивальної спрямованості, що характеризується підпорядкуванням рухових дій музичному супроводу, який забезпечує ритм і темп виконання вправ. РГ являє собою систему гімнастичних вправ, яка включає вправи загальнорозвивального характеру, циклічні рухи (ходьбу, біг, підскоки й стрибки, танцювальні елементи), що виконуються у заданому темпі.

Вправи РГ дозволяють створити комплексний вплив на організм дитини. Оскільки виконання вправ має потоковий характер, то навантаження спрямовується насамперед на серцево-судинну і дихальну системи та опорно-руховий апарат. Рухи та вправи координаційного характеру дозволяють вдосконалювати рухові можливості, розширюють руховий досвід, формують правильну поставу й раціональну ходу, виховують культуру рухів і стиль поведінки. За певних умов вони використовуються і для виховання естетичних смаків. При виконанні вправ РГ також удосконалюються гнучкість, витривалість, рухливість у суглобах, силові якості.

У цілому спрямований вплив РГ полягає насамперед у підтримці та зміцненні здоров'я дошкільнят, у гармонійному фізичному, психічному і функціональному розвитку та удосконаленні. При цьому вирішуються досить важливі завдання: підвищення рівня загальної рухової активності, формування правильної постави, психологічна розрядка. Зміст РГ становлять:

- рухи окремими ланками тіла (згинання, випрямлення, повороти, нахили, колові рухи, махи);
- різновиди ходьби й бігу, підскоки й стрибки;
- елементи вільних вправ і художньої гімнастики;
- танцювально-хореографічні елементи.

Виконання вправ РГ має свої особливості:

- кожна окрема вправа має бути досить проста;
- більшість вправ естетичні за формою й стилем виконання, рухи в них вільні. Це створює сприятливі умови для виховання виразності й розвитку пластичності;
- ритмічний музичний супровід, а також яскрава й чітка демонстрація рухів вихователем (або інструктором) створюють позитивний емоційний фон, відповідно до настрою й смаку дитини;

– багаторазові повторення окремих рухів та їх комбінацій у поєднаннях, серіях і цілому потоці визначають їхній аеробний характер, що стимулює роботу серцево-судинної й дихальної систем та забезпечують навантаження на опорно-руховий апарат;

– окремі вправи поєднуються у комплекси, що дозволяє включити в роботу усі м'язові групи та забезпечити гармонійність впливу;

– відсутність чітких вимог до технічного забезпечення, можливість індивідуального вибору зручного екіпірування й зміни його відповідно до змін моди, загальний веселий настрій роблять РГ популярною й масовою.

Така система фізичних вправ складалася й розвивалася протягом декількох сторіч на основі узагальнення досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень у галузі танців і шоу-програм. Формула РГ, що історично склалася, виглядала так: „Танок – Музичний супровід – Фізична вправа”.

Сучасна РГ – це самостійний вид гімнастики із своєрідною методикою й правилами організації занять. Вправи РГ виконуються у вигляді ранкової гімнастики, фізкультурної паузи протягом робочого дня, у вигляді індивідуальних самостійних або чітко регламентованих занять.

Кожна із цих форм занять має свої особливості. Для ранкової гімнастики характерні найпростіші рухи ланками тіла, бігові та стрибкові вправи на місці (об'єднані у короткі (4-5 вправ) комплекси), півприсіди й присіди, півнахили й нахили, півповороти й повороти, погойдування й змахи руками й ногами. Усе це супроводжується „стильною” мелодією, яка забезпечує відповідний темп і ненапружений ритм виконання вправ.

Зовні комплекси вправ РГ досить прості. Однак для їх застосування необхідна попередня підготовка: консультації у фахівців, вивчення правил побудови комплексів і встановлення рівня припустимого навантаження, а також керування ним під час заняття та оволодіння прийомами самоконтролю. Найбільш ефективною формою РГ є заняття. Воно будується за стандартною схемою й містить підготовчу, основну та заключну частини.

Підготовча частина (або розминка) спрямована на підготовку організму до діяльності в основній частині. Вона містить розігрівуючі вправи загального впливу й локальні розігрівуючі рухи. Тривалість її – до 5 хв.

Основна частина передбачає послідовне включення у роботу різних м'язових груп і вплив на основні функціональні системи

спеціальними вправами. І зміст, і тривалість основної частини заняття РГ досить варіативні. Вони залежать від типу заняття й розв'язуваних на ньому завдань.

Для прикладу наводимо варіанти основної частини різної тривалості:

Перший варіант – тривалість 15-20 хв:

перша серія (5-6 вправ): рухи головою, руками, тулубом, тазом – відносно прості й короткі;

друга серія (до 1,5 хв): біг, підскоки, стрибки, танцювальні кроки з поступовим збільшенням темпу й тривалості кожного виду;

третья серія: 8-10 вправ на підлозі для розвитку гнучкості й сили;

Другий варіант – тривалість до 25-30 хв:

перша серія (5-6 вправ): рухи головою, руками, тулубом, тазом – відносно прості й короткі;

друга серія: бігові вправи (до 2 хв), ходьба й дихальні вправи;

третья серія: 10-12 вправ на підлозі для розвитку гнучкості й сили;

четверта серія (до 5 хв): бігові, стрибкові, танцювальні вправи.

Третій варіант – тривалість 35-40 хв:

перша серія (5-6 вправ): рухи головою, руками, тулубом, тазом – відносно прості й короткі;

друга серія – бігові вправи (до 2 хв), ходьба й дихальні вправи;

третья серія – вправи для усіх груп м'язів, що виконуються з великою амплітудою й значними зусиллями;

четверта серія – стрибково-бігове навантаження (2-5 хв);

п'ята серія – вправи на підлозі (10-12 вправ);

шоста серія – бігові, стрибкові, танцювальні вправи.

Заключна частина спрямована на заспокоєння й розслаблення, містить 2-4 вправи на розслаблення, розтягування, акцентоване на подовженому видиху спокійне дихання. Як доповнення можливе використання прийомів аутогенного тренування або медитації. Тривалість цієї частини заняття 2-5 хв.

За умовну одиницю комплексу вправ звичайно прийнято вважати окремий рух ланкою тіла:

а) рухи головою: повороти в сторони звичайні й з підніманням і опусканням підборіддя, нахили вліво, вправо, вперед та назад, колові рухи;

б) рухи руками: схресні, колові, піднімання й опускання (за характером махові або напружені), одночасні, послідовні і почергові, односпрямовані і різноспрямовані з різною комбінацією рухів кистями, передпліччями, плечима;

в) рухи тулубом: згинання, випрямлення й прогинання, нахили й повороти, погойдування, хвилі – з різною комбінацією дій у різних частинах хребта, плечового поясу й кульшовому відділі;

г) рухи ногами: піднімання й опускання, змахи, махи із проміжною або кінцевою зупинкою, згинання й випрямлення ніг, з різною комбінацією дій стопами, колінами, стегнами.

Усі ці рухи подібні до загальнорозвивальних, але в РГ вони більш вільні й стилізовані: положення скруглені, рухи пружні, але легкі, виразні, пластичні.

Відповідно до методики кожен окремих рух повторюється не менш 4-8 разів (в усі боки), темп у процесі виконання повинен зростати. При цьому поступово збільшується й амплітуда рухів.

Водночас при виконанні вправ варто враховувати усереднену частоту рухів різними ланками тіла, яка слугує орієнтиром при доборі й дозуванні вправ:

- виконання статичних положень, рухи головою, вправи на розслаблення й розтягування (темп – 40-60 акцентів за 1 хв);

- рухи тулубом, ходьба (70-75 акцентів за 1 хв);

- рухи руками, плечима, тазом, махи, спокійні танцювальні рухи (80-90 акцентів за 1 хв);

- біг, підскоки, стрибки, танцювальні рухи (100-150 акцентів за 1 хв);

- швидкий біг, рок-н-рол – (160 і більше акцентів за 1 хв).

При виконанні окремих рухів важливо дотримуватись наступних принципів:

- усі рухи в цілому створюють вплив на опорно-руховий апарат з акцентом на шийний, грудний і поперековий відділи хребта;

- необхідно чергувати статичні та динамічні вправи;

- слід прагнути до збереження точності вихідних положень, напрямку й амплітуди рухів;

- акцент у вправах потрібно робити на слабкі ланки й м'язи;

- бажано вільне рівномірне дихання, але допускаються короточасні затримки, які можуть мати позитивне значення;

- потрібно поступово ускладнювати рухи й чергувати повільний і швидкий темп їх виконання.

Вибір режиму занять РГ пов'язаний, окрім індивідуальних особливостей дошкільнят, з конкретними параметрами самих вправ: темпом, амплітудою, напруженістю дій, кількістю повторень і паузами між серіями, загальною тривалістю роботи. Урахування усіх цих показників при доборі вправ і складанні комплексів

дозволяє регулювати реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

За умовний максимальний показник навантаження береться максимально допустима безпечна частота серцевих скорочень, яка визначається за формулою „220 мінус вік”. Наприклад: для дитини старшої групи даний показник буде становити 215 уд/хв ($220-5=215$). Однак такі усереднені цифри мають свої зони коливань, пов'язані з індивідуальними особливостями й рівнем підготовленості дошкільнят, а також „факторами ризику”: надмірна вага тіла, функціональні відхилення, психологічне навантаження, темперамент.

При проведенні занять РГ необхідно дотримуватись наступних рівнів навантаження: для оздоровчих видів оптимальна зона інтенсивності роботи в межах 65-90% від максимальної ЧСС для різних груп, для початківців – 60%, а для підготовлених – 70-85%.

Критерієм норми відновлення пульсу прийнято вважати 5-10 хв. Протягом РГ важливо здійснювати виміри пульсу як після серій вправ, так і після заключної частини заняття.

Самоконтроль за впливом навантаження може бути доповнений й іншими прийомами: візуальною оцінкою частоти й вільності дихання, спостереженням за кольором обличчя дитини (збліднення – ознака надмірного навантаження, невелике почервоніння – оптимальне навантаження, дуже сильне почервоніння – підвищений кров'яний тиск), інтенсивністю потовиділення. Одним з показників самоконтролю є якість виконання рухових дій. Раптове різке погіршення якості є свідченням стомленості нервових центрів. Про це ж свідчить й зниження швидкості рухів, хоча воно може виникнути через стомлення м'язів. У визначенні навантаження заняття досить важлива самооцінка дітей. Саме тому слід проводити опитування дошкільнят і враховувати їхні думки при складанні комплексів і визначенні дозування вправ.

Безумовно необхідний і поточний медичний контроль із об'єктивною оцінкою стану функціональних систем і впливу на них використовуваних режимів. Водночас для загальної оцінки функціональної підготовленості можливе використання деяких способів тестування: „тест Купера”, „степ-тест”, або побудова „фізіологічної кривої навантаження”. Різні режими виконання фізичних вправ, їх чергування й загальна кількість у тижневому циклі, тривалість заняття дозволяють отримати різні ефекти.

Для *підтримуючого* ефекту й збереження стану дитини у „зоні здоров'я” достатньо 2-3 занять на тиждень при середній їхній

тривалості 20-30 хв. Заняття РГ проводяться у години передбачені навчальним планом, вживання їжі повинно бути не пізніше й не раніше, ніж за півтори години стосовно навантаження. Їжа при цьому повинна бути поживною й своїм складом компенсувати енергетичні витрати, що виникають при руховій діяльності.

Для досягнення *тренувального* ефекту необхідні систематичні або тривалі заняття: 5-6 разів на тиждень по 20-30 хв або 3 рази по 35-40 хв. При цьому спрямованість занять може бути різною: розвиток фізичних якостей або загальнорозвивальний вплив. При цьому слід знати та враховувати деякі правила РГ:

- для розвитку гнучкості корисні плавні широкі рухи як розігрівуючого, так і розтягуючого характеру, що передують маховим й пружним рухам, а також статичне утримання положень у граничному стані з розтягненості м'язів. Останні використовуються у невеликій кількості й тільки за умови гарного попереднього розігріву м'язів. У цілому при розвитку гнучкості не повинно бути ніякого поспіху, а потрібно тривале спокійне тренування;

- для розвитку сили в РГ використовують рухи у помірному темпі до „повного” стомлення й з подоланням відчуття неможливості подальшого виконання вправи хоча б у 1-2 рухах. При цьому швидкісний режим виконання вправи дає приріст сили без істотного збільшення обсягів, а для більших темпів приросту сили застосовуються невеликі обтяження (0,5-1,0 кг);

- тривалим виконанням вправи у спокійному, повільному темпі досягають високих рівнів розвитку локальної витривалості.

На заняттях *розвивальної* спрямованості важливо дотримуватись оптимальної частоти повторення вправ в одному занятті й самих занять протягом тривалого часу – тільки за цієї умови можна зберегти систематичність впливу вправ, які й складають основу фізичного вдосконалювання. Для раціональної організації занять РГ і створення повної уяви про різноманіття функцій фахівця в роботі слід будувати діяльність відповідно до окремих її етапів.

Підготовчий етап призначений для усієї попередньої роботи, яка згодом забезпечить успішність занять. Вона спрямована насамперед на оцінку потенційних можливостей дошкільнят (рівень здоров'я, фізичний розвиток, індивідуальні особливості поведінки, будова тіла, темперамент тощо). Після одержання вихідної інформації необхідно скласти серії вправ, які забезпечать адекватний зміст впливів.

Досить важливе значення має при цьому добір музичного супроводу. У РГ його функції досить широкі: він програмує ритм і

темп виконання рухів, виконує роль підказки й помічника виконавцеві й ведучому, емоційно прикрашає заняття, формує естетичні смаки, сприяє загальному позитивному сприйняттю заняття й більш легкої психологічної готовності до навантаження. У музичному супроводі найважливіше значення мають розмір і кількість акцентів („сильна доля”), які забезпечуються добром відповідних музичних творів і їх умілим варіюванням – відповідно до вікових особливостей, підготовленості й музичних смаків дітей.

Основний етап починається ознайомленням з комплексом, який має бути виконаний. Для цього використовується наочність (малюнки, фотографії, відеозаписи), уточнюються вимоги до виконання вправ, прослуховуються записи акомпанементу, обговорюються особливості виконання вправ і організації заняття.

Потім слідує розучування вправ. Успішність їх засвоєння залежить не тільки від складності рухових завдань, але й від уміло побудованого навчання (методикою фахівець повинен володіти досконало, також він повинен уміти трансформувати загальні її положення відповідно до кожної дитини). Хоча, як правило, буває цілком достатньо послідовного вивчення кожного такту вправи, використання для початку повільного темпу й зупинок з метою уточнення окремих положень і досягнення точності рухів, розуміння їх призначення. Тільки добре вивчені рухи можна виконувати у потрібному темпі й з відповідним навантаженням. Тому доцільно кілька разів виконати кожну вправу вповільнено й повільно, можливо спочатку без музичного супроводу. Однак розучування – не головне завдання заняття (хоча в процесі його можуть удосконалитися різні якості й здібності дитини, наприклад, координаційні). Ознайомлення й розучування не повинне бути тривалим, деяка „доробка” щодо цього можлива й у процесі комплексного виконання у потрібному темпі при достатньому навантаженні.

Для підтримки інтересу й для підвищення ефективності занять комплекси цілком або частково слід міняти орієнтовно один раз на тиждень. Якщо на розучування витрачати багато часу, то цінність впливу вправ на функціональні системи знизиться, та й інтерес може зникнути.

Для зразку пропонуємо комплекси РГ, що складаються з кількох серій, кожну з яких можна використовувати як самостійне заняття, оскільки розучування кожної серії здійснюється поетапно. Діти швидко стомлюються й не взмозі довго зосереджуватись на окремій вправі, тому кожна серія супроводжується зоровими образами.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Заняття 1

Середня група

Мета. Розвивати навички виконання основних рухів: біг, прямий галоп, стрибки на двох ногах із просуванням уперед, ходьба в упорі стоячи на колінах. Вправлятися у підскоках і орієнтуванні у просторі. Вчити координувати рухи з музичним супроводом, передавати пластику характеру мелодії, ігровий образ.

Тривалість – 25 хв.

Підготовча частина

Ходьба у середньому темпі – „Охорона” (м/ф „Бременські музики”, „*Пісенька охорони*”), на зовнішній стороні стопи – „Ведмедики” („*Twin Peaks*”), з високим підніманням стегна – „Півник” („*Танок маленьких каченят*”), на п'ятах – „Курчата” (азербайджанська народна пісня „*Курчата*”). Легкий біг – „Лисички” (І. Дунаєвський, „*Полька*”).

Методичні рекомендації. Після ходьби діти перешиковуються врозсип. Дихальні вправи (дугами назовні руки вгору і вниз) під мелодію П. Чайковського „*Стародавня французька пісенька*” (30 с).

Основна частина

Комплекс загальрозвивальних вправ „Ляльки” (4 хв)

Лунає „*Вальс-жарт*” Д. Шостаковича.

„Зігни руку”. *В. п.* – *вухька стійка ноги нарізно*. 1 – ліву руку до плеча; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою рукою. Повторити 4 рази.

„Повороти”. *В. п.* – *вухька стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони долонями догори; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо. Повторити 4 рази.

„Нахили”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки перед грудьми*. 1 – нахил вперед, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – нахил вліво, руки в сторони; 4 – в. п.; 5-8 – те саме з нахилом вправо. Повторити 2 рази.

„Присідання”. *В. п.* – *руки до плечей*. 1 – присід, руки вперед долонями догори; 2 – в. п. Повторити 8 разів.

„Обертання”. *В. п.* – *руки на поясі*. 1-8 – півприсідаючи кружляння вліво; 9-16 – те саме вправо. Повторити 2 рази.

„На п'яту”. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – ліву вперед на п'яту; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою. Повторити 4 рази.

„Стрибки”. *В. п.* – *вухька стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1-2 – стрибки на лівій; 3-4 – стрибки на правій. Повторити 8 разів.

Основні рухи (1,5-2 хв)

Ходьба в упорі стоячи на колінах – „Білі ведмеди” („*Twin Peaks*”); прямий галоп – „Конячки” (Didula „*Arabica*”); біг

підскоками з ноги на ногу, круглий півнахил, руки ледь округлені – „Мавпочки” (В. Шаїнський, „Чунга-Чанга”); стрибки на двох із просуванням уперед, руки на поясі – „М’ячики”, легкий біг – „М’ячики покотилися” (М. Сатулін, „Веселі м’ячики”). Спокійна ходьба (30 с) для відновлення дихання („Місячна соната”).

Вправи в положенні сидячи й лежачи по колу „Петрушки”

Лунає „*Німецький танець*” Л. Бетховена.

„Сховайся”. *В. п.* – упор сидячи ззаду. 1 – зігнути ноги, обхопити їх руками, чолом торкнутися колін; 2 – в. п. Повторити 8 разів.

„Покажи п’яти”. *В. п.* – *те саме*. 1 – носки тягти до себе, п’яти вперед; 2 – в. п. Повторити 8 разів.

„Долоні на підлогу”. *В. п.* – упор сидячи ззаду ноги нарізно. 1-2 – нахил вперед, дугами назовні руки вгору долоні на підлогу; 3-4 – в. п. Повторити 8 разів.

„Сплеск під коліном”. *В. п.* – лежачи на спині. 1 – ліву вперед, сплеск у долоні під коліном; 2 – в. п.; 3 – праву вперед, сплеск у долоні під коліном; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Зігни ноги”. *В. п.* – *те саме*. 1 – зігнути ноги; 2 – ноги вперед; 3 – зігнути ноги; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Човник”. *В. п.* – лежачи на животі, руки вгори. 1 – прогнутися; 2-3 – тримати; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

Дихальні вправи з розслабленням (2 хв). Лунає „*Солодка мрія*” П. Чайковського. Почергове й одночасне розслаблення рук.

Рухлива гра „Петрушка із брязкальцем” (4 хв). Лунає мелодія „*Італійської польки*” С. Рахманінова.

Діти із брязкальцями рухаються підскоками по колу. За сигналом кладуть брязкальця на підлогу й починають біг урозсип. За наступним сигналом (зміна музичної фрази) діти беруть брязкальце і йдуть по колу, брязкаючи ним. Гру повторити 3 рази.

Заключна частина

Лунає „*Стародавня французька пісенька*” П. Чайковського.

Діти повільно йдуть по колу вліво, потім вправо (4 рази); виконують вісім пружних півприсідів при ходьбі один за одним (руки на поясі) і два повороти навколо себе переступанням на носках (4 рази); почергові й одночасні змахи руками вперед і назад (8 разів).

Заняття 2

Старша група

Мета. Удосконалювати техніку виконання стрибків через перешкоди, лазіння під мотузкою навпочіпки. Вправляти у швидкому бігу врозтіч, у бігу по лаві й навпочіпки. Розвивати почуття ритму,

спритність і точність рухів, швидкість реакції, увагу, пам'ять і витривалість, гнучкість і пластичність.

Тривалість – 30 хв.

Підготовча частина

Ходьба гімнастичним кроком (руки на поясі), на носках (руки в сторони), на п'ятах (руки перед грудьми), на зовнішній стороні стопи (руки на поясі), високим кроком (руки на поясі) під вальс „*Дунайські хвилі*”. Ходьба у півприсіді (руки на стегнах) під „*Salamatı*” (Ağash). Ходьба приставним кроком (руки на поясі) під вальс „*Амурські хвилі*”.

Біг легкий (1,5 хв), зі згинанням ніг назад (руки на поясі), підскоки, прямий галоп, боковий галоп (С. Рахманінов „*Італійська полька*”). Стрибки на лівій і правій (по 4) поперемінно („*Popcorn*”).

Методичні рекомендації. Стежити за дотриманням дітьми дистанції. При переході на ходьбу діти перешиковуються в три ланки.

Дихальні вправи (30 с) з підніманням рук вгору та опусканням вниз дугами назовні („*Місячна соната*”).

Основна частина

Комплекс загальрозвивальних вправ

Лунає пісня „*Справжній друг*” Б. Савельєва.

„Потягнися”. *В. п.* – *руки до плечей*. 1 – підняти на носки, руки в сторони долонями догори; 2 – в. п.; 3 – підняти на носки, руки вгору; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Повороти голови”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною*. 1 – поворот голови наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо. Повторити 4 рази.

„Нахили в сторони”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно*. 1 – нахил вліво, права рука ковзає по тулубу вгору, ліва рука – вниз; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо, ліва рука ковзає по тулубу вгору, права рука – вниз; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Прогнися”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки за спиною*. 1 – нахил вперед прогнувшись, ліву руку вперед; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою рукою. Повторити 4 рази.

„Зігни ногу”. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – ліву вперед-вгору зігнути, притиснути коліно до грудей; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою; 5 – ліву вперед, голілка вниз, сплеск під нею; 6 – в. п.; 7-8 – те саме під правою ногою. Повторити 2 рази.

„Торкнися підлоги”. *В. п.* – *те саме*. 1 – нахил, руками торкнутися підлоги; 2 – в. п.; 3 – нахил, сплеск за ногами; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Стрибки”. *В. п. – о. с.* 1 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки на пояс; 2 – стрибок у в. п.; 3 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони; 4 – стрибок у в. п. Повторити 8 разів.

По закінченні стрибків перейти на ходьбу. Наступні вправи виконуються під мелодію Space „Чарівний польот”.

„Сід на стегно”. *В. п. – стійка на колінах, руки на поясі.* 1 – сід на ліве стегно, руки вправо; 2 – в. п.; 3 – сід на праве стегно, руки вліво; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Махи”. *В. п. – упор стоячи на колінах.* 1 – мах лівою назад; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою. Повторити 8 разів.

„Гусинь”. *В. п. – упор присівши.* 1-4 – переступання руками вперед до упору лежачи; 5-8 – переступання руками назад до в. п. Повторити 4 рази.

„Помпа”. *В. п. – упор лежачи на стегнах.* 1 – зігнути руки, грудьми торкнутися підлоги; 2 – в. п. Повторити 8 разів.

„Кицька лізе під паркан”. *В. п. – упор сидячи на п'ятах з нахилом вперед.* 1-4 – згинаючи і випрямляючи руки, перейти в упор лежачи на стегнах; 5-8 – згинаючи і випрямляючи руки, перейти у в. п. Повторити 4 рази.

Біг в упорі стоячи, по лаві, з лазінням під мотузку, з перестрибуванням через перешкоди (1,5 хв, під веселу мелодію).

Ходьба по колу, відновлення дихання („Місячна соната”).

Вправи сидячи й лежачи по колу (4 хв)

Лунає пісня В. Шаїнського „Чунга-Чанга”.

„Кут”. *В. п. – упор сидячи ззаду.* 1 – сід зігнувши ноги; 2 – сід кутом; 3 – сід зігнувши ноги; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Згинання ступень”. *В. п. – те саме.* 1-8 – почергові згинання й випрямлення ступень; 9-16 – одночасні згинання й випрямлення стоп. Повторити 4 рази.

„Велосипед”. *В. п. – те саме.* 1-8 – колові рухи зігнутими ногами вперед; 9-16 – те саме назад. Повторити 4 рази.

„Сплеск під коліном”. *В. п. – лежачи на спині, руки в сторони.* 1 – ліву вперед, сплеск під нею; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою. Повторити 4 рази.

„Нахили”. *В. п. – сід, руки за головою.* 1 – нахил вперед, лівою рукою торкнутися носків ніг; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою рукою. Повторити 8 разів.

„Поїзд”. *В. п. – сід, руки зігнуті, кисті стиснуті в кулак.* 1-6 – пересуватися на сідницях вперед з рухами рук вперед і назад; 7-8 – два сплески по стегнах; 9-16 – те саме назад. Повторити 4 рази.

Акробатичні вправи (2 хв)

Лунає пісня В. Шаїнського „Посмішка”.

„Міст”. В. п. – лежачи на спині зігнувши ноги, долоні біля плечей на підлозі. 1-2 – „Міст”; 3-6 – тримати; 7-8 – в. п. Повторити 4 рази.

„Берізка”. В. п. – групування сидячи. 1-2 – переكات назад у стійку на лопатках; 3-4 – переكات у в. п. Повторити 4 рази.

„Крокодил”. В. п. – лежачи на спині, руки вгорі. 1-2 – переكات вліво на живіт; 3-4 – переكات вправо на спину. Повторити 4 рази.

Біг по діагоналі, протиходом, змієюю (1 хв). Лунає весела швидка мелодія.

Ходьба з поступовим уповільненням темпу (30 с).

Вправи на розслаблення (3 хв)

Лунає „Вальс квітів” з балету П. Чайковського „Лускунчик”.

1. Хвилеподібні рухи руками.

2. Почергове напруження і розслаблення рук.

3. Дихальні вправи.

Рухлива гра „Знайди собі пару”

Біг підскоками, ходьба під веселу мелодію.

Діти виконують підскоки по колу парами („Латвійська народна полька”), потім за сигналом (The Ventures „Walk don't run”) біжать врозтіч, поступово переходячи на крок. За наступним сигналом („Латвійська народна полька”) кожен повинен знайти собі пару. Гру повторити 3 рази.

Заклучна частина (4 хв)

„Равлик”. Ходьба один за одним, взявшись за руки, змієюю зі зміною направляючого (F. Goya „La raggazia di blue”).

„Колобок”. Ходьба по колу дрібним кроком, ліва рука на плече дитини, що попереду, права рука – на поясі. Те саме в іншому напрямку, зі зміною положення рук (Space „Синь”).

„Струмочок”. Діти шикуються парами один за одним (в колону по два). Кожна остання пара проходить вперед під руками інших дітей і стає першою (Г. Свірідов „Вальс”).

Заняття 3

Старша група

Мета. Закріплювати навички у лазінні під дугою боком, у пересуванні в упорі присівши ззаду, у повзанні по лаві на животі, у перестрибуванні через предмети боком. Вправляти у швидкому бігу врозтіч з ловінням. Удосконалювати навички ходьби приставним кроком. Учити змінювати рухи відповідно до різного темпу, ритму і форми музичного твору по фразах. Розвивати увагу, волю, пам'ять, витривалість і координаційні здібності.

Тривалість – 35 хв.

Підготовча частина

Лунає „*Чардаш*” Монти.

Ходьба м'яким кроком (руки на поясі); на носках (руки вгорі); на п'ятах змійкою (руки до плечей); схресним кроком по колу (руки на поясі); „Метелики сідають на квітку” – крок з п'яти, іншу ногу різко приставити й присісти (руки на поясі); з високим підніманням стегна (руки до плечей), ліктем правої руки торкнутися лівого коліна; приставним кроком боком по ходу руху (руки на поясі).

Методичні рекомендації. Міняти завдання відповідно до зміни музичної фрази, стежити за правильною поставою дітей.

Лунає весела „*Лезгинка*”.

Біг (1,5 хв): легкий (руки зігнуті); підскоки (руки на поясі); прямий галоп (руки на поясі).

Методичні рекомендації. Стежити за дотриманням дітьми дистанції. При переході на ходьбу діти перешикуються у три ланки.

Дихальні вправи: дугами назовні руки вгору і вниз (2-3 рази); повільна ходьба по колу з носка (руки на поясі). Лунає „*Менует*” П. Мориа (1 хв).

Основна частина

Комплекс загальрозвивальних вправ (4 хв)

Лунає народний танець „*Циганочка*”.

„Тополя”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1 – руки в сторони долоньями догори; 2 – руки вгору; 3 – руки перед грудьми долоньями назад; 4 – *в. п.* Повторити 8 разів.

„Плечі вгору”. *В. п. – о. с.* 1 – ліве плече вгору; 2 – *в. п.*; 3-4 – те саме правим плечем. Повторити 4 рази.

„Плечі вперед”. *В. п. – о. с.* 1 – ліве плече вперед; 2 – *в. п.*; 3-4 – те саме правим плечем. Повторити 4 рази.

„Ліхтарики”. *В. п. – руки вперед зігнуті.* 1 – ліву назад зігнуту, руки в сторони; 2 – *в. п.*; 3-4 – те саме правою. Повторити 4 рази.

„Самовар”. *В. п. – руки вгорі.* 1 – ліву в сторону зігнуту, сплеск лівою рукою по п'яті лівої; 2 – *в. п.*; 3 – праву в сторону зігнуту, сплеск правою рукою по п'яті правої; 4 – *в. п.* Повторити 4 рази.

„Нахили”. *В. п. – руки на поясі.* 1 – ліву в сторону на носок, нахил вліво, дугою назовні праву руку вгору; 2 – *в. п.*; 3 – праву в сторону на носок, нахил вправо, дугою назовні ліву руку вгору; 4 – *в. п.* Повторити 4 рази.

„Віяло”. *В. п. – руки вперед.* 1 – мах лівою, руки в сторони; 2 – *в. п.*; 3-4 – те саме правою. Повторити 8 разів.

„Розкриття”. *В. п. – о. с.* 1 – крок вліво, руки в сторони; 2 – ліву вперед зігнути, обійняти себе за плечі, нахил голови; 3 – крок вліво, руки в сторони; 4 – в. п.; 5-8 – те саме з правої. Повторити 8 разів.

„Танок”. *В. п. – руки на поясі.* По черзі швидким рухом ставити ноги на носки (8 разів), потім по черзі згинати ноги назад (8 разів). Рухи руками (кола кистями, одночасно руки вгору-вниз-вперед-в сторони) чергувати з відривом п’ят від підлоги.

Вправи в упорах „Каченята” (2,5 хв)

Лунає „Танок маленьких каченят”.

„Чистимо дзьобики”. *В. п. – стійка на колінах, руки на поясі.* 1 – сісти на п’яти, нахил голови; 2 – в. п. Повторити 8 разів.

„Подивимось на хвостик”. *В. п. – те саме.* 1 – поворот голови наліво, прогнутись; 2 – в. п.; 3 – поворот голови направо, прогнутись; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Розправ крильця”. *В. п. – сід на п’ятах, руки до плечей.* 1 – стійка на колінах, поворот тулуба наліво, руки в сторони зігнуті; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо. Повторити 4 рази.

„Покажи лапки”. *В. п. – упор стоячи на колінах.* 1 – ліву в сторону на носок; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правую. Повторити 4 рази.

„Візьми черв’ячка”. *В. п. – упор присівши.* 1-4 – переступання руками вперед до упору лежачи; 5-8 – переступання руками назад до в. п. Повторити 2 рази.

„Пірнаємо”. *В. п. – присід, руки на поясі.* 1-2 – упор стоячи; 3-4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Миємо лапки”. *В. п. – упор сидячи ззаду.* 1 – ліву зігнути; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правую. Повторити 4 рази.

Пересування в упорі присівши ззаду („Павучок”) (2 хв); перестрибування через куби ($h = 20$ см) боком; ходьба по мотузку приставним кроком; лазіння під дугами боком, не торкаючись руками підлоги; повзання по лаві на животі, підтягуючись руками. Рухи виконуються під фінську польку „Полкис”.

Ходьба (30 с) по колу для відновлення дихання („Concierto D’Aranjuez” F. Goya).

Вправи сидячи й лежачи (5 хв)

Лунає грецький танець „Сиртакі”.

„Танець ніг”. *В. п. – упор сидячи ззаду.* 1 – ліву зігнути на носок за правую; 2 – в. п.; 3 – праву зігнути на носок за лівою; 4 – в. п. Повторити 8 разів.

„Коліна до підлоги”. *В. п. – упор сидячи ззаду зігнувши ноги.* 1 – ноги зігнуті вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо. Повторити 4 рази.

„Танок ступень”. *В. п.* – упор сидячи ззаду. 1-8 – кола стопами ліво; 9-16 – кола стопами вправо. Повторити 4 рази.

„Куточок”. *В. п.* – упор сидячи ззаду зігнувши ноги. 1 – упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно; 2 – в. п. Повторити 8 разів.

„Нахили”. *В. п.* – упор сидячи ззаду ноги нарізно. 1 – нахил вперед-ліво, руками торкнутися пальців ніг; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вперед-вправо. Повторити 4 рази.

„Ножиці”. *В. п.* – лежачи на спині. 1 – ноги вперед; 2 – ноги нарізно; 3 – ноги схресно лівою; 4 – ноги нарізно; 5 – ноги схресно правою; 6 – ноги нарізно; 7 – ноги вперед; 8 – в. п. Повторити 4 рази.

„Торкнися коліна”. *В. п.* – лежачи на спині, руки до плечей. 1 – ліву вперед зігнути, ліктем правої руки торкнутися коліна лівої; 2 – в. п.; 3 – праву вперед зігнути, ліктем лівої руки торкнутися коліна правої; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Машина”. *В. п.* – сід, руки за головою. 1-6 – пересуватися на сідницях уперед; 7 – руки вперед, дві сплески у долоні; 8 – руки за голову; 9-16 – те саме назад. Повторити 4 рази.

Акробатичні вправи (2,5 хв)

Лунає танго „Компарсита”.

„Змія”. *В. п.* – упор лежачи на животі зігнувши руки. 1-2 – випрямити руки, прогнутись; 3-4 – в. п. Повторити 8 разів.

„Коник”. *В. п.* – лежачи на животі. 1-2 – ліву назад зігнути, стопою лівої торкнутись стегна правої; 3-4 – в. п.; 5-6 – праву назад зігнути, стопою правої торкнутись стегна лівої; 7-8 – в. п. Повторити 4 рази.

„Місток”. *В. п.* – лежачи на спині зігнувши ноги, руки вперед зігнуті долонями на підлогу. 1-2 – підняти таз, прогнувшись у попереку; 3-4 – в. п. Повторити 8 разів.

„Бумеранг”. *В. п.* – лежачи на спині, руки в сторони. 1-2 – лежачи на спині зігнувшись; 3-4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Берізка”. *В. п.* – групування сидячи. 1-2 – переكات назад у стійку на лопатках; 3-6 – тримати; 7-8 – в. п. Повторити 4 рази.

Фігурний біг (1,5 хв) змієюю по межах залу, по діагоналі, парами через середину двома колами. Стати в пари й перешикуватися під час бігу у колону по одному. Лунає мелодія італійського народного танцю „Тарантела”.

Дихальні вправи з розслабленням (3 хв)

Лунає мелодія бального танцю „Російський ліричний”.

Вправи з 1 по 4 виконувати в русі.

1. Дихальні вправи (4 рази).

2. Одночасні плавні рухи руками у сторони і вниз (8 разів).
3. Кола кистями з повільним підніманням рук вперед, вгору й повільним опусканням дугами назовні вниз (2 рази).
4. Плавні рухи руками назад по черзі (по 8 разів кожною).
5. Стоячи на місці обличчям в коло, потягнутися за рукою вбік і опустити її вниз (по черзі вліво і вправо) (2 рази).
6. Вправа на розслаблення. В. п. – руки в сторони. 1 – кисті вниз; 2 – передпліччя вниз; 3 – руки вниз; 4 – нахил голови; 5 – нахил, руки вперед; 6 – присід, руки в сторони; 7-8 – повільно повернутись у в. п. Повторити 2 рази.

Рухлива гра „Квач зі стрічками” (4 хв)

Гра проводиться під музичний супровід і повторюється 3 рази. Діти йдуть по колу. Кожний бере стрічку, закладає її позаду за пояс або за комір. У центрі кола ходить „Квач”. За музичним сигналом діти розбігаються, а „Квач” намагається витягнути в кого-небудь із них стрічку.

Діти рухаються повільно під музичний супровід.

1. Ходьба по діагоналі, взявшись за руки (2 рази).
2. Ходьба змійкою дрібним кроком по діагоналі (руки на поясі).
3. „Хоровод” – ходьба по колу зі зміною напрямку, взявшись за руки (4 рази).
4. „Капустина” – ходьба по спіралі. Поворот кругом: діти в спіралі піднімають зчеплені руки („Ворота”), під якими ведучий виводить весь ланцюжок (4 рази).

5. „Нитка з голкою”. Діти стоять один за одним по колу, взявшись за руки. Ведучий проводить ланцюжок змійкою під зчепленими руками дітей.

Заняття 4

I серія – „Театр тата Карло”

Уявіть собі, що ви потрапили в казку. Відкриваються лаштунки, лунає ритмічна мелодія, на сцені з’являються ляльки.

„Пружинка”. В. п. – стійка на носках, руки на поясі. 1 – півприсід на лівій, праву вперед на п’яту; 2 – в. п.; 3 – півприсід на правій, ліву вперед на п’яту; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Равлик”. В. п. – о. с. 1-2 – круглий півприсід, руки до плечей, нахил голови („Сховалися в будиночок”); 3-4 – в. п. („Потягнулися до сонечка”). Повторити 8 разів.

„Дивуємося”. В. п. – стійка ноги нарізно, руки внизу-назовні. 1 – плечі вгору, поворот голови наліво; 2 – в. п. („Здивувалися, куди ж ми потрапили, покліпали віями”); 3-4 – те саме, поворот голови направо. Повторити 8 разів.

„Лялька”. *В. п. – руки до плечей.* 1-2 – нахил прогнувшись, руки на пояс („Лялька нахилилась”); 3-4 – в. п. („Лялька встала”). Повторити 8 разів.

„Г’єро”. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки внизу-назовні.* 1 – випад вліво, руками обхопити тулуб („Зазирали у віконце”); 2 – в. п., знизати плечима („Немає Мальвіни”); 3-4 – те саме вправо. Повторити 4 рази.

„Мальвіна прийшла!” *В. п. – о. с.* 1 – півприсід на лівій, праву вперед на носок, півнахил вперед, руки вниз-назовні („Реверанс”); 2 – в. п.; 3 – півприсід на правій, ліву вперед на носок, півнахил вперед, руки вниз-назовні; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Буратіно”. *В. п. – о. с.* 1 – ліву вперед, гомілка вниз, руки в сторони; 2 – ліву вперед на носок, руки до плечей; 3 – ліву вперед, гомілка вниз, руки в сторони; 4 – в. п.; 5-8 – те саме вправою. Повторити 4 рази.

„Коник”. *В. п. – о. с.* 1 – півприсід на лівій, праву в сторону на носок, руки в сторони, поворот голови направо („Коник сховався у травичку”); 2 – в. п. („Коник вистрибнув”); 3 – півприсід на правій, ліву в сторону на носок, руки в сторони, поворот голови наліво; 4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Жабеня”. *В. п. – півприсід, руки до плечей, нахил голови вперед.* 1 – випрямитись, руки вгору-назовні долонями вперед, пальці нарізно, подивитись вгору; 2 – в. п.; 3 – випрямитись, руки в сторони, поворот голови наліво; 4 – в. п.; 5-8 – те саме з поворотом голови направо; 8 – в. п. Повторити 4 рази.

„Абракадабра”. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, передпліччя вгору долонями вперед, пальці стиснуті в кулак.* 1 – нахил вліво, пальці нарізно; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо. Повторити 8 разів.

„Розслабилися”. *В. п. – те саме.* 1 – стрибок вгору, пальці нарізно; 2 – в. п.; 3-5 – потрясти плечима; 6 – стрибок вгору; 7 – приземлитись у півприсід коліна нарізно, руки на стегна; 8 – в. п. Повторити 4 рази.

„Кот Базиліо”. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1-3 – пружні нахили вліво; 4 – в. п.; 5-8 – те саме вправо. Повторити 4 рази.

„Лисиця Аліса”. *В. п. – півприсід ноги нарізно, руки вперед (ледь зігнути) долонями донизу.* 1-4 – відведення таза вліво і вправо та повороти голови наліво і направо, „хвиля”руками. Повторити 8 разів.

II серія (бігова) – „У погоню за Буратіно”

Біг на місці у різному темпі, підскоки на місці зі змахами прямими руками вперед і назад.

III серія – Розслаблення

Вправи на розслаблення виконуються перед вправами, що вимагають великої напруги.

„Листопад”. *В. п.* – *півприсід, нахил голови*. 1-2 – стійка на носках, дугами назовні руки вгору, подивитись вгору („Дерево росте, набирається сил, тягнеться до сонця”); 3-4 – в. п. („Дме вітер і обриває з гілок листя”). Повторити 8 разів.

„Хвиля”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно*. 1-4 – бічна „хвиля” у стійці на лівій, праву в сторону на носок з переносом ваги тіла на праву; 5-8 – бічна „хвиля” у стійці на правій, ліву в сторону на носок з переносом ваги тіла на ліву. „Хвилю доводити” до останніх фаланг пальців. Рух здійснюється м’яко, плавно, невпинно. Виконується послідовно – плече, передпліччя, кисть. Повторити 4 рази.

IV серія – Шейпинг

Серію повторити 3 рази. У руках у дітей гантелі вагою до 350 г кожна (пластмасові гантелі наповнити піском).

„Гантелі до плечей”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, гантелі внизу*. 1 – гантелі до плечей (видих); 2 – в. п. (вдих). Повторити 8 разів.

„Гантелі вгору”. *В. п.* – *гантелі до плечей*. 1 – гантелі вгору (видих); 2 – в. п. (вдих). Повторити 8 разів.

„Гантелі в сторони”. *В. п.* – *гантелі внизу, нахил голови*. 1 – гантелі в сторони, нахил голови назад, лопатки з’єднати (видих); 2-3 – тримати; 4 – в. п. (вдих). Повторити 4 рази.

„Бокс”. *В. п.* – *гантелі до плечей*. 1 – ліву гантелю вперед (видих); 2 – в. п. (вдих); 3-4 – те саме правою гантеллю. Повторити 4 рази.

„Бічний удар”. *В. п.* – *гантелі до плечей*. 1 – поворот тулуба наліво, праву гантелю вперед (видих); 2 – в. п. (вдих); 3 – поворот тулуба направо, ліву гантелю вперед (видих); 4 – в. п. (вдих). Повторити 4 рази.

„Лижник”. *В. п.* – *гантелі вперед*. 1-2 – півприсід, нахил, дугами донизу гантелі назад (видих); 3-4 – в. п. (вдих). Повторити 4 рази.

„Вправа на розслаблення”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно*. 1 – дугами назовні руки вгору (вдих); 2-3 – нахил, руки вперед (видих); 4 – в. п. Повторити 4 рази.

V серія – Ігри-вправи системи „хатха-йога”

„Метелик”. *В. п.* – *сід по-турецьки*. 1 – дугами назовні руки вгору („Потягнутися до сонечка”); 2 – в. п.; 3-7 – пружні рухи

колінами вгору і вниз („Метелик полетів”); 8 – в. п. Повторити 4 рази.

„Підводний човен”. В. п. – сід на п’ятах, руки на поясі. 1-2 – п’яти нарізно, лягти на спину; 3-6 – тримати; 7-8 – в. п. Повторити 4 рази.

VI серія – Танцювальні рухи „Сиртакі”

Діти вишикувані по колу.

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на плечах один одного. 1 – ліву на носок, півнахил вліво; 2 – в. п.; 3 – праву на носок, півнахил вправо; 4 – в. п.; 5 – приставити ліву на носок; 6 – в. п.; 7 – приставити праву на носок; 8 – в. п.

В. п. – те саме. 1 – ліву вперед схресно на носок; 2 – в. п.; 3 – праву вперед схресно на носок; 4 – в. п.; 5 – ліву назад схресно на носок; 6 – в. п.; 7 – праву назад схресно на носок; 8 – в. п.

В. п. – те саме. 1 – півприсід на лівій, праву назад схресно на носок; 2 – в. п.; 3 – півприсід на правій, ліву назад схресно на носок; 4 – в. п.; 5 – коло лівою всередину; 6 – в. п.; 7 – коло правою всередину; 8 – в. п.

В. п. – те саме. 1-4 – 4 схресні кроки вліво; 5-8 – 4 схресні кроки вправо.

Повторити всі рухи 3 рази. З кожним повторенням швидкість виконання вправи збільшується.

VII серія – Релаксація

В положенні лежачи на спині розслабити усі групи м’язів. Можливо використати легкі струшування руками та ногами.

Рекомендована література

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: [кн. для воспитателя дет. сада] / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1990. – 175 с.
2. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку / Е.С. Вільчковський. – К.: «Радянська школа», 1985. – 224 с.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
4. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб.: «Речь», 2002. – 176 с.
5. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб.: «Речь», 2001. – 166 с.
6. Черняков В.В. Загальнорозвивальні вправи з м’ячем у школі: [навч. посіб. для студентів та вчителів] / В.В. Черняков, М.М. Желізний. – Чернівці: ЧНПУ, 2012. – 116 с.

Матеріал для самоперевірки

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте основні особливості ритмічної гімнастики як однієї з форм фізичного виховання дітей дошкільного віку.
2. З яких компонентів складається зміст ритмічної гімнастики?
3. Дати характеристику особливостям виконання вправ ритмічної гімнастики.
4. Розкрийте особливості вимог до добору вправ для створення комплексів ритмічної гімнастики.
5. Назвіть особливості визначення навантаження та шляхи його контролю і самоконтролю.
6. Дати характеристику режимам виконання вправ ритмічної гімнастики.

РОЗДІЛ VIII

ВПРАВИ ДЛЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ТА ФІЗКУЛЬТПАУЗ

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

Дошкільнятам дуже важко ціле заняття сидіти не рухаючись, тривалий час концентрувати свою увагу на одному завданні або слухати пояснення навчального матеріалу. Проте протягом заняття від них нерідко вимагають дисципліни, тиші та спокою. Водночас дитині ще й необхідно зосереджуватися на виконанні навчальних завдань, засвоювати нову інформацію. Протягом другої половини заняття досягти цього стає дедалі важче, оскільки у цей час увага дітей значно послаблюється. Вони вже не в змозі спокійно сидіти за столом, крутяться у різні боки, відволікаються тощо.

Тривале сидіння в одному положенні і розумове напруження під час занять (за винятком занять з фізичної культури та музичних) призводять до розумової втоми, послаблення уваги, уповільнення кровообігу та кровопостачання мозку. Втомившись, діти сутулять спину, лягають грудьми на край стола, нахилиють тулуб вліво або вправо. Все це негативно позначається на поставі дошкільнят.

Надмірна стомленість дошкільнят протягом заняття призводить до таких негативних наслідків як порушення нещодавно сформованих рухових умінь, порушення координації дрібних рухів, уповільнення їх, тривалі відволікання; примітивне маніпулювання (перекладання предметів, що знаходяться на столі; постукування по столу тощо), підвищена роздратованість, позіхання. Такі ознаки поведінки багатьох дошкільнят є сигналом для вихователя про те, що вони вже втомилися. Така реакція організму при даному розумовому напруженні може супроводжуватися процесом гальмування навчально-пізнавальної активності.

У наукових працях психолого-педагогічної спрямованості наголошується на тому, що перші ознаки втоми у дошкільнят середньої групи виявляються на 7-9 хв, старшої – на 10-12 хв. У зв'язку з цим постає потреба якнайшвидшого відновлення навчально-пізнавальної активності дошкільнят. Дослідження відомого російського фізіолога І.М. Сеченова доводять, що працездатність людини поновлюється швидше, якщо процес збудження на певний час буде змінювати напрям і впливатиме на інші центри кори головного мозку. Саме тому, дошкільнятам конче

необхідна короткочасна зміна діяльності у вигляді невеликих комплексів гімнастичних вправ, яка дає можливість зменшити стомленість і відновити працездатність для успішного продовження навчально-пізнавальної діяльності упродовж другої половини заняття.

Вченими доведено, що статичне навантаження для дитини більш важке ніж динамічне. Воно насамперед спричиняє розумову перевтому, послаблює увагу, уповільнює кровообіг, отже і кровопостачання мозку. „Ліки” від цього прості та всім відомі – це фізкультхвилинки. Від кількох загальнорозвивальних вправ (рухи руками, потягувань, нахилів, поворотів, присідань тощо) діти „оживають”, відновлюється їхня працездатність, покращується психологічний стан. Фізкультурні хвилинки рекомендується проводити на заняттях, де переважають розумова та ручна праця.

Фізкультхвилинки проводяться під час занять з конструювання, малювання, ліплення, розвитку мови, математики тощо. Комплекс фізкультхвилинки складається з 3-4 вправ (потягування з випрямленням хребта і підніманням рук вгору, повороти й нахили тулуба, випади, присіди або почергові піднімання ніг вгору, або в сторони), кожна з яких повторюється по 4-6 раз. Темп виконання вправ середній або повільний. Загальна тривалість – 1-2 хв.

У навчальний процес фізкультхвилинки вводяться починаючи із середньої групи. Вправи фізкультхвилюнок можна виконувати з різних вихідних положень: сидячи на стільці, сидячи на килимку, стоячи за столом, у проходах між столами тощо. Найбільш ефективним вважається останній варіант, оскільки саме він дає змогу виконувати вправи, спрямовані на активізацію діяльності дихальної та серцево-судинної систем, та підвищення тону великих м'язових груп тулуба і кінцівок. Змінювати комплекси вправ для фізкультхвилюнок найбільш доцільно через два-три тижні. При цьому дозволяється змінювати не весь комплекс у цілому, а тільки окремі вправи, вихідні положення, амплітуду та швидкість виконання рухів. Такі зміни призводять до створення умов відчуття новизни вправ, внаслідок чого діти виконують їх із задоволенням.

Добір вправ для фізкультурної хвилинки передбачає врахування наступних вимог: вправи повинні відповідати віковим особливостям дошкільників, бути їм відомими і охоплювати великі м'язові групи; за характером вправи повинні бути типу потягування і розслаблення м'язів, спрямовані на активізацію функцій дихання і серцево-

судинної системи. Рухові дії під час фізкультхвилинки за своїм характером повинні бути протилежними положенню основних біомеханічних ланок тіла дошкільника під час заняття гуманітарної спрямованості. Наприклад, якщо в процесі малорухомих занять в них втомились м'язи ніг, спини, шиї, то до складу фізкультхвилинки повинні входити вправи з випрямленням ніг та тулуба, розведенням плечей (рук у сторони), підніманням голови; напруженням м'язів кисті і їх розслабленням.

Комплекси вправ для фізкультхвилинки складаються з нескладних вправ, які вивчалися на заняттях з фізичної культури і добре знайомі дітям. Такий добір вправ дозволяє зекономити час, оскільки вихідне положення та рухи нової вправи довелось б пояснювати та показувати перед безпосереднім виконанням.

Черговість вправ, з яких складаються фізкультхвилинки, за своїм характером мають наступну послідовність:

1) вправи для м'язів рук і плечового поясу типу потягування, які сприяють випрямленню хребта, формуванню правильної постави та підвищують тонус м'язів плечового поясу ;

2) вправи для м'язів тулуба (нахили і повороти), які підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба;

3) вправи для м'язів ніг (ходьба, відведення ніг, присіди, випади, стрибки);

4) остання вправа повинна бути спрямована на зниження фізіологічного навантаження відносно попередніх вправ (повільне піднімання рук вгору та опускання вниз у поєднанні з глибоким вдихом та повним видихом).

Добір вправ для фізкультхвилинок необхідно здійснювати відповідно до характеру того заняття, на якому вони проводяться. Так, на заняттях з ліплення та малювання від одноманітних рухових дій у дошкільнят стомлюються насамперед м'язи рук. Водночас, тулуб перебуває переважно у зігнутому положенні. Саме тому під час фізкультхвилинок на цих заняттях найбільш доцільно використовувати вправи, що спрямовані на інтенсивне потягування, випрямлення та вигинання хребта, на збільшення грудної клітки, які виконуються з одночасними рухами рук (вгору, в сторони тощо) і подальшим опусканням їх у вихідне положення. Ці вправи також запобігають викривленню хребта.

На заняттях з розвитку мови та математики діти майже не рухаються. Для таких занять у фізкультхвилинку доцільне введення

вправ з інтенсивними рухами та широкою амплітудою, а також енергійних рухів кистей (колові рухи кистями, стискування пальців тощо), які сприяють підвищенню тонусу кори головного мозку у цілому. До фізкультхвилинки обов'язково вводяться вправи для ніг, особливо коли діти виконують комплекс у положенні стоячи за столом або біля столу. Такі вправи стимулюють кровообіг у нижніх кінцівках, у ділянках таза і живота дитини.

Досвід застосування загальнорозвивальних вправ свідчить про особливу доцільність поєднання фізкультхвилинки зі змістом заняття. Наприклад, під час заняття з математики дітям можна показати картку з цифрою 10 та запропонувати поплескати у долоні вказану кількість разів. Показавши картку з цифрою 5, можна запропонувати виконати присіди на один раз більше чи менше. Показавши 5-6 олівців вихователь пропонує: „Скільки олівців у нас, нахилились стільки раз!” тощо.

На початку проведення фізкультхвилинки вихователь пропонує дітям приготуватися до виконання вправ. Пояснювати вправи слід спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відвертати увагу дітей від навчального процесу. Спочатку вихователь демонструє вправу, а потім пропонує дітям виконати її. У випадку коли вправи дошкільнятам уже знайомі (вони виконували їх кілька разів на попередніх заняттях), то їх не варто показувати, а досить лише промовити: „Виконуємо першу вправу!”, „Виконуємо другу вправу!”...

Протягом проведення фізкультхвилинки вихователь стежить за якістю виконання вправ дітьми і робить необхідні зауваження. Особливу увагу слід приділяти правильному диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко (вдих робили через ніс, а видихали ротом), поєднуючи дихання з рухами. Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз вдиху та видиху, дихати треба рівномірно у довільному темпі.

Комплекси вправ для фізкультхвилинок

Для дітей середньої групи

1

сидячи на килимку

1. „Пальці нарізно”. *В. п.* – сід по-турецьки, руки до плечей. 1-2 – руки вгору долонями вперед, пальці нарізно, подивитися вгору; 3-4 – *в. п.* Повторити 4-6 разів.

2. „Лікті вперед”. *В. п.* – *сід по-турецьки, руки за головою.* 1-2 – лікті вперед; 3-4 – в. п. Повторити 4 рази.

3. „Крокуємо”. *В. п.* – *сід зігнувши ноги, руки за головою.* 1-4 – ходьба на місці, високо піднімаючи стегна. Після 4-6 кроків – зупинка, руки опустити. Повторити 3 рази в положенні руки за головою і 3 рази – руки вниз.

2

сидячи за столом

1. „Піднімання рук вгору”. *В. п.* – *сидячи на стільці за столом, руки вперед на столі.* 1-2 – руки вгору-назовні, потягнутися (вдих); 3-4 – руки покласти на стіл (видих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

2. „Повороти тулуба”. *В. п.* – *сидячи на стільці за столом, руки за головою.* 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме направо. Повторити 4-6 разів.

3. „Згинання та розгинання рук”. *В. п.* – *сидячи на стільці за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулаки.* 1 – руки вперед, пальці нарізно (видих); 2 – в. п. (вдих). Повторити 4-6 разів.

4. „Піднімання рук в сторони”. *В. п.* – *сидячи на стільці за столом унівпворота, руки перед грудьми.* 1-2 – руки в сторони (вдих); 3-4 – в. п. (видих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

3

на килимку

1. „Потягнися”. *В. п.* – *сід по-турецьки, руки за спиною.* 1-2 – дугами назовні руки вгору, потягнутися, подивитися вгору; 3-4 – в. п. Повторити 4 рази.

2. „Граємо на піаніно”. *В. п.* – *сід по-турецьки.* 1 – руки вперед; 2-3 – пальцями імітувати гру на піаніно (2-3 с); 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

3. „Присісти і встати”. *В. п.* – *вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною.* 1-2 – присід, руки вперед; 3-4 – встати. Повторити 4-6 разів.

4. „Вище вгору”. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки за спиною.* 1-2 – дугами назовні руки вгору; 3-4 – в. п. Повторити 4 рази.

4

стоячи за столом

1. „Піднімання рук вгору”. *В. п.* – *стоячи за столом, руки за головою.* 1-2 – руки вгору, прогнутись (вдих); 3-4 – в. п. (видих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

2. „Нахили”. *В. п.* – стоячи за столом, руки на поясі. 1 – нахил вперед (видих); 2 – в. п. (вдих). Повторити 4-6 разів.

3. „Присідання”. *В. п.* – стоячи за столом, руки за спиною. 1-2 – сісти на стілець, руки вперед (видих); 3-4 – в. п. (вдих). Повторити 4-6 разів.

4. „Повороти тулуба”. *В. п.* – стоячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулак. 1 – поворот тулуба наліво, руки вгору, пальці нарізно (вдих); 2 – в. п. (видих); 3-4 – те саме направо. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

Для дітей старшої групи

1

сидячи на стільці

1. *В. п.* – сид на стільці. 1 – руки за голову; 2 – відводячи лікті назад, прогнутись (вдих); 3-4 – в. п. (тривалий видих). Повторити 4 рази.

2. *В. п.* – сид на стільці, руки вперед долонями вперед. 1-4 – вправа „Ножиці”. Повторити 4 рази (збільшуючи та зменшуючи амплітуду).

3. *В. п.* – сид на стільці, руки вгору. 1 – встати, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – встати, руки в сторони долонями догори; 4 – в. п. Повторити 6 разів.

2

сидячи на стільці

1. *В. п.* – сид на стільці, руки вперед долонями донизу. 1-2 – два сплески долонями по колінах; 3-4 – руки вперед, два сплески в долоні. Повторити 4-6 разів змінюючи темп.

2. *В. п.* – сид на стільці, руки до плечей. 1 – поворот тулуба наліво, руки вгору; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо. Повторити 4 рази.

3. *В. п.* – вузька стійка ноги нарізно обличчям до спинки стільця, руки на сидіння стільця. 1-2 – стійка на п'ятах, потягнути носки ніг на себе; 3-4 – в. п. Повторити 8 разів змінюючи темп.

4. *В. п.* – сид на стільці, руки вперед. 1-2 – дугами назовні руки назад до середини, прогнутись; 3-4 – в. п. (тривалий видих). Повторити 6 разів.

3

сидячи на стільці

1. *В. п.* – сид на стільці, руки вперед. 1 – руки вгору; 2 – руки в сторони зігнуті; 3 – руки вгору; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

2. *В. п.* – *сід на стільці, руки перед грудьми*. 1-2 – поворот тулуба наліво, лівим ліктем торкнутися спинки стільця; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме направо і правим ліктем. Повторити 4 рази.

3. *В. п.* – *сід на стільці*. 1 – ноги на носки; 2 – в. п.; 3 – ноги на п'яти; 4 – в. п. Повторити 5-6 разів змінюючи темп.

4. *В. п.* – *сід на стільці, руки на поясі*. 1-2 – дугами назовні руки вгору; 3-4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

4

сидячи на стільці

1. *В. п.* – *сід на стільці, руки в сторони*. 1 – лівою рукою торкнутися правого коліна; 2 – в. п.; 3 – правою рукою торкнутися лівого коліна; 4 – в. п. Повторити 4-6 рази.

2. *В. п.* – *сід на стільці, руки за головою*. 1-2 – нахил вперед, руки покласти долоньями на стіл; 3-4 – в. п. Повторити 6 разів.

3. *В. п.* – *сід на стільці, ноги нарізно*. 1-4 – переступаючи стопами випрямити ноги; 5-8 – зворотний рух. Повторити 4 рази.

4. *В. п.* – *сід на стільці, руки вперед*. 1-2 – руки вгору, прогнутись; 3-4 – в. п. Повторити 4 рази.

5

стоячи біля столу

1. „Виростемо великими”. *В. п.* – *о. с.* 1-2 – підняти на носки, дугами назовні руки вгору; 3-4 – в. п. Повторити 4 рази у повільному темпі.

2. „Яблук нарвемо”. *В. п.* – *руки до плечей*. 1 – ліву руку вперед („Зірвати яблуко”); 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою рукою. Повторити 6 разів.

3. „Яблука в кошик”. *В. п.* – *руки до плечей*. 1-2 – присід, руки вперед („Покласти яблуко у кошик”); 3-4 – в. п. Повторити 6 разів.

4. „Які кошики великі”. *В. п.* – *руки вперед*. 1-2 – руки в сторони долоньями догори („Великі кошики”); 3-4 – в. п. Повторити 6 разів у повільному темпі.

ФІЗКУЛЬТПАУЗИ

У ході навчально-виховного процесу діти дошкільного віку потребують частій зміни діяльності. У дослідженнях видатного українського педагога К.Д. Ушинського наголошується, що дитина швидше стомлюється не внаслідок діяльності, а внаслідок її одноманітності та однобічності. Саме тому протягом навчального процесу постає необхідність застосовувати ефективні оздоровчо-профілактичні засоби підвищення працездатності і зниження втоми.

Одним з важливих компонентів оздоровчо-профілактичних заходів у дошкільному навчальному закладі постає обов'язкове проведення фізкультпаузи (динамічної перерви) між малорухомими заняттями, на яких переважає розумове навантаження (розвиток мови, грамота, математика) або ручна праця (малювання, ліплення, аплікація тощо). Фізкультпауза між заняттями не проводиться у випадку коли наступним є заняття з фізичної культури або музичне.

Зміст фізкультурних пауз становлять ігри середньої рухливості („Довгоносий журавель”, „Ходить гарбуз по городу”, „Переступи через палицю” тощо) або хороводні („У лісочку на горбочку”, „Каруселі”, „Мишоловка”), танцювальні рухи під музику, комплекс вправ ритмічної гімнастики або загальнорозвивальних вправ (5-6), які вже знайомі дітям. Використання сюжету дозволяє перетворити фізкультпаузу на справжню кількахвилинну розвагу.

Дошкільнята з великим задоволенням виконують вправи-імітації, вправи під словесний або віршований супровід, який чудово може доповнювати тиха музика повільного або середнього темпу – відповідно до виду рухів. Емоційний вплив музичного твору, що використовується для супроводження фізкультпаузи, сприяє зниженню психічного напруження, пов'язаного з вирішенням інтелектуальних завдань. Усі вправи комплексу повторюються 4-6 разів. Кількість повторення окремої вправи залежить від віку дітей, складності руху, рівня розумового навантаження.

Теплі пори року за умови гарної погоди фізкультпаузи рекомендується проводити на свіжому повітрі. До їх складу включають вправи у катанні, передаванні, киданні м'яча одне одному, вправи з малим м'ячем („Школа м'яча”), ходьбу по колоді, стрибки у глибину, через скакалку тощо. Для цього слід виносити на майданчик великі та малі м'ячі, скакалки, обручі, прапорці та інший інвентар.

У групах старшого дошкільного віку спосіб проведення фізкультпауз може мати комбінований характер і складатися із комплексу загальнорозвивальних вправ та рухливих ігор, які вже знайомі дітям. Спочатку дошкільнята виконують 3-4 вправи, а потім проводиться рухлива гра (1-2 повторення).

Тривалість фізкультпаузи складає 6-10 хв. Вона повинна закінчуватися за 2-3 хв до початку наступного заняття, щоб дошкільнята заспокоїлися і своєчасно підготувалися до нього.

Комплекси вправ для фізкультпауз

1

1. *В. п. – о. с.* 1-4 – ходьба на місці. Повторити 4 рази.
2. *В. п. – руки на поясі.* 1 – ліву вперед на носок; 2 – ліву на п'яту; 3 – ліву на носок; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою. Повторити 4 рази.
3. *В. п. – о. с.* 1-2 – дугами назовні руки вгору; 3-4 – в. п. Повторити 4 рази.
4. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1-2 – нахил вперед, руки в сторони; 3-4 – в. п. Повторити 4 рази.
5. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми.* 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо. Повторити 4 рази.
6. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки за головою.* 1 – нахил вліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо. Повторити 4 рази.

2

Лелеки

1. „Лелеки летять”. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки внизу-назовні.* 1 – підняти на носки, руки в сторони-догори; 2 – в. п. Повторити 6 разів.
2. „Над болотом кружляють, на воду позирають”. *В. п. – стійка ноги нарізно.* 1 – руки в сторони; 2-3 – два нахили прогнувшись; 4 – в. п. Повторити 6 разів.
3. „Свої тонкі дзьоби вгору піднімають”. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки ззаду, пальці сплетені.* 1-2 – руки назад, нахил голови назад, потягнутись вгору; 3-4 – в. п. Повторити 6 разів.
4. „Зграйкою тихенько на болото сідають”. *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони.* 1 – руки на пояс; 2 – присід; 3 – встати; 4 – в. п. Повторити 6 разів.

3

1. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1 – ліву руку до плеча; 2 – праву руку до плеча; 3 – ліву руку вгору; 4 – праву руку вгору; 5 – ліву руку до плеча; 6 – праву руку до плеча; 7 – ліву руку вниз; 8 – праву руку вниз. Повторити 4 рази.
2. *В. п. – руки на поясі.* 1 – присід, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – присід, руки вперед; 4 – в. п. Повторити 4 рази.
3. *В. п. – руки в сторони.* 1 – ліву в сторону на носок, поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону на носок, поворот тулуба направо; 4 – в. п. Повторити 4 рази.
4. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1 – нахил вліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо. Повторити 4 рази.

5. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – ліву вперед на носок; 2 – ліву в сторону на носок; 3 – ліву назад на носок; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою. Повторити 4 рази.

6. *В. п.* – *о. с.* 1-4 – ходьба на місці. Повторити 4 рази.

4

Літак

„Руки в сторони постав,
Літаком тепер ти став”

1. *В. п.* – *стійка ноги нарізно*. 1-2 – руки в сторони; 3-4 – в. п. Повторити 6 разів.

„Вище хмар нас небо кличе,
Вітру міць почуй обличчям”

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно*. 1-2 – підняти на носки, дугами назовні руки вгору; 3-4 – в. п. Повторити 4 рази.

„Хмарку обминем праворуч,
Хмарку обминем ліворуч”

3. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо. Повторити 6 разів.

„Вправо робимо віраж,
Вліво робимо віраж”

4. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – випад вперед-вліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вперед-вправо. Повторити 6 разів.

„Що ж, вертаймось до роботи.
Знову стали ми дітьми”

5

Теплохід

„Знов у пошуках пригод
Рушив в море теплохід”

Діти підводяться й виходять з-за столів, випрямляючи спину.

„Задній хід, передній хід... (2 рази)
Ось завівсь мотор як слід”

1. *В. п.* – *руки на поясі*. 1 – крок лівою назад; 2 – в. п.; 3 – крок лівою вперед; 4 – в. п.; 5-8 – те саме правою. Повторити 2 рази.

„Налетіла раптом хвиля,
Вліво-вправо нахилила”

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме вправо. Повторити 4 рази.

„Вітер хвилі підіймає
Швидкість руху добавляє”

3. *В. п. – руки в сторони.* 1 – руки вгору; 2 – в. п.; 3 – руки вниз; 4 – в. п. Повторити 6 разів.

„І на хвилях теплохід
Швидко набирає хід”

4. *В. п. – о. с.* 1-4 – ходьба на місці. Повторити 6 разів.

6

Конячки

„Гей, конячки, всі за мною
Спішімо до водопою”

1. *В. п. – о. с.* 1-4 – ходьба з високим підніманням стегна. Повторити 6 разів.

„Ось і річка, глянь яка:
І широка, і глибока,

Біля берега – мілка”

2. *В. п. – о. с.* 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору; 3 – присід, руки вперед, долонями донизу; 4 – в. п. Повторити 6 разів.

„В ній така смачна вода –
Досхочу нас напува”

3. *В. п. – руки на поясі.* 1 – крок лівою, нахил вперед; 2 – в. п.; 3 – крок правою, нахил вперед; 4 – в. п. Повторити 6 разів.

„Гей, конячки, а по тому
Ми доскачемо додому”

4. *В. п. – руки на поясі.* 1-4 – стрибки на двох. 18-20 стрибків.

7

Парашутисти

„Ось двигун запрацював
І літак на старті став...”

1. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед, кисті в кулак.* 1 – ліву руку до правого плеча; 2 – в. п.; 3 – праву руку до лівого плеча; 4 – в. п. Повторити 6 разів.

„Пропелер швидко закрутився,
Літак по смузі покотився”

2. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі.* 1-2 – коло лівою рукою; 3-4 – коло правою рукою. Повторити 6 разів.

„Доки на стрибок чекаємо
Парашути підготуємо”

3. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.* 1 – ліву руку за голову, праву руку за спину; 2 – в. п.; 3 – праву руку за голову, ліву руку за спину; 4 – в. п. Повторити 6 разів.

„З літака стрибнули ми –
І прямуєм до землі!”

4. *В. п.* – *руки на поясі.* 1 – стрибок вперед, руки вперед;
2 – стрибок назад, руки на пояс. Виконати 10-12 стрибків.

„Парашути всі розкрились,
Діти м’яко приземлились”

5. *В. п.* – *о. с.* 1-2 – присід; 3-4 – в. п. Повторити 6 разів.

8

Вершник

„Кінь мене в дорогу кличе,
Йому бігти нетерпець”

1. *В. п.* – *руки на поясі.* 1 – ліву вперед, гомілка вниз; 2 – в. п.;
3 – праву вперед зігнутою вниз; 4 – в. п. Повторити 6 разів.

„Свіжий вітер б’є в обличчя.
У нас вершник – молодець!”

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1-2 – півприсід,
руки вперед; 3-4 – в. п.; Повторити 6 разів.

„Швидко сядемо в сідло,
Полетіло, понесло...”

3. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки вперед.* 1 – підняти на
носки; 2 – в. п.; 3 – півприсід; 4 – в. п. Повторити 6 разів.

„Цок-цок-цок, цок-цок-цок –
Поскакав через місток”

4. *В. п.* – *руки на поясі.* 1 – підскок на лівій, праву вперед,
гомілка вниз; 2 – в. п.; 3 – підскок на правій, ліву вперед, гомілка
вниз; 4 – в. п. Виконати 10-12 стрибків.

„За далекою рікою
Вершник нам махне рукою”

5. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1-2 – дугами
назовні руки вгору; 3-4 – в. п. Повторити 4 рази.

9

Хом’ячок

„Хомко, Хомко, хом’ячок,
Покажи-но свій бочок”

1. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі.* 1 – поворот тулуба
наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо; 4 – в. п. Повторити 6 разів.

„Хомка рано прокидається
І ретельно умивається”

2. *В. п.* – *руки до плечей*. 1-2 – присід, долоньями провести по обличчю від носа по щоках; 3-4 – в. п. Повторити 6 разів.

„Підмітає Хомка хатку
І виходить на зарядку”

3. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1 – ліву вперед на п'яту, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – праву вперед на п'яту, руки в сторони; 4 – в. п. Повторити 6 разів.

„Раз, два, три, чотири, п'ять,
Хомка хоче спритним стать”

4. *В. п.* – *руки на поясі*. 1-4 – стрибки на двох з переходом на ходьбу з рухами рук (відновлення дихання). Повторити 6 разів.

10

Млин

„Руки в сторони постав,
Рівно нахилися”

1. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1-2 – нахил, руки в сторони; 3-4 – в. п. Повторити 6 разів.

„Уяви, що ти – як млин,
І давай крутись”

2. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, нахил, руки в сторони*. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо; 4 – в. п. Повторити 6 разів.

„Вітерець відпочиває,
І ледь-ледь вітряк хитає”

3. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки на поясі*. 1 – нахил вліво; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо; 4 – в. п. Повторити 6 разів.

„Вітер силу набирає,
Крила млину розганяє”

4. *В. п.* – *стійка ноги нарізно, руки в сторони*. 1 – поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3-4 – те саме направо. Повторити 6 разів.

Рекомендована література

1. Буцинская П.П. *Общеразвивающие упражнения в детском саду*: [кн. для воспитателя дет. сада] / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1990. – 175 с.
2. Вільчковський Е.С. *Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі*: [навч. посіб.] / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – К.: РВВ ГДПУ, 2001. – 216 с.
3. Кожухова Н.Н. *Воспитание по физической культуре в дошкольном учреждении: учебное пособие для пед. вузов* / Н.Н. Кожухова,

- Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М.: «Академия», 2002. – 320 с.
4. Дитина: Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / 3-є вид., доopr. та доп. – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.
 5. Методичні рекомендації до Програми виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина» / 3-є вид., доopr. та доп. – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 400 с.
 6. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку «Малятко». – К.: «Свенас», 1993. – 256 с.
 7. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб.: «Речь», 2002. – 176 с.

Матеріал для самоперевірки

Контрольні питання

1. Які функції фізкультхвилинок та фізкультпауз у режимі дня у дошкільному закладі?
2. Яких організаційних та методичних умов необхідно дотримуватися для забезпечення ефективності застосування фізкультхвилинок та фізкультпауз у навчально-виховному процесі у дошкільному навчальному закладі?
3. Які завдання ви будете ставити під час виконання фізкультхвилинок та фізкультпауз?
4. Які засоби використовуються під час проведення фізкультхвилинок та фізкультпауз?
5. З яких рухових дій складається зміст фізкультхвилинок та фізкультпауз?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: [кн. для воспитателя дет. сада] / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1990. – 175 с.
2. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье / Э.С. Вильчковский. – К.: «Радянська школа», 1987. – 128 с.
3. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку / Е.С. Вільчковський. – К.: «Радянська школа», 1985. – 224 с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: [навч. посіб.] / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428 с.
5. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі: [навч. посіб.] / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – К.: РВВ ГДПУ, 2001. – 216 с.
6. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): [навч. посіб. для студентів пед. вузів] / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 68 с.
7. Гусак Ш.З. Общеразвивающие гимнастические упражнения / Ш.З. Гусак. – М.: «Физкультура и спорт», 1959. – 168 с.
8. Дитина: Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / 3-є вид., доопр. та доп. – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.
9. Ермакова З.И. Занятия по физической культуре для подготовительной группы детского сада / З.И. Ермакова. – Минск: «Народная асвета», 1977. – 96 с.
10. Игры, занятия, прогулки на летней детской площадке: под ред. О.И. Соловьёвой. – [4-е изд., испр. и доп.]. – М.: «Просвещение», 1968. – 198 с.
11. Карманова Л.В. Занятия по физической культуре для старшей группы детского сада / Л.В. Карманова. – Минск: «Народная асвета», 1980. – 127 с.
12. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: «Просвещение», 1985. – 271 с.
13. Ковальчук Н.М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: [навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.] / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. – 104 с.
14. Кожухова Н.Н. Воспитание по физической культуре в дошкольном учреждении: учебное пособие для пед. вузов / Н.Н. Кожухова,

- Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М.: «Академия», 2002. – 320 с.
15. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – М.: «Владос-Пресс», 2003. – 192 с.
 16. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детском дошкольном учреждении / Т.О. Крусева. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 253 с.
 17. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: кн. для воспитателя дет. сада / С.Я. Лайзане. – [2-е изд., испр.] – М.: «Просвещение», 1987. – 160 с.
 18. Малятко: програма виховання дітей дошкільного віку. – К.: «Педагогічна думка», 1999. – 288 с.
 19. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
 20. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку «Малятко». – К.: «Свенас», 1993. – 256 с.
 21. Методичні рекомендації до Програми виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина» / 3-є вид., доопр. та доп. – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 400 с.
 22. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – СПб.: «Речь», 2002. – 176 с.
 23. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: пособие для воспитателя дет. сада / Л.И. Пензулаева. – М.: «Просвещение», 1983. – 85 с.
 24. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет: пособие для воспитателя дет. сада / Л.И. Пензулаева. – М.: «Просвещение», 1986. – 112 с.
 25. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: пособие для воспитателя дет. сада / Л.И. Пензулаева. – М.: «Просвещение», 1988. – 143 с.
 26. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб.: «Речь», 2001. – 166 с.
 27. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: Авторський стиль роботи. Методичні рекомендації // Авт.-укл. М.М. Єфіменко. – К.: ІСДО, 1995. – 40 с.
 28. Утренняя гимнастика под музыку: [пособие для воспитателя и муз. руководителя дет. сада] / сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головничер. – М.: «Просвещение», 1984. – 176 с.
 29. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: пособие для воспитателя подгот. к школе группы / А.И. Фомина. – [2-е изд., дораб.] – М.: «Просвещение», 1984. – 159 с.
 30. Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: пособие для воспитателя дет. сада /

- В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. – М.: «Просвещение», 1983. – 191 с.
31. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: пособие для воспитателя / В.Г. Фролов. – М.: «Просвещение», 1986. – 159 с.
 32. Черняков В.В. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем у школі: [навч. посіб. для студентів та вчителів] / В.В. Черняков, М.М. Желізняк. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – 116 с.
 33. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ без предметів: [метод. розробка для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, М.М. Желізняк. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 56 с.
 34. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: [довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, М.М. Желізняк. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 52 с.
 35. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ з палицею: [метод. розробка для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, М.М. Желізняк. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – 60 с.
 36. Черняков В.В. Збірник гімнастичних вправ з прапорцями: [метод. розробка для студентів пед. вузів] / В.В. Черняков, В.І. Малець. – Чернігів: ЧДПУ, 2007. – 56 с.
 37. Черняков В.В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: метод. розробка для студ. пед. вузів / В.В. Черняков. – Чернігів: ЧНПУ, 2010. – 36 с.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ	3
Роль загальнорозвивальних вправ у фізичному вихованні дошкільнят	3
Класифікація загальнорозвивальних вправ.....	8
Правила запису загальнорозвивальних вправ.....	11
Використання предметів у загальнорозвивальних вправах.....	13
Вихідні положення для загальнорозвивальних вправ.....	16
Використання вправ для розвитку рухових якостей.....	56
Використання вправ для підвищення функціонального рівня систем організму	61
Особливості використання загальнорозвивальних вправ у різних формах роботи з дошкільнятами.....	66
Вимоги до побудови комплексів загальнорозвивальних вправ	67
РОЗДІЛ II. ЗМІСТ І МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	71
Завдання навчання і вимоги до добору загальнорозвивальних вправ	71
Методика проведення загальнорозвивальних вправ.....	73
Загальнорозвивальні вправи для дітей першої молодшої групи.....	75
Загальнорозвивальні вправи для дітей другої молодшої групи.....	91
РОЗДІЛ III. ЗМІСТ І МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	108
Завдання навчання і вимоги до добору загальнорозвивальних вправ	108
Методика проведення загальнорозвивальних вправ.....	110
Загальнорозвивальні вправи для дітей середньої групи	112

РОЗДІЛ IV. ЗМІСТ І МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	137
Завдання навчання і вимоги до добору загальнорозвивальних вправ	137
Методика проведення загальнорозвивальних вправ.....	139
Загальнорозвивальні вправи для дітей старшої групи.....	141
РОЗДІЛ V. ВИКОРИСТАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ ПІД ЧАС ПРОГУЛЯНОК НА МАЙДАНЧИКУ	172
РОЗДІЛ VI. ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКА У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	185
Рухова казкотерапія для дошкільнят	188
Ігри старших дошкільників з фітболами.....	189
Методика застосування вправ з фітболами.....	191
РОЗДІЛ VII. РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА У РЕЖИМІ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОШКІЛЬНЯТ	197
Комплекси вправ ритмічної гімнастики.....	204
РОЗДІЛ VIII. ВПРАВИ ДЛЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ТА ФІЗКУЛЬТПАУЗ.....	217
Фізкультхвилинки	217
Фізкультпаузи.....	223
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	231

ЧЕРНЯКОВ

Володимир Володимирович

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри гімнастики, хореографії і плавання
Чернігівського національного педагогічного університету
імені Т.Г. Шевченка

**ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ
У РЕЖИМІ ДНЯ ДОШКІЛЬНЯТ**

Навчальний посібник

*для педагогічних працівників дошкільних навчальних закладів та
студентів вищих навчальних закладів освіти фізичного виховання і спорту*

Технічний редактор ***В. Черняков***

Комп'ютерна верстка
та макетування ***В. Черняков***

Комп'ютерний набір ***В. Черняков***

На фото вихованка ДЮСШ з художньої гімнастики м. Чернігова
Віка Іванцова

