



Навчально – методичний центр  
Дошкільний навчальний заклад №1 “Ромашка” м.Березне

**“ГАРТУЄМО ТІЛО І ДУХ ,,**

Методичний посібник з питань організації фізкультурної та оздоровчо –  
профілактичної роботи з дітьми дошкільного віку.

З досвіду роботи інструкторів з фізвиховання дошкільного навчального  
закладу №1 м.Березне “Ромашка”.  
Пастушок Галини Анатолівни  
Шпоняк Вікторії Анатолівни

Г. Пастушок, інструктор з фізвиховання дошкільного навчального закладу №1 “Ромашка”.

В. Шпоняк, інструктор з фізвиховання дошкільного навчального закладу №1 “Ромашка”.

Тема: Гартуємо тіло і дух.

Методичний посібник – навчально – методичний цент відділу освіти Березнівської райдержадміністрації 2006 р. (з досвіду роботи інструкторів з фізвиховання Пастушок Галини Анатоліївни, Шпоняк Вікторії Анатоліївни).

Методичний посібник для педагогів, батьків з рекомендаціями у вихованні здорової дитини через комплексне використання всіх засобів фізичного розвитку, які опираються на нетрадиційні народні методи оздоровлення. Для забезпечення рухового, м’язевого розвитку, пластики рухів, формування правильної постави, корекції плоскостопості; компенсації дефіциту рухової активності, формування естетичного смаку, модернізації стилю виконання звичних гімнастичних вправ під своєрідний музичний супровід.

Матеріал зібрала і впорядкувала Г.Пастушок, інструктор в фізвиховання.

Відповідальна за випуск Мельничук Л.С., завідувачка НМЦ.

Нам хочеться бачити здоровими і веселими своїх дітей. Знати, що зростатимуть вони у колі таких же добрих, благополучних здорових дітей.

Так хочеться... На жаль, дійсність інша. Здоров'я дитини – найбільша цінність. Якраз у дошкільному віці закладається фундамент здоров'я та довголіття, тривалості та стійкості організму.

І саме цього так не вистачає нашим дітям, вихованцям дошкільного закладу “Ромашка”.

Всі діти мають ослаблене здоров'я. Батьки наших вихованців постраждали в наслідок аварії на ЧАЕС, а це поклато певний відбиток на здоров'я дітей. Кожна друга дитина має по 2-3, а то і більше діагнозів. В основному це захворювання щитовидної залози, серцево-судинної системи, відхилення у формулі крові.

Такий стан здоров'я дітей змусив працівників садочка особливу увагу звернути на роботу з оздоровлення дитячого організму. Цій роботі передував дуже активний пошук нових форм і методів оздоровлення дітей, в який, крім педагогів, активно включились і технічний персонал, і батьки, і навіть працівники поліклініки. Звернувши увагу на поради німецького вченого Манфреда Кльонхленера в книзі “Сім поставити навчально стовпів здоров'я”. Вони, на перший погляд тривіальні і далеко не нові, однак зібрані разом складають найпростішу програму поведінки людини: правильно дихати, правильно пити, правильно їсти, рухатись, правильно берегти себе, правильно розслаблятись, думати.

Система оздоровчо – профілактичних заходів безумовно, ще не може претендувати на свою досконалість, але навіть у тому вигляді, в якому є, вона забезпечує постійність, дієвість, ефективність роботи з оздоровлення дітей.

“Червоною ниткою” проходить корекційно-оздоровча робота у всіх видах навчально-виховної діяльності, щоб турбуватись – потрібно знати. Тому педагоги постійно навчаються, знаходяться у пошуку. Питання організації рухового режиму, загартування, раціонального харчування розглядаються з різних позицій на педагогічних радах, семінарах, в роботі з батьками.

Спостерігаючи роботу з оздоровлення в умовах дитячого садка, батьки із задоволенням ведуть до нас своїх дітей та рекомендують “Ромашку” іншим батькам. Вже декілька років підряд спостерігається зниження захворюваності хоч і не значне, але актуальне в теперішній час.

Результатом втілення нетрадиційних форм, масажу, дихальної гімнастики, аутотренінгу і психогімнастики, залучення дітей до гуртків, індивідуальної роботи з ослабленими дітьми є руховий, м'язевий розвиток, пластика рухів, пізнання і творчість в галузі фізичного виховання. Це психологічний комфорт, який сприяє душевному здоров'ю, забезпечує духовне благополуччя. А психологічний комфорт допомагає поставити навчально-виховний процес на глибоку психологічну основу, поєднає формуючий вплив дорослого на дитину з урахуванням її природних нахилів і здібностей

## **Завдання**

1. Систематичне проведення різноманітних форм фізичного виховання.
2. Пошук нових ефективних форм фізичного виховання.
3. Широке застосування оздоровчих заходів під час фізичного виховання: масаж, дихальна гімнастика, попередження плоскостопості, загартування, валеокорекція, аромотерапія.
4. Вивчення, корекція, збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей.
5. Забезпечення змістовного, цікавого і радісного перебування малят у дошкільному навчальному закладі.
6. Широко використовувати види загартування:
  - а) повітря (під час проведення ранкової гімнастики, гімнастики пробудження і перебування на свіжому повітрі);
  - б) водою (умивання, обливання рук до ліктя, полоскання горла, сольові доріжки, в хлюпальному басейні);
  - в) сонцем (під час прогулянок);
  - г) ходьба босоніж після сну, під час ранкової гімнастики;
  - д) перебування у приміщенні у полегшеному одязі.

## **Методи**

1. Залучення дітей до гуртків “Аеробіка”, “Горизонтальний пластичний балет” метою яких є реалізація природних потенціалів дитини.
2. Використання нетрадиційних форм масажу, дихальної гімнастики, аутотренінгу, психологічного розвантаження, систем занять за методиками педагогів - новаторів М. Єфименка, Руднева, К.П. Бутейко, А. Стрельнікової.

## **Очікувані результати**

Діти повинні вміти:

- природно та легко ходити, бігати, стрибати, кидати м'ячі, торбинки з піском, лазити по гімнастичній стінці, канату, утримувати рівновагу при ходінні по лаві, колоді тощо;
- відчувати потребу в руховій діяльності, любити гратись в рухливій грі;
- контролювати свою поставу, правильно сидіти за столом, виконувати комплекс вправ для запобігання порушень постави та плоскостопості;
- знати найпростіші прийоми загартування, вміти під наглядом дорослого здійснювати їх;
- володіти своїм тілом, виявляти цілеспрямованість, відповідно до віку довільністю поведінки, систематично та самостійно виконувати правила особистої гігієни;
- здійснювати елементарний самомасаж, емоційно, відкликатись під час сеансів аутотренінгу, оздоровчих хвилинок, психогімнастик

## ЗАХОДИ ОЗДОРОВЧО – ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ

	<i>НАЗВА ЗАХОДІВ</i>	<i>ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ</i>
<p>1</p> <p>2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бесіди про здоровий спосіб життя , перегляд діафільмів про спорт та спортивні ігри.</li> <li>• Конкурс малюнків “Спорт мій друг - це радість , гра і рух”.</li> <li>• Тестування для визначення досконалості рухових навичок.</li> <li>• Випуск спортивного альманаху про результати тренування дітей , заохочення до високих спортивних досягнень.</li> </ul> <p><u>ФІЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ранкова гімнастика</li> <li>• Гімнастика пробудження, корегуюча гімнастика після денного сну в сполучені з контрастними повітряними ваннами.</li> <li>• Імунна гімнастика.</li> <li>• “Хвилинки здоров’я “ під час перерв між заняттями.</li> <li>• Фізкультхвилинки , валеокорекція.</li> <li>• Рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці.</li> <li>• Індивідуальна праця з розвитку рухів.</li> <li>• Оздоровчий біг.</li> <li>• Навчальні заняття з фізичної культури.</li> </ul>	<p>1раз в тиждень у вільний від занять час та у вечірні години.</p> <p>1 раз в місяць.</p> <p>щоквартально.</p> <p>щоквартально</p> <p>щоденно на свіжому повітрі або в залі.</p> <p>щоденно після пробудження дітей.</p> <p>щоденно , 1 –2 рази на день.</p> <p>щоденно протягом 7 –10 хв.</p> <p>щоденно за необхідністю.</p> <p>щоденно під час ранкової прогулянки підгрупами, підібраними з урахуванням рівня рухової активності дітей.</p> <p>щоденно.</p> <p>двічі на тиждень підгрупами по 5- 7 чоловік , проводиться під час ранкової прогулянки ( 3- 7хв).</p> <p>двічі на тиждень в залі, тричі – на прогулянці.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Корекція порушень постави та профілактика плоскостопості .</li> <li>• Самостійна рухова діяльність.</li> <li>• Впровадження самомасажу : мануального (за допомогою кистей рук) , пальчикового ( мудри за системою індійських йогів), біомасажу.</li> </ul>	<p>двічі на тиждень під час занять , індивідуальної роботи.</p> <p>щоденно під керівництвом вихователя в залі, на свіжому повітрі.</p>
3	<p><u>ФІЗКУЛЬТУРНО –МАСОВІ ЗАХОДИ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тиждень здоров'я .</li> <li>• Фізкультурні дозвілля.</li> <li>• Фізкультурно – спортивні свята на свіжо-му повітрі.</li> <li>• Ігри – заняття між віковими групами.</li> </ul>	<p>останній тиждень кварталу.</p> <p>1-2 рази в місяць на свіжому повітрі спільно з однолітками одної – двох груп.</p> <p>2 – 3 рази в рік.</p>
4	<p><u>ГУРТКОВА РОБОТА</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “ПЛАСТИК ШОУ”</li> <li>• “АЕРОБІКА”</li> </ul>	<p>1 раз в тиждень</p> <p>1 раз в тиждень</p>
5	<p><u>РОБОТА З СІМ’ЄЮ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Участь батьків у фізкультурно – оздоровчих заходах.</li> <li>• Добірка консультацій для батьків “Здоров’я дитини у ваших руках”.</li> <li>• Анкетування батьків.</li> <li>• Оформлення виставок , ознайомлення з новинками літератури.</li> </ul>	<p>за бажанням батьків .</p> <p>протягом року</p> <p>щоквартально протягом року</p>

**Оздоровчо – профілактична робота з дітьми  
дошкільного віку дошкільного навчального  
закладу № 1 “Ромашка” м. Березне**

- 1. Розвиток духовних навичок через використання нових методик, розробки нових технологій, елементів методики М. Єфименка**
- 2. Фізкультурно – масові заходи: тиждень здоров’я, фізкультурні дозвілля, спортивні свята, ігри – змагання.**
- 3. Гурткова робота:**
  - Горизонтальний пластичний балет “Пластик – шоу” (елементи брейк – тансу, шемпінгу, гімнастики, пробудження М. Єфименка);
  - “Аеробіка”.
- 4. Психологічне розвантаження:**
  - Аутотренінг;
  - Психогімнастика;
  - Оздоровчі хвилинки;
  - Імунна гімнастика;
  - Казкотерапія, сміхотерапія, муз терапія, ароматерапія (з використанням роботи фітобару).
- 5. Валеокорекція:**
  - Корегуючи гімнастика (профілактика порушень постави, плоскостопості);
  - Оздоровчий біг;
  - Дихальна гімнастика Л. Бутейко.
- 6. Нескладний масаж:**
  - Мануальний (за допомогою кистей рук);
  - Біомасаж;
  - Пальчиковий.
- 7. Загартувальні процедури:**
  - Ходіння по сольових доріжках;
  - Тупотіння у воді з контрастною температурою;
  - Обливання рук по лікті;
  - Полоскання горла солоно – йодовим розчином;
  - Ігри в хлюпальному басейні.
- 8. Клінічна корекція для дітей з вадами зору:**
  - Лікувально – фізіотерапевтичні процедури;
  - Гімнастичні вправи



**Весела  
розминка**





# **I. Розвиток основних рухів через використання нових методик, розробки нових технологій, елементів методики М. Єфименка**

Впроваджуючи в практику методику М.Єфименка, доцента Одеського педагогічного інституту ім.К.Д.Ушинського, ми керуємось його девізом “Граючи – навчати, граючи – розвивати, граючи - виховувати”. З пропонованого досвіду взято все, що притаманно нашому стилю роботи, можливостям і умовам.

## **Профілактика порушень постави і деформації стоп. *За змістом казки «Колобок». Гра – забава для 2 молодшої групи.***

**Програмовий зміст.** Створити ігрові умови для рухової активності дітей. Удосконалювати виконання різних видів корегуючої ходьби (на носках, зовнішніх сторонах стоп, на високих чотирьох), ходьби з присіданням.

Привчати дітей до старанного виконання загально – розвиваючих вправ, на профілактику лордозу.

Заохочувати дітей до виконання вправ, які сприяють правильній поставі, попереджують плоскостопість (на дерев’яному крокодилі, набивній гусениці, ящиках з твердим наповненням).

Сприяти розвитку спритності, рівноваги, координації рухів. Виховувати старанність, самостійність, наполегливість, інтерес до казок та фізкультури.

Обладнання: 5 ящиків з твердим наповненням; іграшки: колобок, заєць, вовк, ведмідь, лисиця (або маски); бутафорські цукерки, 2 «гусениці», 10 масажних килимків. 5 гімнастичних палиць, індивідуальні килимки; плоскі зображення квітів, дрібні предмети, м’які іграшки невеликого розміру на кожну дитину, 6-8 кубиків, слідочки. Відерце на кожну дитину.

Хід заняття.

### **I. Вступна частина.**

*(Діти заходять у фізкультурний зал)*

Інструктор:           Добрий день мої малята  
                                  Любі хлопчики й дівчата  
                                  Ми сьогодні помандруєм  
                                  В диво – казку «Колобок»

Наш рум’яний Колобок

Підрум’янений бочок

На стежинку стриб і скок

Покотився у лісок.

А за кущами, подивіться  
Бачите хто? Рудохвоста лисиця  
Гарним хвостиком дуже пишається

І до всього навкруги придивляється.

(ходьба на носках)

Під кущами присідала

Колобочка виглядала

(Ходьба з присіданням)

Заєць вискочив прудкий

Нумо наввипередки з ним!

(Стрибки на двох ногах з просуванням вперед)

А назустріч їм вовчисько

Зайця він угледів близько

(ходьба на високих чотирьох)

Думав, що спіймає в лісі

Та ведмідь став на узліссі

І пошвендяв клишонога

В лісі віднайти дорогу.

До озерця, до криниці

Щоб напиться водиці.

(ходьба на зовнішній стороні стопи)

От ведмідь іде нівроку

Раптом чує шурхіт збоку

То малята – дошкільнята

Вирішили наздогнати

(біг за ведмедиком)

Швидко бігли, наздогнали,

Наздогнали й поряд стали

(спокійна ходьба).

Руки в гору піднімають

Носом свіжий дух вдихають

Видих раптом роблять справно

Ручками гойдають плавно

(вирівнюємо дихання).

## **II Основна частина.**

Наш веселий Колобок закотився у лісок. Котиться, котиться (*діти перевертаються зі спинки на живіт*), а на зустріч йому Заєць. (Іграшка).

- Колобок, Колобок я тебе з'їм.

- Не їж мене, Зайчику, я тобі вправи для спинки покажу. Будеш тоді здоровим і прудким.

- Ану покажи.

**Інструктор:** Займіть будь – ласка індивідуальні килимки. (*Килимки розміщені колом, на них “цукерки”*).

1. Усі рівненько лягли

І “цукерочки” взяли

Їх до верху піднімаєм

Потім разом опускаєм

Вверх, вниз, вверх, вниз.

На “цукерочки” дивись.

*(Піднімання рук до рівня грудей)*

В.п. – лежачи на спині, “цукерки” тримати за кінці. Повторити 4-5 разів у середньому темпі.

2. Положили на бочок

Потім ще один разок

Вліво, вправо, вліво, вправо

Спину ми тренуєм вдало.

*(повторити на правий (лівий) бік)*

В.п. – таке ж як в попередній вправі

3. Великі цукерки під спину положили

І спинками подушили

(ручками не допомагаємо)

*(Піднімання нижньої частини тулуба)*

В.п. – лежачи на спині, “цукерки” під спиною, ноги зігнуті в колінах.

4. Потім знову потягнулись

На живіт перевернулись

І ще знайшли хвилинку

Щоб прогнути свою спинку

Раз, два, раз, два.

*(переворот із спини на живіт, піднімання рук з “цукерками” вгору)*

5. Зараз станьте на коліна

Щоб рівненька була спина

Хвостиками покрутили

М’язи, спину відпочили?

*(вивертання в ліву, праву сторони)*

6. Зараз сядьте на підлогу

І зігніть в колінах ноги

Руки ззаду обіпріть

Вправу нову почніть

Міст передвигник зробіть.

*(Перенесення ваги тіла вперед (до ніг) назад (до рук). В.п. – сидячи з опорою на кисті рук і стопи, через “цукерку”).*

7. Поглянь, Зайчику, як завзято

Викроковують малята

Гарно спинки розправляють

Це вони в спортсменів грають.

*(Ходьба в колоні один за одним, руки з “цукерками” за спиною)*

Колобок Зайчика навчив і далі побіг підстрибуючи. Назустріч йому Вовк.

- Колобок, Колобок я тебе з’ім

- Не їж мене, Вовчику, я тебе цікавих рухів навчу.

- Ану навчи.

*(Звучить пісенька “Через міст перейти треба нам малята”. Це співають маленькі зайчики, їжачки, білочки – дрібні іграшки. “Схована іграшка” – м’яку іграшку діти ховають від Вовка під футболку спереду і виконують вправи, слідкуючи, щоб вона не впала).*

### **III. Основні рухи.**

1. Пройти рівно по місточку (*гімнастичній лаві*).

- на пальчиках
- на колінах між кубами, оминаючи куби один зліва наступний справа, та йдучи слід у слід.

Звірята від Вовчика врятувались. А Колобок покотився далі. (*Діти кружляють навколо себе*).

Котиться Колобок, а на зустріч йому Ведмідь.

- Колобок, Колобок я тебе з'їм
- Не їж мене, Ведмедику, я знаю, що в тебе проблеми з лапами. Називають тебе вайлуватим, косолапим. А я тобі допоможу.
- Ану допоможи.

#### **(Вправи на профілактику плоскостопості).**

З крокодилем подружися (*ходьба по крокодилу*)

По килимках пробіжися (*по масажних килимках*)

Великого удавчика потопчи (*канат*)

По палицях походи (*по гімнастичних палицях*)

В ящиках поприсідай (*доріжка з гудзиків*)

Дрібні предмети ногами позбирай (*діти сідають на плоскі зображення квітів і ногами збирають у відерця маленькі грибочки*).

Кожного дня ці вправи роби

Про плоскостопість забудеш ти.

Колобок поспішає далі, його зустрічає Лисичка:

- Я давно тебе виглядала

Цікаву гру підготувала.

#### **Рухлива гра “Веселі Колобки”**

Веселі Колобки

По лісу бігають, стрибають

За дерева і кущики заглядають

Дивляться чи не йде Лисичка

Колобочки, не зівайте,

Бо Лисичка йде, втікайте!

(Діти, ходять, бігають, стрибають, імітують рухи). Після сигналу “Втікайте!” діти біжать від Лисички. А Лисичка наздоганяє. Гра повторюється 2-3 рази.



#### **Заклучна частина.**

Колобки один за одним походили

На землю по – турецьки сіли.

Пальчикова гімнастика.

Я веселий Колобок – руки “танцюють”.

Підрум’янений бочок – долонька до долоньки зверху і знизу

Я від діда утік – вказівними пальцями показати “вуса”.



І від баби утік – руками показати хустку  
Від Зайця втік – “вушка зайчика” вказівник і середніми пальцями  
І від Вовка втік – рівно долоні  
Від Ведмедя втік – біля голови руками зробити круглі вушка  
І від вас утечу – діти прощаються долонями зверху вниз.



### **“Ласкаве сонечко”**

**Завдання:** Закріпити знання дітей про сонце, його значення для живої і неживої природи. Під час психогімнастики закріплювати вміння зображувати мімікою і рухами той чи інший предмет, явище. Вдосконалювати рухові здібності, формувати правильну поставу, розвивати чіткість рухів, координацію, вміння виконувати рухи вільно, разом з усіма дітьми, почуття ритму і темпу виконання вправ. Продовжувати вправляти в метанні з-за голови довільним способом, жолудями “камінцями” у вертикальну ціль (з відстані 3-4м.); в ходьбі лівим (правим) боком, приставним кроком по колу; М’яко приземлятись при перестрибуванні через палиці. Виховувати у дітей позитивне, бережне ставлення до природи. За допомогою українських замовлянь відновити витрачену енергію.

**Інвентар:** 2 мотузки жовтого кольору (6-8м), палиці (за кількістю дітей), по 2 жолуді на кожную дитину, по 2 жовті стрічки на дитину.

**Посібники:** прожектор (або фонарик), дзеркало, паперові квіти, “Чарівний” горіх, голуба матерія для озера, бутафорські куці, картонні риби, надувний лебідь.

**Музичний супровід:** Звуки транспорту: автобуса, поїзда, машини; звуки природи: спів птахів, шелест листя, ехо, тріск льоду, мелодійна музика за вибором музкерівника.

## Хід заняття.

Сьогодні ми здійснимо подорож до лісового озера, там ми пограємось, птахів послухаємо, свіжим повітрям подихаємо.

Дороги розмиті, тому нам спочатку треба прокласти стежинку. Рухлива гра “Стежинка” (на розвиток уваги): під музику діти ідуть один за одним звичайною ходою. На зупинку музики і за сигналом фізінструктора роблять: “горбочки” – повний присід, руки за голову, голову опустити; “копицю” – збігаються в центр залу до купи і піднімають руки вгору, “стежинку” – кладуть руки на плечі один одному і нахиляють голови.

По нашій стежинці мурашки – комашки повзають. Треба йти обережно, щоб не скривдити їх (ходьба на носках 30-40с.). Дивіться, які гарні метелики літають спробуйте дістати до них руками (ходьба з підстрибуванням та з піднятими руками).

От ми вийшли на пряму дорогу до лісу. А ось і автобус їде (звук автобуса).

- Обережно двері відкриваються (на підлозі 2 паралельні палиці довжиною по 2 м). Заходьте в автобус по двоє – і поїхали. (Присісти, підняти палиці) – двері закриваються.

Спочатку автобус рушає повільно, а потім поступово набирає швидкість (чергування ходьби, бігу), автобус обминає дерева, їде по звивистій дорожці (ходьба змієюю). Зупинка на березі лісового озера. Діти виходять з автобуса. Фізінструктор – тривожно:

- Як холодно, вітер крижаний. Любі мої хлопчики і дівчатка, ми ж замерземо (діти показують, що змерзли).

В зеленій траві росли квіти, а тепер вони змерзли. Прислухайтесь кожен до своєї квіточки і вона вам розповість що сталося.( підходять до квітів )

### Психогімнастика.

Я квіточка. Я маленька, ніжна. Я повільно росла, піднімалась, прокидалась від чудового сну. На зустріч сонцю я розкривала свої тоненькі пелюсточки, я всміхалась йому. Легкий теплий вітер шурхотів моїми листочками. Ми кружляли з ним у вальсі. Ми дарували свої пахощі небу, сонцю, землі, людям. Та злий чаклун украв сонце. Озеро вкрилось льодом, і ми замерзаємо, гинемо. Визволіть сонце, врятуйте нас. (Діти – квіти присідають, опускають руки).

- Діти ви згодні допомогти квітам?
- Так.
- Ми маємо визволити сонце.

Нам треба поспішати, займайте місця у вагонах потягу. Діти йдуть один за одним тримаючись за лікті і співають пісню “Поїзд”.

Наш поїзд рушає  
Вагони біжать  
А в поїзді цьому  
Малята сидять

Чу – чу – чу – чу – чу  
Чути стукіт коліс

То наш тепловоз  
Він малечу повіз.

Зупинка “Променева”.

Сонце розкидало по землі свої промінчики. Ми зберемо їх. Жоден промінчик тепла і добра не повинен загубитись.

**Аеробіка з “промінчиками”** (стрічками жовтого і оранжевого кольору).

Під фонограму:

1. Рухи головою в праву та ліву сторони. В.п. – лежачи на животі, з упором на лікті, кисті рук під підборіддям (з стрічками). Повторити 5-6 раз.
2. Почергове згинання (розгинання) ніг у коліні. В.п. – лежачи на животі, як в попередній вправі. Повторити 5-6 раз.
3. Відведення (правої) лівої ноги назад. В.п. – на “середніх” чотирьох (на колінах і кистях рук). Повторити по 3-4 рази кожною ногою.

- а) відвести назад ліву ногу, прогнути спину, подивитись ввєрх (вдих);
- б) повернутись до вихідного положення;
- в) повторити те саме правою ногою.

Вправу повторити 6 разів у середньому темпі.

4. Піднімання рук через сторони вгору (з стрічками). В.п. – сидячи на п’ятках, руки вздовж тулуба

- а). Стати на коліна, руки підняти через сторони вгору (вдих)
- б). Повернутися до вихідного положення.

Повернути 6 разів у середньому темпі.

5. Нахили до правої (лівої) ноги.

В.п.- сидячи, ноги нарізно, руки з стрічками в упорі ззаду.

- а) нахилитись до правої ноги, обидві руки до носка.
- б) в.п.

в-г) те саме до лівої ноги.

Повторити вправу 6 разів.

6. Згинання правої (лівої) ноги.

В.п. – сидячи на підлозі, ноги разом, руки в упорі ззаду.

- а) зігнути в коліні праву ногу (видих)
- б) в.п. (вдих)

в-г) те саме лівою ногою.

Повторити 4-6 раз.

7. Стрибки “зірочка” із рухами рук вгору – вниз “бокові ножиці”.

Повторити 12-14 разів.

8. Піднімання рук вгору (стабілізація дихання).

Мені здається, що сонечко близько, бо нам стало тепліше. Та й промінчики про це свідчать.

Сонечко, сонечко  
Де сховалось ти  
Вийди любе сонечко  
Всім нам посвіти

- Не відкликається, лише ехо відлунює.

Підходимо до прірви, заглядаємо туди, гукаю. (Мотузочок, який відділяє дітей від горіха – відстань 2,5 м). Ехо відповідає. Тут тепло. Певно чаклун сховав сонце в цьому горіхові. Я гадаю ми можемо звільнити сонечко, розбивши шкарлупу цього зачарованого горіха.

Основні рухи. Метання жолудями (шишками) по горіховій шкарлупі. Скорлупа тріснула, а звідти почало підніматись сонце.

Сонце: Я дарую вам тепло  
Щоб навколо все цвіло  
Щоб гайочок зеленів і  
Пташиний спів дзвенів  
Щоб сріблилась річка,  
І росла травичка  
Розвивалися сади  
Наливалися плоди.

Діти: повільно піднімають  
руки вгору і тріпотять  
стрічками. Стрибають.

Діти: Спасибі сонце ясне  
Спасибі сонце красне (кланяються в пояс)

(Включається прожектор, кольори музики).

Сонце ходить на небі по колу, і ми як воно, підемо по колу. Спочатку один за одним, руки з промінцями в сторони, далі правим боком приставним кроком, потім лівим. (по канату викладеному у вигляді кола )

А тепер візьмемо свої сонячні промінчики і покладемо біля каната (діти викладають промінчики) фізінструктор – палиці. Квіти розквітли, давайте прикрасимо квітами. Подивіться, що в нас вийшло – зображення сонечка.

Перестрибування через гімнастичні палиці (слідкувати за правильним, м'яким приземленням).

Стати спиною до промінчиків. Зробити ластівку (розвиток рівноваги). Ми стали золотими променями тепла і добра і рознесемо його всім (легкий біг у середньому темпі) – травичці, листочкам, квітам, деревам, птахам. Ось ми і повернулись до нашого лісового озера. Зараз на його березі ми пограємо в гру "Злови сонячного зайчика" або "Квач з присіданням" (фонарик, прожектор і дзеркало). Ми врятували квіти і тепер вони дарують нам свої пахощі.

Дихальна гімнастика.

1. "Нюхаємо квітку" – повільний вдих носом і різкий видих через рот на перецьвівшу кульбабу.
2. "Шелест листя" – високі дерева і низькі кущі теж дякують нам. Руки вгору (через сторони) підняті на носочках вдихнути; руки (через сторони) вниз присісти (видихнути). Сонячне проміння зігріло дерева, рослини, вони прокинулись, почали дихати, заспівали птахи, звеселили своїм співом все навколо.
3. "Тріскання льоду" – лід на озері був міцний і твердий (діти беруться за руки), ніхто не міг його зламати. Сонечко пригріло, лід став слабкий, тонкий і почав тріскати. Повний вдих, видих ривками.



Горіховий масаж. Як вода Йорданська очищає луки, береги, коріння біле каміння, так і ти, горіше, очисти мене від гніву, ненависті, лиха, болі, слабості та всякої втоми.

Добру справу ми зробили, від злого чаклуна сонце звільнили. Пора вже й додому повертатись. А ось і машина (діти йдуть за машиною). Всідайтесь гурточком й поїхали. А вдома ви намалюєте, що вам сподобалось під час нашої подорожі.



## Мандрівка в далеке минуле “Первісні люди”

Програмовий зміст: відкрити дивовижний світ природи, яка була на Землі колись. З’ясувати, яка головна відмінність людини від тварини, які перші спортивні навички мали первісні люди. Розвивати в дітей увагу, фантазію; дрібну моторику пальців за допомогою малювання; вдосконалювати навички в метанні в вертикальну ціль, а також (для дівчаток) кувирки через голову, ходьби по лаві назустріч один одному, підлізання під лавами грудьми вперед, лежачи на животі, (для хлопців) – пролізання в обруч лівим (правим) боком, підтягуванні по мотузці без допомоги ніг (силовий елемент); перестрибуванні через лаву з упором на руки. Познайти з мудрами первісних людей для відновлення енергетичних сил організму.

Активізувати словник дітей словами: летючі ящури, динозаври, птеродактиль, велетень, хижак.

Виховувати інтерес до подій минулого всього людства, любов до природи та занять з фізичної культури.

Обладнання: зображення різних видів динозаврів і летючих ящурів, 2 аркуші паперу для колективного малювання, фломастери, макет вогнища, 2 іграшки, емблеми команд “Летючі ящури”, “Динозаври”.

Інвентар: 7 гімнастичних лав, 2 мати, гімнастичні палиці, обручі, мотузка прикріплена до гімнастичної стінки, мішечки з піском.

### Хід заняття

(Діти входять до зали, педагог пропонує їм розташуватись на підлозі навколо “багаття”). Розглядають зображення динозаврів. Від направляючого (Олі) на перший другий розрахуйсь! Перші номери лишаються на місці, другі – відсовуються назад (утворюється два кола).

Педагог: Діти, сьогодні ми з вами подорожуватимемо до первісних людей, в далеке минуле. Згода? Уявімо собі, що ми у печері навколо першого в житті людини багаття, а нас оточує невідомий, ворожий світ.

Гімнастика пробудження (за методом М.Єфименко).

1. “Первісні люди, доречі, як і сучасні вночі спали”.

В.п. – лежачи на спині, руки в сторони, повороти голови в ліву та праву сторони.

2. “Потягнулись”.

В.п. – лежачи на спині, ліктями об підлогу, кисті рук зжаті в кулак: підняти руки перед грудьми розімкнути пальці та повернутися до вихідного положення.

3. “Руки ногами”.

В.п. – лежачи на спині, руки за головою

- підняти праву ногу, носок натягнутий

- в.п.

- підняти, зігнути в коліні, намагаючись торкнутись коліном живота, ногу (ліву).

- в.п.

4. “Тривожні сни заставляли первісну людину ворочатись з боку на бік”.

В.п. – лежачи на спині, руки в сторони, долонями до верху

- повернутись праворуч, ліву долоню покласти на праву;

- в.п.

- те саме в ліву сторону

5. “Перші промені сонця заставляли людину прокидатись”, “Вмиваються”

в.п. – лежачи на животі, руки біля грудей, імітують вмивання.

6. “Поклоніння вогню”.

В.п. – сидячи на п’ятках, руки човником лежать на стегнах, тулуб нахилений вперед;

- стати на коліна, руки вгору, подивитись ввєрх

- в.п.

7. “Зубчасті плазуни були ворогами первісної людини”

в.п. – на низьких “чотирьох” (на передпліччях і колінах).

Повороти навколо своєї осі вліву (праву) сторону.

8. “До їхнього житла міг забрести печерний ведмідь”

ходьба на “середніх чотирьох” (упор на кисті рук і коліна)

9. “Дошкуляли й динозаври”

ходьба на “високих чотирьох” (упор на кисті рук і стопи ніг)

10. “Та людина вижила, пристосувалась”.

Діти йдуть навколо багаття, зігнувшись, імітуючи рухи первісної людини.

Людина відрізнялась від тварин завдяки праці.

Педагог: Люди жили великими сім’ями – племенами. А як ви думаєте чому? (тому, що гуртом легше захищатись від ворогів і легше здобувати здобич, їжу).

Педагог: Перед тим як іти добувати їжу, перед полюванням, первісні люди малювали на скелі тварину та мисливця, вони вірили, що це необхідно зробити, щоб полювання було вдалим.

Педагог: я пропоную і вам зробити наскельні малюнки (діти фломастерами малюють тварин і масливиців на щитах для метання).

Педагог: Молодці, ви чудово впорались зі своїм завданням.

Педагог: Найсильніші племена приймали участь в ретуальному танці. В якому показували свою силу, спритність, витривалість (жартівливий спортивний танець навколо багаття під фонограму пісні “Чунга - чанга”).

Педагог: Беремо “списи” (мішечки з піском) і можемо потренуватись в прицільності. Це одна з головних якостей будь – якого мисливця (мішечки з піском лежать біля “багаття”; діти діляться на дві команди “Летючі ящури”, “Динозаври”). Метання мішечків у вертикальну ціль (2 щити). Показ “Тихенько підкрастися до певної лінії орієнтина і метнути спис”.

Педагог: Все плем’я ретельно готувалось до полювання (масаж стоп).

Педагог: Чоловіки готувалися відсліджувати звіра, робити йому пастки.

Жінки, залишаючись, оберігали вогонь, доглядали дітей, готували їжу. (Розставляємо інвентар).

Група ділиться на дві частини хлопці і дівчата і виконують основні рухи:

Дівчата: по 2 на 2 матах кувирок через голову, взяти палицю, занести до вогню (бутафорського), виходять на лаву (назустріч одна одній) на середині лави розминаються, сходять, роблять підлізання грудьми вперед лежачи на животі під лавою. Рухи повторюють 3-4 рази.

Хлопці: пролізають в обруч правим (лівим) боком, підтягування по мотузці без допомоги ніг, перестрибування через лаву з упором на руки.

Педагог: Ви молодці. З перешкодами ви справились, ви показали свою винахідливість, спритність, працьовитість.

Педагог: В ті далекі часи людям було не до спорту. Всі свої сили вони витрачали на пошуки їжі, необхідної для виживання. Але саме під час цих пошуків у них поступово почали з’являтися перші спортивні навички.

Рухлива гра “Нагодуй плем’я” (“Голка і нитка”, “Ріпка”); для проведення група ділиться на 2 команди: “Летючі ящури”, “Динозаври”. Гра проводиться 2-3 рази.

Вправа на відновлення дихання глибокий вдих (через ніс), видих ривками, по тривалості довший ніж вдих, (через рот). Повторити 3-4 рази.

Педагог: Немає нічого дивного, у тому, що полювання на диких звірів, захист від хижаків і боротьба з ворогами, як правило, були пов’язані з бігом, стрибками, плаванням, метанням.

Первісні люди знали як оздоровлювати свій організм, зняти нервову напругу, за допомогою власних рук, виконуючи “мудри”.

1. Мудра “черепаха” (пальці правої руки змикаються з пальцями лівої. Великі пальці обох рук з’єднані між собою, утворюючи голову “черепахи”). Ця вправа знімає втому.
2. Мудра “життя” – відновлення життєвих сил організму (подушечки безіменного, мізинця і великого пальців з’єднанні, вказівний і середній разом).
3. Мудра “знання” – знімає емоційну напругу (вказівний і великий пальці з’єднані подушечками, інші прямі).

Педагог: Надіюсь, подорож у минуле вам сподобалась.



Рухлива гра



Міні - турпохід

### **В гостях у дітей улюблені казкові герої (фізкультурна розвага для 2 молодшої групи).**

**Програмовий зміст:** спонукати дітей до активності й самостійності під час виконання рухів та ігрових дій, підтримувати позитивно – емоційний стан у руховій діяльності. Удосконалювати вміння дітей імітувати рухи тварин. Виховувати доброзичливе ставлення один до одного, інтерес до спільних дій, спонукати гратись охоче з утіхою.

**Обладнання:** бутафорська книжка «Збірник казок», маски курчат, ката; колосок, квітка, яйце, печиво (або цукерки) – 4 шт; 4 стільчики, кошик з яблуками, 4 куби, 2 м'ячі, а також печиво і яблука (ласощі), щоб пригостити дітей.

Хід розваги.

В залі на видному місці стоїть книжка. Діти сидять, лунає музика, з книжки з'являється Курочка (дорослий, в косинці з червоним гребінцем, сарафані і крилами, фізінструктор).

Курочка: Ко-ко-ко, ко-ко-ко слухайте уважненько

Я прийшла до вас із казки

Як почну, ви пригадайте.

Жили собі дід і баба і була в них ....?

(Відповідь дітей) – Курочка Ряба.

Курочка: Так, це я, а казка так і називається «Курочка Ряба».

Дід вже не плаче

І баба – не плаче,

Бо я їх одну чудову гру навчила грати.

Хочете і вас навчу? А щоб було як у казці, одягніть наголівнички курчаток (діти одягають масочки).

Ціп, ціп, ціп мої курчата

Ціп, ціп, ціп мої пташата,

Ви жовтесенькі клубочки

Ви мої майбутні квочки,  
Поспішайте не баріться  
Трішечки повеселіться.

Гра називається «*Біжіть до мене*».

Курочка: Ой ти, півнику горластий  
Співай дзвінко в ранній час  
Бо жовтесеньким курчаткам  
Поголяти уже час

(на ці слова діти ходять)

На сигнал «ку-ку-рі-ку» (діти бігають)

Курочка: всі до мене поспішайте

Маму квочку обнімайте (діти біжать до курки).

Курочка: Що в мене в руках? (За спиною тримає 3 предмети: колосок, квітку, яйце). Піднімає до гори один предмет, показує дітям (діти називають). Гра повторюється 2-3 рази. Курочка перебігає кожного разу в інше місце.

Курочка: Ціп, ціп, ціп мої курчатка  
Ціп, ціп, ціп мої пташатка,  
Ви жовтенькі не баріться  
Будем далі веселиться.

Проводиться гра «Курочка і курчата». Лічилкою вибрати kota, кіт «спить» на лаві.

Пішла курочка гуляти  
Діткам їжу пошукати  
З нею дитинчатка  
Жовтенькі курчатка

Ходьба, руки – «крила» біля плечей, долоні паралельні підлозі, перевалючись з боку на бік.

Ко-ко-ко, ко-ко-ко  
Не ходіть далеко.

Паячками – «дзьобиками» діти стукають по підлозі, присівши  
Землю розгрібайте  
Зернятка шукайте

Діти долонями імітують «розгрібання».

А в дворі біля воріт  
Спав на лаві кіт воркіт,  
Очі витріщив, сказав «мяу»  
Доганять курчаток став.

Кіт наздоганяє курчаток. Гра проводиться 2-3 рази. Курочка підводить дітей до книжки. А зараз до вас завітає ще один казковий герой. Послухайте і відгадайте загадку.

По полю та лісу гасає	(або) Розбійник він сірий
Овечок хапає	Нема йому віри
Та всіх лякає	Причаївся за кущами, й змовк
	Хто ж це діти... (Вовк)

За книжкою грубий голос покашлює, постогнує, починає вити.

Курочка: Що за голос, що за крик? З'являється Вовк (дорослий в костюмі вовка вихователь).

Вовк: Ось де ви малята – курчата! Не чекали. Я вовк. Я в багатьох казках побував. А ви які казки про вовка знаєте? Діти називають казки.

Вовк: ніхто мене не любить, звідусіль проганяють, кругом ображають.

Курочка: Щоб тебе любили слід любити і поважати інших, навіть менших за себе. Це золоте правило знають і дорослі і діти. Запам'ятай і ти Вовче.

Вовк: Добре, згоден. А я знаю багато ігор! Та вони складні, що ви можете не впоратись.

Курочка: тут зібрались спритні, швидкі, дружні, завзяті і розумні діти. Пропонуй, Вовче, свої складні ігри.

Вовк: Ось є така гра «Курчата і вовк» (замість «Зайці і вовк»)

На слова «Курчата по лісу

Ходять, бігають, стрибають»

(Діти виконують команди)

За дерева і кущики заглядають

(Руки «козирком» над очима)

Дивляться чи не йде вовк.

Ви курчата не зівайте

Сірий вовк біжить «Втікайте!»

(Діти тікають від вовка, а він їх намагається зловити).

Гра проводиться 2-3 рази.

Вовк: Не розумію, як це у вас вийшло. От спритні малюки.

Гра – атракціон «Нагодуй курчат». Для гри необхідно вибрати 3-4 пари. В парі: 1 дитина з зав'язаними очима буде годувати печивом (чи цукерками) другу дитину, яка сидить на стільчику.

Лунає пісенька з кінофільму «Червона шапочка». Дівчинка старшої групи у відповідному костюмі заходить до залу і виконує таночок – імпровізацію.

Червона Шапочка: Добрий день, мої любі. Я Червона Шапочка. Я йду до бабусі, несучи їй яблучка.

Вовк підкрадається і розвертає кошик з яблуками.

Червона Шапочка: (звертаючись до вовка) Ах ти нехороший, неповороткий. (Звертається до дітей) Діти допоможіть мені яблука зібрати.

Гра «Хто більше збере яблук із зав'язаними очима».

Червона Шапочка: Мені у вас сподобалось, я ще трішки залишусь і з вами пограюсь.

Вовк: Давайте пограємо разом! Нам треба розділитись на дві команди (можна розділитись на хлопчиків і дівчат). Тільки гравців у свою команду я вибираю сам (вовк широко розставляє ноги, діти підлізають під ногами, а вовк відбирає гравців у свою команду (хлопчиків)).

Вовк: на команди я вас поділив. Давайте назвемо їх команда хлопців «Сірих вовків», а команда дівчат «Курочок - чубарочок» (4 хлопчики та 4 дівчинки).

Естафета з м'ячами. Спочатку рухи показують Вовк і Курочка. По сигналу перші гравці обох команд оббігають кубки, які стоять на віддалі 2-

2,5м. від ведучих з м'ячем в руках, і повертаються до своєї команди. М'яч передають наступному гравцеві. А самі стають в кінець своєї команди. Виграє та команда, в якій всі гравці швидше справляться з цим завданням.

Дітям допомагають Вовк і Курочка.

Курочка: А зараз гра «знайди свого улюбленого героя». Хто з яким героєм казки хоче погратись, підійдіть до них. Діти створюють три кола.

1 коло – навколо Курочки Ряби

2 коло – навколо Вовка

3 коло – навколо Червоної Шапочки.

Коли лунає музика – діти ходять, танцюють. По закінченні музики біжать і утворюють кола навколо свого казкового героя. Гра повторюється 2-3 рази. Герої казок пригощають дітей печивом, яблуками.

Червона Шапочка: Мені вже треба поспішати. Бабуся на мене чекає. До збірника казок ми під'їдемо «Поїздом». Вовк створює свій поїзд. Червона Шапочка – свій. Діти кладуть руки на плечі товариша спереду.

Наш поїзд рушає,

Вагони біжать

А в поїзді тому

Малята сидять.

Чух – чух – чух – чух – чух

Чути стукіт коліс

То наш паравоз,

Він малегу повіз.

А от і зупинка –

Пора нам вставать,

Ходім у лісочок

Грибочки збирать!

Діти виходять з вагонів, ходять удають, що збирають гриби. На сигнал «Ту – ту!» поспішають до поїзда – ведучого Вовка та Червоної Шапочки.

Вовк, Червона Шапочка, Курочка Ряба прощаються з дітьми – До зустрічі, маленькі книголюби.



**Свята і  
розваги**





# Гурткова робота

## Горизонтальний пластичний балет

Горизонтальний пластичний балет поєднує в собі риси класичного балету, брейк – дансу, аеробіки, шейпінгу, гімнастики пробудження, музичного заняття тощо. «Пластик - шоу» може проводитись як частина основного заняття з фізичної культури замість комплексу загальнорозвиваючих вправ; може бути окрасою спортивного або випускного свята. Навантаження на м'язи під час виконання пластик – шоу досить суттєве: за 4 хвилини виконання цих вправ частота пульсу дитини підвищується на 25 ударів.

Слово «балет» відразу підкреслює, що запропоновані дітям фізичні вправи мають виконуватися під відповідну музику з використання елементів хореографії. Це естетична складова рухової активності дітей, що включає, зокрема, ознайомлення з красивою класичною музикою, бажано інструментальною. Тут також можна говорити про сприймання музики, про асоціації, які вона породжує у дитячих душах, зорові картини, образи. Щоб у своїх руках діти могли відтворити характер музики, до кожної програми добираються ігрові образи, як – от: квіти, дельфіни, морські хвилі, водорості, човники. Матеріально – технічне забезпечення програм горизонтального пластичного балету не потребує чогось особливого. Одна з головних умов – зручне покриття підлоги, щоб воно не було жорстке і дряпаюче. Дуже доречні у проведенні «пластик – шоу» дзеркальний куточок або дзеркальна стіна, якими обладнано спортивний зал.

### План роботи гуртка «Горизонтальний пластичний балет»

№ п/п	Дата	Мета	План заняття	Обладнання	Література
1.		Створити умови для роботи з дітьми, дати елементарні уявлення про походження елементарного пластичного балету інших спортивних танців	1. Ознайомтесь «Горизонтальний пластичний балет»: а) коротка історія виникнення горизонтального пластичного балету; б) Ця прекрасна грація; в) розгляд ілюстрацій і форографій з зображенням гімнастичних вправ; г) показ вихователем комплексу гімнастичних вправ «Пробудження квітки» під музику І.Штрауса «Казки Венського лісу». Психогімнастика «Етюд душі».	Індивідуальні коврики, тринажери «Грація»	В.Ю. Сюшина, Е.М.Фаблан «Ритмічна гімнастика». Д/в 8/97

2.		Сприяти пізнанню і творчості в галузі фізичного виховання	<b>Дихальна гімнастика «Кульбабка»</b> 1.Бесіда з дітьми «Чим мені подобається горизонтальний пластичний балет»: а) розгляд дитячих малюнків на тему «Я - балерина»; 2. Слухання музичного твору Й. Штрауса 3. Практична діяльність: а) довільні рухи під музику; б)розучування розминки (трив. 4 хв.) «Ручки танцюють». <b>Дихальна гімнастика «Паровозик»</b>	Індивідуальні коврики	В.Ю. Сюшина, Е.М.Фаблан «Ритмічна гімнастика». Д/в 8/97
3.		Забезпечити руховий мязевий розвиток, пластику рухів. Формувати естетичні смаки, забезпечити емоційну схему.	<b>Імунна гімнастика</b> 1.Довільні рухи дітей під музику, розминка (4хв.) 2.Повторення вправи «Ручки танцюють». Звернути увагу на одночасність виконання рухів. Слідкувати за поставою. 3.Розучування вправи «Ранок», «Плинуть росинки», «Струшування росинок». Об'єднання вправ під музику. Звернути увагу на плавність та одночасність рухів. <b>Психогімнастика «Святковий настрій»</b>	Індивідуальні коврики, торбинки з піском для рівноваги шнур	В.Ю. Сюшина, Е.М.Фаблан «Ритмічна гімнастика», «Бібліотека вихователя», «Розкажи онуку»
4.			<b>Дихальна гімнастика «Пушинка», «Імунна гімнастика»</b> 1. Корегуюча ходьба з різними положеннями рук, біг підскоком, ходьба з високим підняттям колін. 2. Повторення всіх вправ комплексу під рахунок і музику. 3. Розучування вправ «Зіщулювання», «Квітки тягнуться до сонця», «Вітерець», «Шелест листя» під рахунок і музику. 4. Об'єднання вправ в частину комплексу 5. Оздоровча хвилинка «Створи в собі сонце»	Індивідуальні коврики, маленькі м'ячики	
5.		Допомогти дітям опанувати складні вправи та хореографічні композиції, роблячи	<b>Імунна гімнастика</b> 1.Ходьба і біг в різному темпі. Виконання різних видів повзання: на низьких, середніх і високих четвереньках.	Індивідуальні коврики, гімнастичні палиці, м'ячики,	Д/в «Розкажи онуку», «Бібліотечка вихователя дитячого

		рухи плавними, граційними, синхронними. Викликати інтерес до заняття.	2.Повторення частини комплексу під музику. 3.Вивчення вправ «Комашки», «Повернення голівки до бджілки», «Квіти ростуть», «Сильний вітер», «Квіти розкрилися». 4.Об'єднання комплексу під музику. Закріплення вивчених рухів. Дотримуватись чіткості виконання. Психогімнастика «Мурашки»	профілактичні коврики	садка»
6.		Закріпити знання про те, що всі почуття можна передати музикою, кольором, мімікою обличчя, пластикою рухів.	<b>Імунна гімнастика</b> 1.Ознайомлення дітей з комплексом горизонтального балету «Соняшник» під фонограму пісні І.Білик «Місяць по небу ходить». 2.Виготовлення атрибутів для виконання даного комплексу. 3.Створити парад психогімнастики на основі вивченого на заняттях гуртка: «Етюд душі», «Святковий настрої», «Створи сонце в собі», «Мурашка».	Індивідуальні коврики з твердим наповненням	Д/в «Розкази онуку», «Бібліотечка вихователя дитячого садка»
7.		Вчити дітей вдосконалювати техніку вправ і узгоджувати свої дії з діями інших дітей, сприяти профілактиці підвищення загального організму	<b>Імунна гімнастика</b> 1.Створення ігрових умов для дітей поповзом, сидячи і лежачи: а) довільні рухи під музику, підлізання під шнур різними способами, виконання кувирка вперед і назад. 2.Розучування 1-5 вправи комплексу «Соняшник» під рахунок. Розслаблення, навіювання настрою. 3.Психогімнастика «Дерево». Пальчикова гімнастика «На галявині».	Індивідуальні коврики, шнур, гімнастичні палиці.	Д/в, А.М. Васнецова і «Рух і музика», «Розкази онуку».
8.		Протягом дня навчати бути здоровим душею і тілом, прагнути творити своє здоров'я, застосовуючи знання та вміння в узгодженні з законами природи, законами буття.	<b>Імунна гімнастика</b> 1.Ходьба по ребристій поверхні різними способами, переступання через куби, біг і ходьба змієюю 2.Розучення 5-8 вправ комплексу під рахунок. З'єднати вивчені вправи виконувати їх під музику. 3.Психогімнастика «Квітка». Дихальна гімнастика «Аромат Квітки»	Індивідуальні коврики, ребриста дошка, куби	«Бібліотека вихователя», А.М. Васнецова і «Рух і музика»

9.	Вчити дитину заспокоюватись, знімати напругу, навчити розслабляти всі органи і системи організму	<b>Імунна гімнастика</b> 1. Ходьба різними способами зі зміною положення рук з торбинкою на голові, біг змійкою, ходьба. 2. Розучування 8-12 вправи комплексу. Виконання всіх вправ під музику закріплення рухів. 3. Психогімнастика «Запам'ятай свою позу», «Тихше». Дихальна гімнастика для профілактики бронхолегіальних захворювань.	Індивідуальні коврики, індивідуальні торбинки, кеглі	«Розкажи онуку», «Бібліотечка вихователя»
10.		<b>Імунна гімнастика</b> 1. Виконання рухів в парах: підлізання, підповзання на низьких, середніх і високих четвереньках. 2. Закріплення комплексу «Соняшник» під музику. 3. Парад психогімнастики з вивчених вправ. Дихальна гімнастика для профілактики бронхолегіальних захворювань.	Індивідуальні коврики, кеглі	Д/в, «Бібліотечка вихователя»

### ***Комплекс гурткового заняття. Горизонтальний пластичний балет.***

#### ***«Пробудження квітки»***

**Мета:** сприяти пізнанню і творчості в галузі фізичного виховання. Забезпечити руховий, м'язовий розвиток, пластику рухів. Формувати естетичні смаки, забезпечити емоційну сферу.

**Обладнання:** індивідуальні килимки.

**Хід.** До залу заходить група дітей, лягають на килимки.

- Сьогодні ми з маленьких гарненьких діточок перетворимось на чудові гарні квітки. А квітки, як і люди, вночі спочивають, а вранці прокидаються. Зараз ми покажемо, як прокидаються квіти.

#### **1. «Ранок».**

В.п. – діти лежать на спині, руки вздовж тулуба. Настає світанок, наші квіточки розплющують оченята, дивляться на небо, посмішкою вітаються одна з одною (повороти голови ліворуч - праворуч).

#### **2. «Плинуть росинки».**

В.п. – те ж. Ось перші росинки плинуть пелюстками (ковзання руками по підлозі вгору - вниз).

### **3. “Струшування росинок”.**

В.п. – те ж. Квіточки струшують росинки (махи руками).

### **4. “Зіщулювання”.**

В.п. – те ж. Квіточкам похолодало від роси, тому вони зіщулились (піднімання голови).

### **5. “Квіти тягнуться до сонця”.**

В.п. – діти лежать на животі, руки тягнуться вперед. Ось перші промінчики сонця, і квіточки потягнулись до нього (піднімання рук і ніг вгору).

### **6. “Вітерець”.**

В.п. – діти лежать на животі, упор на руки, ноги витягнуті. Налетів маленький вітерець, заколихав квіточки (балансування на витягнутих руках).

### **7. “Шелест листя”.**

В.п. – упор на руки і коліна, від легенького вітерцю шурхотять листочками (махи ногами).

### **8. “Жучки - павучки”.**

В.п. – діти лежать на животі, руками обхопили щиколотки. Разом з листочками качаються жучки – павучки (перекат на животі).

### **9. “Комарики”.**

В.п. – на середніх четвереньках. Погляньте, до наших квіточок потяглися комахи (пересування на середніх четвереньках).

### **10. “Бджілка”.**

В.п. – діти стоять на колінах, руки на поясі. На запах квітів починають злітатися бджоли і вибирати яскраву квітку (прогинання тулуба).

### **11. “Повернення голівки до бджілки”.**

В.п. – діти стоять на колінах, руки на поясі. Всі квіточки повернули свої голівки за бджілкою (повертання навколо себе на колінах).

### **12. “Квіти ростуть”.**

В.п. – діти стоять на колінах. Від приємного ранку кожна квіточка стала рости (піднімання, руки вгору).

### **13. “Сильний вітер”.**

В.п. – діти стоять на колінах, руки на поясі. З легенького вітерець перетворився на сильний і сильніше заколихав наші квіти (нахили тулуба).

### **14. “Квіти розкрились”.**

В.п. – діти стоять на колінах, руки на поясі. Зійшло сонце, наші квіточки повністю розкрилися (прогинання тулуба з упором руками за спиною).



## **Робота гуртка “Аеробіка” (з обдарованими дітьми)**

Ритмічна гімнастика сприяє пізнанню і творчості в галузі фізичного виховання, забезпечує руховий, м'язовий розвиток, пластику рухів, формує естетичні смаки, забезпечує емоційний вплив.

Мета ритмічної гімнастики в дошкільному закладі – компенсувати дефіцит рухової активності.

Потрібно пам'ятати ряд особливостей ритмічної гімнастики:

- своєрідність музичного супроводу;
- танцювальна спрямованість і модернізація стилю виконання звичайних гімнастичних вправ;
- багаторазове повторення вправ; висока динаміка;
- потоковий метод проведення заняття (одна вправа замінює другу без перерви);
- показ вправ ведучим (фізінструктором), що зводить до мінімуму словесне пояснення і підвищує ефективність заняття.

Існує дві форми проведення таких занять:

- імпровізація;
- визначений комплекс.

Ритмічна гімнастика проводиться 1 раз в тиждень групами не більше 10 чоловік, тривалість 30-40 хвилин.

**Тривалість** групових занять – 35-40хв.

Індивідуальних занять – 15хв.

### **Структура занять гуртка “Аеробіка” (групових)**

1. Танцювальні рухи – 3-5 хв.
2. Рухи класичного екзерсису – 15 хв.
3. “Розминка” на “відчуття” музики, самостійне придумування рухів – 3-4хв.
4. Ритмічна гімнастика, танці спортивного характеру, музично-ритмічні етюди – 15-20хв.
5. Масажі, психогімнастика, рухливі ігри – 3-5хв.

(індивідуальних)

1. Показ з детальним поясненням руху – 3-4хв.
2. Виправлення у виконанні рухів – 7-10хв.
3. “Розминка” – 3-4хв.

### План роботи гуртка “Аеробіка”

№ п/п	Дата	Завдання	Програмований зміст	Обладнання
1		Знайомство з аеробікою	(групова форма) Розповісти про аеробіку, як систему фізичних вправ з музичним супроводом. Вчити дітей вільно рухатися під музику, орієнтуватись у просторі. Вивчити легкий плавний крок, ставлячи ногу з носка, 1-а позиція ніг. Закріпити вміння дітей будувати рівне коло. Активізувати дошкільників під час рухливих ігор за бажанням дітей.	Ілюстрації про аеробіку, як один з видів художньої гімнастики, тапочки до рухливих ігор.
2		Вимоги до занять аеробікою	(групова форма) Провести бесіду з показом музично-ритмічних рухів, чого б хотіли навчити на заняттях гуртка. Закріпити вміння дітей вільно рухатись під музику, ходити легким плавним кроком, ставлячи ногу з носка, 1-у позицію ніг. Вивчити спокійний безшумний біг, ставлячи ногу з носка, перескок з ноги на ногу, батман тандю з 1-ї позиції ніг, друга позиція ніг. Пограти рухливі ігри (під музичний супровід), як прояв естетичних почуттів, збудження активності, розвитку творчих здібностей, уяви, фантазії, самостійності.	Одяг для занять аеробікою (бажано тріко) килимок або підстилка для зручності виконання вправ.
3		Розучування рухів класичного екзерсису	(групова форма) Закріпити спокійний біг, ставлячи ногу з носка, перескок з однієї ноги на іншу, друга позиція ніг, батман тандю. Вивчати кроки на півпальцях, підскоки на одній нозі, друга зігнута в коліні на 45° попереду. Демі-пліє, 1-а вправа для постановки голови. Розучити вступну частину комплексу ритмічної гімнастики.	Одяг, килимки. Фонограма вступної частини аеробіки.
4		Рухи класичного екзерсису	(індивідуальна форма) Навчити ходити кроком з носка. Повторення руху з детальним показом і поясненням. Запропонувати вільні рухи та музику, ігри за вибором дітей. Розучування ритмічних вправ.	Альбом “Рухи класичного екзерсису”, музичні фрагменти.
5		Рухи класичного	(групова форма) Навчити ходити в одну шеренгу, закріпити кроки на півпальцях,	Музика до ритмічних

		екзерсису	підскоки, демі-пліє з 1-ї позиції ніг, 1-у вправу для постановки голови. Закріпити послідовність рухів вступної частини ритмічного танцю. Вивчити батман тандю в сторону, 3-ю позицію ніг, 2-у вправу для постановки голови, соте в 1-й позиції ніг. Рухливі ігри за бажанням дітей.	вправ, які будуть вивчатись.
6		Вироблення правильної осанки (з урахуванням можливостей віку)	(групова форма) Навчити правильно стояти. Закріпити батман тандю в сторону з 1-ї позиції ніг, 2-у вправу для постановки голови, соте в 1-й позиції ніг. Повторити 1,2,3 позицію ніг. Вивчити стрімкий широкий біг, ставити ногу з носка. Соте в 3-й позиції ніг та в 2-й. Звуження та розширення кола, демі-пліє в 3-й позиції ніг, піднімання на пальцях в 2-й позиції ніг. Почати розучувати основну частину ритмічного танцю. Пограти рухливі ігри за бажанням дітей. Самостійне придумування рухів ритмічних вправ на запропоновану музику.	Тест на перевірку правильної осанки, тапочки до рухливих ігор, музичні фрагменти різного характеру.
7		Знайомство з чітким ритмом	(групова форма) Вчити відбивати ритм рухами на “раз”, “два” – “Гуси прилетіли” з оплеском на першу чверть. Закріпити стрімкий широкий біг ставлячи ногу з носка, соте в 1,2,3 позиції ніг. Вивчати крок в галопі з великим просуванням і в швидкому темпі, крок з приступом, плавний хід, демі рон де жалеб пар тер вперед – в сторону. Розучити ритмічний танець. Рухлива гра. Домашнє завдання: придумати ритмічну вправу і самостійно показати.	Фонограма ритмічного танцю, музичні фрази для домашнього завдання.
8		Ритм	(групова форма) Поєднувати оплески з кроками на місці під мелодію пісні “Гуси прилетіли”. Відбивання ритму на “раз”, “два” з оплесками на першу чверть – мелодію “Голубий вагон”. Закріпити крок з притупом, галоп з великим просуванням вперед і в швидкому темпі. Плавний хід, демі рон де жалеб пар тер вперед, в сторону, демі-пліє в 1-й та 3-й позиції ніг. Працювати над виразним виконанням рухів ритмічного таночку. Вивчати 3-ю вправу для постановки голови, демі рон де жалеб пар тер в сторону, вперед, вихиляси з притупом. Вільні ігри за вибором дітей. Показ самостійно підготовленої вправи (вдома) прояв в ритмічних рухах своїх думок, почуттів.	Дрібний фізкультурний інвентар: малі м’ячики, прапорці, стрічки, квіти.
9		Ритм	(індивідуальна форма) Поєднати оплески з кроками на місці. Ритмічні завдання. Самостійне придумування рухів ритмічних вправ на	Музичні фрази різного характеру.



			запропоновану музичну фразу.	
10		Закріплення комплексу вправ вивчених раніше.	(групова форма) Закріпити 3-ю вправу для постановки голови, демі рон де жалєб пар тер в сторону, вперед, вихилас з притупом. Вивчити легкий біг, кінцівка в три притупи, піднімання на пальцях в 3-й позиції ніг на середині, постановку кисті руки. Повторення вивчених рухів під час гри “Закінчити вправу”. Ходити під музику відповідно до контрастного характеру музики із динамічними відтінками (голосно, тихо).	Музика контрастного характеру
11		Постановка кисті руки.	(індивідуальна форма) Повторити вправи для постановки руки. Ритмічні завдання. Вільні ігри за вибором дітей, за придуманими самостійними сюжетами. Пальчиковий масаж.	Фонограма, стільці.
12		Рухи класичного екзерсису.	(групова форма) Закріпити легкий біг, піднімання на пальцях в 3-й позиції ніг на середині кінцівка в три притупи. Постановка кистей рук. Вивчення батман тандю з демі-пліє в 1-й позиції ніг вперед – в сторону, вправа №1 для постановки кисті руки. Розучування музично-ритмічної композиції. Улюблена гра за вибором дітей. Провести психогімнастику “Я квіточка”.	Стільці, бутафорські квіти.

## I. Підготовча частина (до 4 хвилин)

1. “Глечики”. Ходьба на місці з коловими обертами плечей, руки опущені.

- 1-й рух правим плечем назад;
- 2-й рух лівим плечем назад;
- 3-й рух правим плечем вперед;
- 4-й рух лівим плечем вперед.



2. “Підростемо”. Ходьба на місці, руки на поясі.

- 1-4 – кроки на повній стопі.
- 5-8 – кроки на півпальцях.

Повторити 4-6 разів.

3. “Носочки – п’яточки”. Ходьба на місці, руки опущені.

- 1-4 – кроки на півпальцях, руки через сторони вгору.
- 5-8 – кроки на п’ятках, руки через сторони вниз.

Повторити 4-6 разів.

4. “Вперед - назад”. Ходьба вперед і назад.

1-4 – кроки вперед, руки вперед – вгору на 4 виставити ногу вперед на носок, руки вгору, голову підняти, прогнутися назад;

5-8 – кроки назад, руки вниз – назад, на 8 відставити ногу назад на носок, руки назад, голову опустити.

Повторити 4-6 разів.

5. “Моторчик”. В.п. – о.с., руки перед грудьми (як за партою)

1-4 – зробити два приставні кроки праворуч з одночасними коловими рухами рук перед грудьми, на 4 сплеск в долоні;

5-8 – те ж ліворуч.

Повторити 4 рази в кожен сторону.



6. “Вклонитися”. В.п. – о.с. руки за спиною.

1 - виставити праву ногу на п'яту вперед – праворуч;

2 – у в.п.;

3-4 – те ж лівою ногою.

Повторити 4 рази, додаючи нахили тулуба вперед – в сторону до виставленої ноги.



7. “Колінця танцюють”. В.п. – ноги на ширині плечей, руки долонями на стегнах.

1- зігнути праву ногу, підняти її на носок, коліно відвести праворуч, зігнути праву руку підняти вгору, голову праворуч;

2- у в.п.;

3-4 – те ж саме ліворуч.

Повторити 4 рази, потім ще 4 рази, виконуючи одночасно рухи обома руками і ногами, рух головою – вгору і вниз.

8. “Гнучка шия”. В.п. – ноги ширше плечей, руки в сторони, долонями вгору.

1 – напівприсяд, нахил голови вперед, долоні вниз;

2 – випрямитись, нахил голови назад, долоні вгору;

3 – потягнутись тулубом за правою рукою, нахил голови праворуч;

4 – те ж саме ліворуч.

Повторити 8 разів.

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. “Чомучка”. В.п. – ноги на ширині плечей, руки опущені, долоні паралельно підлозі.

1 – праве плече вгору, ліве вниз, праву ногу зігнути, поставивши її на носок;

2 – в.п.

3-4 – те ж саме лівим плечем і лівою ногою.  
Повторити 8-10 разів.

2. “Хвилі”. В.п. – ноги на ширині стопи, руки вперед.

1-2 – руки по черзі зігнути за голову;  
3-4 – руки по черзі перекласти на сідниці;  
5-7 – рухи корпусом типу “хвилі”;  
8 – стрибком поворот на 90 градусів, руки вгору.

Повторити 8 разів.



3. “Дотягнись”. В.п. – ноги на ширині плечей, руки за головою.

1 – нахил вперед, потягнутися за руками;  
2 – нахил вперед, руками торкнутися гомілок;  
3 – нахил вперед, долоньями торкнутися підлоги;  
4 – в.п.

повторити 8 разів.

4. “Пружинка”. В.п. – те ж саме.

1 – стати на носки, руки вгору;  
2 – напівприсяд, поворот тулуба праворуч, руки за голову;  
3 – знову стати на носки, руки вгору;  
4 – ніпівприсяд з поворотом тулуба ліворуч, руки за голову.

Повторити 8 разів.

5. “Міцний упор”. В.п. – о.с.

1 – упор присівши;  
2 – упор стоячи;  
3 – упор присівши;  
4 – в.п.

повторити 4-5 разів, потім ще 4-5 разів, підставляючи по черзі то праву, то ліву ногу назад на носок в упорі стоячи на рахунок “2”.

6. “Гойдання”. В.п. – права нога попереду, ліва позаду, руки в боки.

1-4 – руки в упор на праве стегно;  
4 – присідання на праве коліно;  
5-8 – руки в боки;  
4 – присідання назад на ліве коліно.

Повторити 4 рази, потім ще 4 рази, змінивши спочатку стрибком положення ніг.

7. “Візьми”. В.п. – о.с.

1 – права рука в сторону, голова праворуч;  
2 – в.п.;  
3-4 – те ж саме лівою рукою, руки вперед, голову вниз;

6 – в.п.;  
7 – руки через низ назад, голову назад;  
8 – в.п. Рухи рук поєднувати з напівприсіданням.  
Повторити 8 – 10 разів.

8. “Ножиці”. В.п. – ноги на ширині плечей, руки вперед.  
1-4 – робити схресні рухи прямими руками, підняти руки вгору;  
5-8 – так само повернутись у в.п.  
Потім те ж саме, опускаючи п’ятки.  
Повторити по 4 рази вгору і вниз.
9. “Іван - покиван”. В.п. – ноги на ширині плечей, руки за голову.  
1-2 – пружинні нахили тулуба і голови праворуч, ліву ногу на носок;  
3-4 – те саме ліворуч з правою ногою.  
Повторити 8-10 разів.
10. “Нові чобітки”. В.п. – о.с.  
1-3 – пружинні прогини тулуба назад, руки на поясі, праву ногу вперед на носок;  
4 – в.п., розслабитись, руки вниз.  
Повторити 8 разів, змінюючи ногу.
11. “Буратіно”. В.п. – ноги на ширині стопи, руки вниз.  
1-2 – підняти зігнуту в коліні праву ногу і двічі доторкнутись до неї лівим ліктем, одночасно напівприсідати на лівій нозі;  
3 – розігнути напівзігнуті в колінах ноги і зігнуті в ліктях руки праворуч;  
4 – у в.п.;  
5-8 – те саме в іншу сторону.  
Повторити 8 разів.
12. “Гімнаст”. В.п. – стопи разом, руки вниз.  
1-4 – махи прямою ногою в сторону, руки в сторони.  
5-8 – те саме другою ногою.  
Повторити комбінацію 2-3 рази.

### Бігові вправи.

1. “Переможці”. Біг на місці з почерговими рухами обох рук то вгору (1-2), то в сторони (3-4) – 15 сек.
2. “Ведмедики сонні”. В.п. – о.с. руки зігнуті і розведені в сторони долонями вперед.  
1-2 – підскок на одній нозі, другу ногу підняти в сторону;  
3-4 – змінити положення ніг. Повторити 4 рази.
3. “Ведмедики веселяться”. Такі самі стрибки з однієї ноги на іншу, але зі зміною ніг на кожний рахунок (1-4). Повторити 4 рази.
4. “Дзига”. В.п. – ноги на ширині стопи, руки на поясі.

1-4 – стрибки з поворотом на 90 градусів. Повторити 4 рази, змінюючи напрямок руху.

### Вправи на відновлення дихання.

1. “Плавці”. В.п. – стопи разом, руки опущені.  
1-3 – кроки на місці з плавними рухами рук вперед – в сторони (вдих).  
4 – приставити ногу, руки плавно вниз (видих).
2. “Дихай глибше”. В.п. – о.с.  
1-2 – крок правою ногою в сторону, руки плавно через сторони вгору (вдих).  
3-4 – приставити ліву ногу до правої руки вниз, спину округлити, розслабитись (видих).

### Вправи з вихідного положення сидячи і лежачи.

1. “П’яточки танцюють”. В.п. – сидячи ноги зігнуті в колінах, руки в упорі за спиною.  
1-4 – по черзі піднімати і опускати п’ятки.  
Повторити 4-5 разів.
2. “Ніжка за ніжку”. В.п. – те саме.  
1 – праву ногу завести ліворуч через ліву ногу, поставити на носок.  
2 – в.п.,  
3-4 – те саме лівою ногою.  
Повторити 8 разів.
3. “Насос”. В.п. – сидячи, ноги випрямлені, руки в сторони.  
1 – зігнути праву ногу, захопити гомілку руками, притиснути до грудей.  
2 – в.п.;  
3-4 – те саме лівою ногою.  
Повторити 8 разів.
4. “Складися”. В.п. – те саме, але руки в упорі з заду.  
1-2 – нахил вперед, захопити стопи руками;  
3-4 – у в.п., прогнутися назад.  
Повторити 10-12 разів.
5. “Озирнись”. В.п. – сидячи, ноги зігнуті в колінах, руки в сторони.  
1-2 – поворот праворуч, коліна покласти на підлогу праворуч;  
3-4 – в.п.;  
5-8 – те ж ліворуч.  
Повторити 8 разів.
6. “Колобок”. В.п. – те саме, але руками охопити коліна.  
1-4 – переكاتи на спині вперед – назад.  
Повторити 4 рази (по 8 переكاتів).
7. “Веретенце”. В.п. – лежачи на спині, руки прямі на підлозі за головою.

- 1-2 – переكات на животі праворуч;  
 3-4 – переكات на спині ліворуч.  
 Повторити 8 разів, змінюючи напрямок перекаату.
8. “Велосипед”. В.п. – лежачи на спині, руки прямі вздовж тулуба.  
 1-7 – підняти ноги вгору, почергово згинати і випрямляти їх.  
 8 – у в.п.  
 Повторити 2-3 рази.
9. “Рівні ніжки”. В.п. – лежачи на лівому боці, упор на передпліччя лівої руки і кисть правої руки.  
 1 – праву ногу зігнути в коліні до живота;  
 2 – в.п.;  
 3 – мах правою ногою вгору;  
 4 – у в.п.  
 повторити по 8 разів кожною ногою.
10. “Коробочка”. В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті біля плечей.  
 1-2 – повільно прогнутися назад, доторкнутися носками ніг до голови;  
 3-4 – у в.п..  
 повторити 8 разів.
11. “Жабеня”. В.п. – лежачи на животі, упор на передпліччя.  
 1 – праву ногу зігнути в сторону;  
 2 – те саме лівою ногою;  
 3-4 – по черзі випрямити ноги у в.п.  
 Повторити 8 разів.
12. “Прогнись”. В.п. – стоячи на колінах, упор на долоні.  
 1 – праву ногу зігнути до живота;  
 2 – мах правою ногою назад, голову підняти, спину прогнути.  
 Повторити 4 рази правою, потім лівою ногою.

### **III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.**

1. “Потягнись”. В.п. – стоячи на п’ятках, руки внизу.  
 1-2 – стати на коліна, руки через сторони вгору, голову підняти;  
 3-4 – у в.п.  
 Повторити 6-8 разів.
2. “Відпочинок”. В.п. – стоячи на колінах, руки вгору.  
 1 – розслабити руки, опустити кисті;  
 2 – розслабити і опустити передпліччя;  
 3 – повністю розслабити і опустити руки, сісти на коліна, спину округлити, голову вниз.  
 4 – у в.п.  
 Повторити 6 разів.
3. “Ниточка”. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Ноги зігнути і підняти вгору, розслабити 10 – 15сек.
4. “Мрія”. В.п. – те саме, очі заплющити. Повне розслаблення всього тіла 15-20 сек.

**Музично – ритмічна композиція під музичний супровід  
(пісня А.Гросу “Рушничок”)  
з різними видами перешикунів**

В руках у дітей вишиті рушнички, складені в двоє візерунком до глядачів, а другою вишитою стороною до себе, тримають на рівні грудей.

Діти стоять ширенгою – плече до плеча з правої сторони залу.

Довгий інструментальний вступ:

1. Діти правим боком приставним кроком рухаються через центр залу, утворюючи велике коло. В колі: 1 куплет “Мама мені вишивала рушник....”
2. “Пружинка”, руки вверху – вниз. В.п. – о.с. руки на рівні грудей.
  - “пружинка” – напівприсідання – руки з рушничком вверху,
  - в.п.

Повторити 8 разів.

3. “Повороти в сторони”. В.п. – як у попередній вправі.
  - поворот вправо, руки випрямити
  - в.п.
  - поворот вліво, прямі руки
  - в.п.

Повторити 8 разів.

Приспів: “Ой рушник, рушничок, кольорова доріжка”.

4. “Руки вперед - назад”.
  - невеликими кроками крокуємо вперед, поступово піднімаючи руки доверху, звужуючи коло.
  - Кроки назад, опускаючи руки – на свої місця.

Повторити 2 рази.

Після слів ”... я маленькая квітка” – інструментальна вставка. За назначеними ведучими приставним утворюємо 2 менші кола.

Ті самі руки:

II куплет:

5. Пружинка - 8 разів
6. Повороти в сторони - 8 разів
7. Ходьба вперед – назад , руки вверху- вниз .

За ведучими у дві шеренги: одна з лівої сторони залу; друга – з правої; шеренги – обличчям назустріч одна одній. Повторення приспіву 2-ий раз. Руки вперед-назад.

За ведучими одна дитина з одної колони, друга – з другої з’єднуємось в одну колонку (за направляючим), піднімаємо рушнички над головою.

8. Нахили вправо та ліву сторони. В.п. – о.с. руки з рушничком над головою:

- нахил вправо;

- в.п.;
- нахил вліво;
- в.п.

Повторити 8 разів.

3 колони утворюємо шеренгу, ставши боком і за ведучим крокуємо лівим боком приставним кроком, руки перед грудьми, утворюючи напівколо.

Кружляємо з рушничками над головою. Присісти, покласти рушнички на землю, “помилуватись” ними, похитавши головою. Встати, підняти руки долонями доверху, вгору.

### *Музично – ритмічна композиція “Бджілка” під пісню А.Гросу*

На землі лежать плоскі зображення квітів 4 рядки по 4 квітки, в шаховому порядку. Діти 4 колонками: 2 колонки зліва, 2 колонки справа, починають рух назустріч.

1. “Змахи крильми” – ходьби дрібними кроками до квітки, руки біля плечей, долоні паралельні підлозі, махи зап’ястями (долоньками).

Вступ. Тада чіта – чіта.....

2. “Оченята”, “індійський рух”. В.п. – права рука на рівні очей, великий палець утримує безіменний і мізинець, вказівний і середній розведені, лікоть на рівні плеча

а) нахил вправо, права рука відводиться в сторону

б) нахил вліво, той самий рух лівою рукою.

Повторити 8 разів.

3. “Барабанчик”. Імітація гри на барабанчику. Почергові рухи рук зверху вниз. Повторити по 4 рази кожною рукою.

(I куплет)

4. “Стоп кран”. В.п. – о.с. права рука зігнута в лікті, долоня в кулачку.

1-2 лікоть вниз ривками

3-4 лікоть в праву сторону

5-6 правою долонькою зробити хвилеподібний рух

7-8 заховати праву руку за спину.

Те саме лівою рукою.

Повторити по 2 рази кожною рукою.

5. “Коробочка” – дві долоні разом: долоня в долоні

1-2 два легенькі удари по правому плечу

3-4 два легенькі удари по лівому плечу

5-6 два легенькі удари по правому стегну

7-8 два легенькі удари по лівому стегну (вправу повторити 4 рази)

Приспів.

6. “Полетіли” – “змахи крильми” кругом квіточки, повернутись праворуч (до вікна) і почати ритмічно крокувати кругом квіточки.

II куплет.

7. “Великі вікна” – в.п. – о.с.

1-4 правою рукою, зробити круговий оберт (вліво, вверху, вправо, вниз).

5-8 те саме лівою рукою.

Повторити по 2 рази кожною рукою.



8. “П’яточки” – в.п. – о.с. – руки в кулачки (внизу).

1 – руки зігнуті в ліктях, кулачки на рівні плечей, праву ногу вперед на п’ятку.

2 – в.п. опустити руки.

3 – ліву ногу вперед на п’ятку, кулачки на рівні плечей.

4 – в.п.

Повторити 4 рази.

9. “Мушка”.

1-2 руки вверху, колінця танцюють

3-4 руки вниз.

Повторити 16 разів.

III куплет.

10. “Мотор” – руки “поличко” на рівні грудей, колові рухи перед грудьми; крокуємо на місці не відриваючи носки від землі

11. “Напівприсідання”. В.п. – о.с. – руки в сторони.

1. напівприсідання, долоні назустріч одна одній на стегнах, лікті в сторони.

2. в.п.

Повторити 4 рази.

Приспів.

12. “Полетіли” – “Змахи крилами” кругом квіточки, повернутись праворуч (до вікна) і почати ритмічно крокувати кругом квіточки.

13. “Присідання” – в.п. – о.с. Повільно присідаємо, змахуючи руками зверху вниз.

Повторити 4 рази.

14. Нахили голови.

В.п. – сидячи, долоньки відкриті, борода опирається на долоньки.

1 – ритмічно нахиляємо голову вправо

2 – голову вліво.

15. “Заснули”. (До вставки з репом). Присісти очі закриті, ручки спереду навхрест долоньями донизу.

### Музично – ритмічна композиція

#### “Детство” (пісня гурту “Ласковий май”)

Діти стоять парами: дівчинка і хлопчик.

Дівчинка спереду, хлопчик ззаду тримає дівчинку за плечі.

Вступ. (інструментальний)

1. **“Танцюють колінця”**. Не відриваючи ніг від підлоги під музику пританцьовують, дівчатка.

I куплет. Детство, детство...

Вправи виконують в парах.

2. **“Напівприсідання”** з відставленням ноги вперед на п’ятку

а) напівприсідання;

б) праву ногу вперед на п’ятку

в) напівприсідання

г) ліву ногу вперед на п’ятку.

Повторити по 2 рази кожною ногою.

3. **“Нахили в сторону”**. В.п. – як у попередній вправі

- а) дівчатка роблять нахил ліворуч заглядають на хлопчика, хлопчики дивляться на дівчаток;
- б) стати рівно
- в) нахил вправо «заглядають один на одного»
- г) рівно

Повторити по 2 рази в кожную сторону.

«Стати поряд» - дівчинка стає біля хлопчика справа, беруться за руку. («А я хочу, а я хочу опять»).

#### 4. Відведення вільної руки в сторону – назад

1-2 рух округлою рукою спереду назад, долонька відкрита, очима слідкуємо за рукою;

3-4 круговий мах тієюж рукою знизу в сторону вгору, вниз

5-6 ритмічні рухи, такі як на 1-2

7-8 ритмічні рухи, такі як на 3-4

Повторити 2 рази.

(Програш.)

5. “Моторчик” – кругові оберти зігнутими руками перед грудьми, долоньки “в кулачки”

- 1) повернутись один до одного спинами, роблячи кругові оберти руками
- 2) повернутись назад (спиною до глядачів) оберти руками;
- 3) повернутись обличчям один до одного, оберти руками;
- 4) повернутись у в.п. (обличчям до глядачів)

(II куплет)

6. Випади в сторону. В.п. – о.с. стоячи в парі і тримаючись за одну руку.

а) Дівчатка роблять випад правою ногою вправо переносячи вагу тіла на ногу, яка відстає, вільна рука “козирком” над очима, хлопчики – те саме вліво;

б) в.п. руки опустити.

Повторити 4 рази.

7. “Схресні кроки” з відведенням ноги в ліву сторону на носок.

В.п. – о.с. в парі, взявшись за руку.

- 1. крок правою ногою вліво;
- 2. ліву ногу відвести в ліву сторону на носок
- 3. крок лівою ногою вправо
- 4. права нога в праву сторону на носок.

Повторити 2 рази.

8. “Каруселі” – дівчинка і хлопчик повертаються обличчям один до одного, беруться за дві руки

1 – присідають дівчатка, хлопчики стоять

2 – присідають хлопчики, дівчатка встають.

Програш.

9. “Моторчик” в парах. (Див. 5).

10. “Кружляння” – руки “човником”: пари кружляють. Хлопчики руки в сторони, відкритими долоньками доверху, дівчатка своїми долоньками прикривають долоні хлопчиків.

Розірвати пари і рухаючись спиною вперед утворити два півкола: спереду півколо дівчат, ззаду півколо хлопців.

III куплет.

11. **“Боком приставним кроком”**.

Дівчата приставним кроком ідуть в праву сторону, хлопці - в ліву, намагаючись утворити коло.

12. **В колі “відведення рук назад”**. В.п. – о.с.

1-2 обидві руки внизу через сторони назад

3-4 обидві руки знизу через сторони вверх і донизу, зробити коловий рух, “колінця танцюють”. Повторити 2 рази.

На приспів.

13. **“Моторчик”**. В.п. – о.с. руки поличкою на рівні грудей

1 – поворот вправо роблячи кругові оберти руками; лівим боком до кола;

2 – поворот вправо – спиною до кола;

3 – поворот вправо – правим боком до кола

4 – поворот вправо – обличчям до кола.

Повторити 2 рази.

На повторення приспіву.

14. **Дівчатка одна за одною підбігають** до хлопчиків кружляють з ними, руки “човником”.

15. **Взявшись за руки** - пари, підскоками рухаються до виходу, вільні руки, змахують прощаючись.

## **АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ (АТ)**

Ціль аутогенного тренування – заспокоїти, зняти напругу, навчити розслабляти всі органи і системи організму.

Сеанси аутогенного тренування проводяться з дітьми старшого дошкільного віку (в основному - це діти з підготовчих груп) кожен день у вільний час.

Три рази в день по 1 – 3 хв. (зранку, в обід, ввечері).

Мінімальна норма – 1 заняття в день.

Тренування при закритих дверях і вікнах – це допомагає позбавити шумових подразників.

Проводити АТ треба в розслабленій позі. В положенні сидячи використовується “поза кучера”. Сісти на стілець, випрямити спину, розслабити всі скелетні м’язи, не нахилитися вперед, голову опустити на груди, ноги розслабити і зігнути під тупим кутом, носки розсунути, руки покласти на коліна так, щоб вони не торкалися одна одної, лікті злегка округлити. Очі закриті, рот закритий, язик розслаблений.

Почати уявляти не аналізуючи, розтанути в своїх відчуттях і викликати образи.

Наше завдання навчити розслабляти м’язи кінцівок і тіла.

Формула спокою:

Я повністю спокійний (спокійна),  
В мене тяжка права рука (бр.)  
Я зовсім спокійний,(спокійна)  
Права рука тепла (бр.)...

Формула виходу:

“Руки напружені. Глибоке дихання. Відкриваю очі.”

Формули цілі.

“Навчання дарує мені радість”, “Я все зможу, я справлюсь”, “Мені легко”, “Я відпочив і повний сил та енергії”, “Я зможу виконати рух”, “Я відпочиваю, ніщо мене не тривожить”, “Я сильний, крепкий...”.

Оригінальний метод самокерування, самовдосконалювання, словесно – образного, емоційно – вольового керування станом людини, в основу якого лягло слово. Розробив Г.М. Ситін – кандидат психологічних наук, доцент, лікар – психотерапевт з 40 – річним стажем практичної діяльності.

Впливаючи на психіку, це слова нормалізують роботу всього організму. Цей метод апробований і рекомендований для примінення Міністерством охорони здоров’я.

- “Я людина смілива, твердо впевнена в собі, я все вмю, все зможу. Наперекір всім труднощам, я зберігаю прекрасне самопочуття, веселий життєрадісний настрій. З кожним днем я стаю веселішим. На моєму обличчі завжди весела посмішка, в мені завжди сонячна радість життя наповнює душу і тіло. Я людина смілива, твердо впевнена в собі”.
- “З кожним днем стаю більш здоровою, все більш міцною фізично, все більш сильною, більш витривалою людиною. Я безперервно здоровіюча – міцна людина. Я молода, енергійна – здорова, повна сили і енергії. У мене міцне здоров’я. Я повністю здорова, я абсолютно здорова. Я наповнена непохитним здоров’ям”.
- “Я здоровішаю – кріпну, в мене вливається життєдайне новонароджене життя; Я народжуюсь абсолютно здоровою, ідеально здоровою людиною. Я здоровію і кріпну, збільшується тривалість мого майбутнього життя. Я з кожною секундою стаю веселою, життєрадісною людиною, вся душа співає від щастя, від радості життя, незгасний веселий вогник завжди горить в моїх очах, радість життя світиться в моїх очах, сонячна світла посмішка на моєму обличчі. У всьому тілі величезна сила життя. І через 10 років, і через 30, і через 100 років я буду молодою, веселою, здоровою людиною. Я бачу в майбутньому – довголітню, веселу юність, молодість і тому сміливо, впевнено дивлюсь в майбутнє. Я стаю сміливішою, впевненішою в собі”.



## ПСИХОГІМНАСТИКА

Методика занять психогімнастикою досить проста. Групи комплектують не більше шести дітей, які мають різні психологічні особливості.

Заняття психогімнастикою проводять в чотири етапи. На першому проводять мімічні і пантомімічні етюди, на вираження певних емоційних станів і почуттів, а також на розвиток уваги і пам'яті.

На другому - допомагають вираження окремих якостей характеру та їх емоційного супроводу.

Третій етап занять має психотерапевтичну спрямованість на певну дитину або групу в цілому.

На четвертому етапі – зняття психоемоційного напруження, розслаблення, навіювання настрою, бажаних способів поведінки і рис характеру.

Діти повинні почуватися вільно. Обстановка розкутості, спонтанності при добровільній внутрішній дисципліні.

### ***Молодша група***

#### **“Запам’ятай свою позу”.**

**Мета гри:** розвиток моторної пам'яті.

Діти стають кружка або розміщуються в залі довільно. Кожна дитина повинна прийняти якусь позу і запам'ятати її. Коли зазвучить музика, всі діти розбігаються. А як музика закінчилася – повертаються на свої місця і стають в ту ж саму позу.

#### ***“Сова”***

**Мета гри:** розвиток самоконтролю.

Діти обирають ведучого і сову, яка сідає у гніздо і під музику спить. Малята починають довільно бігати і стрибати. Ведучий каже: “Ніч!”. Сова

розплющує очі і починає “літати”. Всі гравці повинні одразу завмерти. Хто зворухнеться або засміється стає „совою „ і гра продовжується.

### **“Тихше”**

**Мета етюду:** розвиток вольової саморегуляції.

Двоє малят повинні перейти дорогу, на якій спить кошеня. Вони то йдуть, то зупиняються і знаками показують одне одному “Тихше!” етюд супроводжується спокійною, колисковою музикою.

Виразні рухи: шия витягнута вперед, вказівний палець прикладений до стулених губ, брови “ідуть в гору”.

### **“Лазідність”**

**Мета етюду:** вираження задоволення, радості.

Хлопчик із посмішкою гладить і пригортає до себе велике пухнасте кошеня. Кошеня примружує очі, муркоче і виявляє прихильність до свого господаря тим, що третється голівкою об його руки.

### **“Собака гавкає і хапає за ноги”**

**Мета етюду:** вираження страху

Дитина гуляє. Повз неї ведуть собаку, що гавкає на хлопчика і пробує, натягуючи повідок, дістати пискотом до його ніг.

### **“Жадібне порося”**

**Мета етюду:** вираження жадібності

Кошеня зустрічає цуценя, яке скавучить з голоду. Кошеня вирішує йому допомогти. Цієї миті повз них проходить товсте порося і жує велику булку. Кошеня і цуценя просять дати їм кусочок булки, а те грубо рохкає. Тоді кошеня хапає його за хвостик і порося з вищанням біжить скаржитись своїй мамі.

### **“Гра з шарфиком”**

**Мета гри:** розслаблення м’язів ший

Прийшла мама і роздала ведмежатам шарфики, щоб вони більше не мерзли. Напівсонні ведмежата, не відкриваючи очей, пов’язали шарфики на свої шийки.

Покрутили ведмежата головою з боку в бік: добре, тепло шийкам.

### **Середня група**

#### **“Віддай”**

**Мета етюду:** тренування виразності жесту

Дитина вимагає віддати їй іграшку.

Виразні рухи: кисті рук тримати горизонтально долоньями догори.

### **“Здивування”**

**Мета етюду:** вираження здивування

Хлопчик дуже здивувався: він побачив, як фокусник посадив у порожню валізу кішку і закрив її, а коли відкрив, кішки там не було. Із валізи вистрибнув ... собака.

Міміка: рот закритий, брови і верхні повіки підняті.

### **“Люблячі батьки”**

**Мета етюду:** вираження любові

В залі звучить коліскова. Мама – ведмедиця і тато – ведмідь заколисують свого синочка. Спочатку мама – ведмедиця гойдає ведмежатко, ніжно притискаючи його до себе, а тато – ведмідь з доброю посмішкою дивиться на маму й сина і сам також легенько погойдується. Мама – ведмедиця передає ведмежатко, ведмедю тепер тато – ведмідь гойдає маля, а мама – ведмедиця дивиться на них ласкаво з любов'ю.

Виразні рухи: скласти перед собою руки, охоплюючи перед собою лікоть другої руки, методично похитуючись під музику вправо – вліво, на обличчі посмішка.

### **“Сердитий дідусь”**

**Мета етюду:** вираження гніву

До дідуся на село приїхав Петрусь і одразу пішов гуляти. Дідусь розсердився, що онук пішов за хвіртку. А якщо з лісу прийде вовк, що буде з ним?

Міміка: насуплені брови.

### **“Хочу і все”**

**Мета етюду:** вираження дурної впертості

Хлопчик прийшов з мамою до магазину, щоб купити спортивні капці. У тому ж магазині продавались двомісні велосипеди.

16. Я хочу цей велосипед, - сказав хлопчик. Мама показала йому гаманець і пошепки сказала, що в неї не має грошей на велосипед.

17. А мені що до того! – голосно закричав хлопчик і навіть тупнув ногою, - Хочу і все.

Мама огляділась і побачила, що всі покупці і продавець дивляться на її сина. Вона потягнула хлопчика за руку, щоб з ним швидко вийти з магазину, але він підігнув під себе ноги і кричить “Хочу і все”.

### **“Зозулятко кланяється”**

**Мета етюду:** розслаблення м'язів

Дитина нахиляє корпус вперед – назад без напруження, ніби вільно кидаючи його, потім випрямляє корпус.

## ***Старша група***

### ***“Ось так пози!”***

**Мета етюду:** розвивати спостережливість

Гравці набувають різних поз. Ведучий повинен запам'ятати і відтворити їх, коли всі діти повернуться і вихідне положення.

### ***“Тінь”***

**Мета етюду:** та сама

Звучить музика з кінофільму “Синій птах”. Дві дитини йдуть дорогою через поле: одна попереду, а друга на два – три кроки позаду. Друга дитина – це “тінь” першої. Тінь повинна відтворити всі рухи першої дитини, яка то зірве квітку на узбіччі, та нагнеться за красивим камінцем, то поскакати на одній нозі, то зупинитись і т.д.

### ***“Зачарована дитина”***

**Мета етюду:** адекватне використання жесту

Дитину зачарували. Вона не може говорити. На запитання відповідає жестами. Вказівним пальцем вона показує на різні предмети і вказує напрями.

### ***“Чемний хлопчик”***

**Мета етюду:** вираження чемності

По вулиці йшла жінка з покупками. В неї випав пакуночок. Хлопчик побачив це, підбіг, підняв пакуночок і віддав жінці. Жінка подякувала хлопчику.

### ***“Егоїст”***

**Мета етюду:** відображення егоїзму

Мама принесла до чаю три тістечка. Хлопчик узяв собі одне і вказав пальцем на два інші. “А ці я з’їм увечері”. Мама похитала головою. “Мій син егоїст”.

### ***“Спати хочеться”***

**Мета етюду:** розслаблення м’язів

Хлопчик попросив в батька, щоб йому дозволили разом з дорослими зустріти Новий рік. Йому дозволили, але чим ближче до ночі, тим більше його хилить на сон. Він довго бореться зі сном, але врешті решт засинає. Виразні рухи: позіхання, верхні повіки опущені, брови підняті, голова хилиться вниз, руки опущені.

## ***Підготовча група***

### ***“Позівахи”***

**Мета гри:** розвиток довільної уваги



Гравці йдуть по колу тримаючись за руки, за сигналом ведучого зупиняються, чотири рази плескають в долоні, повертаються навколо себе і продовжують рухи. Напря́м міняється після кожного сигналу. Той, хто не виконує правильно завдання виходить з гри.

### ***“Повтори за мною”***

**Мета гри:** розвиток моторно – слухової пам’яті

Діти стають навколо столу ведучого. Ведучий пропонує дитині проплескати все, що їй простукає пальцем ведучий. Решта дітей уважно слухають і оцінюють виконання рухами: піднімають вгору великий палець, якщо оплески правильні, і опускають вниз, якщо неправильні. Ритмічні фрази повинні бути короткими і ясними за своєю структурою.

### ***“Візьми і передай”***

**Мета етюду:** тренування виразності рухів

Діти сидять на стільцях, розставлених по колу і передають один одному якийсь уявний предмет. Збоку, дивлячись на руки дітей, повинно складатись враження, що вони діють з реальним предметом.

### ***“Святковий настрій”***

**Мета етюду:** вираження радості

Діти діляться на дві групи. Перша група стоїть вздовж стіни. Друга група йде по колу під музику урочистим маршем і, проходячи повз групу, яка стоїть біля стіни, вітає її підняттям вгору правої руки (діти повинні уявити, що вони в святковому одязі ідуть на свято). Настрій у них радісний, святковий.

Виразні рухи: йти впевненим рішучим кроком, спина пряма, голова піднята, на обличчі – посмішка.

### ***“Нахаба”***

**Мета етюду:** вираження нахабства

Хлопчик з гармошкою сів на лавку під вікнами житлового будинку і голосно заграє. З під’їзду вийшла жінка і попросила хлопчика перейти грати на інше місце: “ти граєш як раз під вікнами, а в мене тільки-но заснула хвора дочка!”. “А мені що до того?” – сказав крізь зуби хлопчик і заграє ще голосніше.

### ***“Капітан”***

**Мета етюду:** вираження сміливості, впевненості

Дитина уявляє себе капітаном. Капітан стоїть на містку корабля і дивиться вперед. Навколо темне небо, високі круті хвилі, свище вітер. Але не боїться капітан бурі. Він відчувається сильним. Сміливим впевненим. Він поведе свій корабель до порту призначення.

Виразні рухи: спина пряма, ноги розставлені, погляд спрямований вперед, іноді підносить до очей уявний бінокль.

### ***“Мурашка”***

**Мета етюду:** напруження і розслаблення м'язів ніг

На пальці ніг залізла і бігає мурашка. З силою натягнути носки на себе, ноги напружені, прямі. Залишити носки в цьому положенні, прислухатись на якому пальці сидить мураха (затримати дихання). Миттєвим зняттям напруження в стопах скинути мурашу з пальців ніг. Носки йдуть вниз – в боки, розслабити ноги (ноги відпочивають). Повторити гру два, три рази.

Слід наголосити на необхідності творчого підходу до планування і проведення психогімнастики з дітьми. Орієнтуватися на індивідуальне вміння дітей вдаватися до імпровізації. Позиція педагога на психогімнастичних заняттях повинна бути партнерською.

Також крім групових занять (по 6 дітей) можна проводити психологічні заняття з усією групою після проходження вищеназваних чотирьох етапів навчання.



***Для подальшого удосконалення фізичного і психічного здоров'я.  
Фізичні вправи, які дозволяють розвивати увагу, психічну  
силу та рішучість.***

1. “Таємний острів”. Обережна ходьба на носках. Імітувати рухи людини, яка пробирається через лісові хащі. Відчувати настороженність.
2. “Веселий дощик”. Підскоки з підніманням рук вгору і в сторони. Відчуття радості і веселості.
3. “Велика гора дихає”. В.п. – стійка: ноги нарізно, руки перед грудьми, зжаті кулаки.  
1-4 – глибокий повільний вдих, руки в сторони, передпліччя вниз. Відчуття ваги.  
5-6 – опускаючи руки вниз, відчуття легкості і свободи.
4. “Ласкавий вітерець – буйний вітер - вірюган”.  
В.п. – ноги нарізно, руки вгору. Нахили в сторону з хвилеподібними рухами рук. Швидкість збільшувати потроху. По мірі прискорення руху і збільшення амплітуди відчувати спочатку радість, потім – тривогу.

5. “Надувний матрац”. 1-4 із присіда групуючись повільно встати, руки в сторони (надути щоки, випнути живіт); 5-8 – повільно видихнути, відчути легкість.
6. «Сонце просинається» із присіда повільно встати, підняти на носки; потягнутись руками вперед – вгору до «сонця», відчути радість народження нового дня.
7. «Круговерть в річці». В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті. Сильні, різкі з рухами тазом в сторони і розгинанням рук в різних напрямках. Вираз обличчя – сердитий.
8. «Квітка радісно прокидається і сумно лягає спати». В.п. - о.с. з напівнахилом (спина округлена), руки вперед – вниз або стоячи на колінах з нахилом.  
1-4 – нахил назад, руки вгору і в сторони  
5-8 – в.п.  
1-4 відчути радість, помилуватись собою  
5-8 розчаруватись, засмутитись.
9. «Вивердження вулкану». Із напівприсіда стрибок вгору з різноманітними рухами рук і ніг, зображаючи вогонь і полум'я. Виконуючи вправу, вимовляти звуки взриву, свисту, шуму. Відчувати силу, рішучість.
10. «Блискавка». Із о.с. випади в різні сторони з різними різкими рухами рук. Відчуття сили і величі.
11. «Розтає сніговик». В.п. – о.с. ноги нарізно, повільне розслаблення, присідання, обличчя виражає сум, страждання.
12. «Хвиля набігає і відкочується». В.п. – о.с. руки зігнуті.  
1-4 чотири кроки вперед з хвилеподібним розгинанням рук вперед. 5-8 чотири кроки назад з хвилеподібними рухами рук.  
Відчути ласку і турботу.

## **Медитація (входження в образ)**

“Ранок”

Я ранок. Першими промінцями сонця сповіщаю про пробудження природи. Освіжаю прохолодою, торкаюсь листя, трави. З'являються срібні краплинки роси. Я граюсь росинками, як перлинками, пересипаючи або струшуючи їх. Повітря прогрівається все сильніше. Голубувато – сизим серпанком я пливу над горами, долинами, лісами, полями, селами та містами. Я ранок.

“Я любов”

Я любов. Я люблю себе, свої очі, свою посмішку, своє волосся, тіло. Іншої такої як я немає. Я неповторна, я єдина, я сама найкраща. Я люблю батьків. Я прагну дарувати їм своє тепло. Я люблю братів, сестер, родичів.

Ми велика дружна родина. Я люблю сусідів, друзів. Нам разом добре і весело, адже нас поєднує любов. Я люблю природу, всесвіт. Я люблю життя.

### **“Оздоровчі хвилинки”**

Мета оздоровчих хвилинок – протягом дня навчання бути здоровим душею і тілом, прагнути творити своє здоров'я, застосовуючи знання та вміння в узгодженні із законами природи, законами буття.

“Оздоровчі хвилинки” включають в себе не тільки зміцнення фізичного здоров'я, але й духовний розвиток.

Ранок в дошкільному закладі починається з усмішки та слів привітання землі, сонцю, один одному. Усміхатися треба всьому, що відбувається з нами – це ж щастя жити на світі! Усміхаючись, ми вмикаємо зворотній зв'язок з підсвідомістю, яка вже сама по собі починає підправляти настрій.

Діти замикають коло, торкаючись одне одного рукою, плечем, дивлячись в очі одне одному, усміхаючись промовляють слова:

Усміхнись якнайшвидше ти мені,  
Усміхнуся я тобі.  
Здрастуй, сонечко ясне,  
Здрастуй, небо прекрасне,  
Ми приносимо за все нашу дяку,  
Господь наш, Тобі!

### **“Створи сонце в собі”**

У природі є сонце. Воно всім світить, всіх любить і всіх гріє. Давайте створимо сонце в собі. Заплющіть очі, уявіть в своєму серці маленьку зірочку. Подумки направляємо її промінець, який несе любов. Зірочка збільшилась. Направимо на неї промінець, який несе мир. Зірочка знову збільшилася. Направляємо промінець, який несе добро, зірка стала ще більшою. Я направляю до зірочки промінці, які несуть здоров'я, радість, тепло, світло, ніжність, ласку і зірочка стала великою, як сонце. Вона несе тепло всім – всім (руки в сторони перед собою).

### **“Сонечко”**

Заплющіть очі, витягніть руки. Уявіть, що на долонях у вас лежать маленькі сонечка. Через пальчики, як промінці сонечка, іде тепло по всій руці. Руки заспокоїлись, відпочивають. Переключаємо увагу на ноги. Сонячні промінці зігрівають стопи та пальці ніг. Втома проходить, м'язи відпочивають (звертаємо увагу дітей на дихання). Уявіть живіт, як кульку або м'ячик. На вдиху м'ячик злегка піднімається, на видиху опускається. Дихання заспокоюється, стає повільним, рівномірним. Усміхніться один одному, скажіть добрі слова.

### **“Етюд душі”**

Давайте привітаємо лікарів природи, які дають нам здоров'я. Опустіть руки вниз долонями горизонтально до підлоги, і в голос вимовте: “Я вітаю

тебе, Земле!” Простягніть руки перед собою долонями догори: “Я вітаю тебе, Вода!” Зігніть руки в ліктях і, піднявши долоні до плечей, зверніться до неба: “Я вітаю тебе, Повітря!” Здійміть руки вгору долонями вперед: “Я вітаю тебе, Сонечко!”

### **“Добрі слова”**

Намагайтеся щоденно 1-3 хв. присвячувати добрим словам. Кожне добре слово несе силу та енергію насамперед тій людині, що сказала його, а потім і тій, на адресу якої ці слова мовлені. Важливо не тільки сказати добре слово, а й вкласти в нього душу. Без тепла, без щирості сказане слово – не живе.

Окрім “етюдів душі” до “оздоровчих хвилинок” входять вправи для язика, опорорухомих м’язів, нормалізації тонуусу кругового м’яза рота.

## **Імунна гімнастика**

1. Одну руку кладуть на лоб, другу – на потилицю, тримати 1хв.
2. Пощипати край вуха, зверху вниз – тричі.
3. Легке прогладжування за вухами по лінії шийних лімфовузлів – тричі.
4. Дихання через одну носову порожнину поперемінно – тричі.
5. “Вмикання” – одна рука на пупковому кільці під час виконання трьох вправ:
  - а) вказівний палець над верхньою губою, середній – під нижньою губою (“Чистити зуби”) – 30с, потім поміняти руки;
  - б) великий і вказівні пальці однієї руки в імунних точках (нижній край другого ребра в грудині), масажувати 30с після чого поміняти руки;
  - в) кулаком масажуємо крижі – 30 с і міняємо руки.
6. Права долоня торкається лівого стегна, ліва – правого (крокуємо 8р.)
7. Лікоть правої (лівої) руки торкається протилежного стегна (8р.).
8. “Втрушуємо пилюку з-під колін” двома руками – 30с.
9. Пощипуємо ахіллесове сухожилля 30 с.
10. “Надягаємо панчохи” – по передній – задній поверхні – тричі, по бокових поверхнях – тричі.
11. “Надягаємо довгі рукавички” – по передньо – задній поверхні – тричі, по бокових поверхнях – тричі

## ***Психологія розвантаження***

### **Казкотерапія, сміхотерапія, музотерапія, ароматотерапія.**

Найперше завдання – забезпечити в д\з психологічного комфорту, який сприяє душевному здоров’ю, забезпечує духовне благополуччя. А психологічний комфорт допоможе поставити навчально – виховний процес

на глибинну психологічну основу, органічно поєднає формуючий вплив дорослого на дитину з урахуванням її природних нахилів та здібностей.

Сеанс сміхотерапії та казкотерапії здебільшого відбувається на фоні ароматерапії: дихання маслами екологічно чистих трав. Всі заняття сплановані так, щоб діти зовсім не відчували, що одержують якість знання, вони просто вчаться розмовляти очима, мімікою, жестами, і все це через гру, казку. На них відсутня організація занять в їх традиційному розумінні: тобто від дітей не вимагаємо відповіді з піднятою рукою, чекання коли скаже інша дитина, відсутні стільці й столи; діти вже не обмежені у виборі місця перебування, мають змогу виплескувати свої почуття в повному обсязі.

На кожному занятті діти обов'язково грають. За сеанс, як правило, проходять дві гри, які добираються в унісон темі. Сеанси несуть оздоровчі завдання, тому одна з ігор має лікувальний характер. Всі сеанси проходять під музику, що забезпечує не лише емоційне сприймання, а й лікувальне. Наприклад, барабанний бій примушує забувати про страх, “жалібна” музика викликає почуття ностальгії, жалю. Спокійна, особлива класична, - заспокоює, знімає напруження. Музика підбирається відповідно до теми. Наприклад, “подорож” до осіннього лісу – звучить музика Т.Чайковського “Пори року”. Під час подорожі до моря – музика Чюрльоніса “У моря”.

Не можна обійти увагою традиційне привітання і традиційне прощання, враховуючи той фактор, що майже всі заняття побудовані на основі казок, вітаються діти на казковій мові: до кожного складу слова додається склад “по”. Наприклад, слова “Добрий день” мають вигляд “Подо – побрий подень”. Це не тільки вносить різноманітність в організацію заняття, а й вчить дітей ділити слова на склади.

Під час традиційного прощання діти встають в коло. А потім, починаючи з дорослого звертаються до сусіда з правого боку зі словами “Я люблю тебе”. При цьому права рука прикладається спочатку до свого серця, а потім з'єднується з лівою рукою сусіда. Від дитини до дитини і коло замкнулося, тобто та любов, яку ми даруємо людям повертається до них самих. Чим більше віддано любові, тим більше її отримуємо.

## Корегуюча гімнастика

Гармонійність будови тіла залежить від постави, яка формується в період росту і розвитку організму дошкільника. Правильна постава не тільки естетична, але й створює оптимальні умови для роботи



серцево-судинної, дихальної і травної системи, позитивно впливає на самопочуття дитини. Фізіологічні вигини хребта формуються до 6-7 років, тому профілактика порушень постави найбільш ефективна саме в дошкільному віці.

### ***Вправи на виправлення сутулості (кіфозу)***

В.п – основна стійка (ступні ніг паралельні, руки опущені вниз). Підняти руки в сторони, праву назад на носок (вдих); повернутися у в.п. (видих). Ті само рухи виконати для лівої ноги. Повторювати 8-10 разів.

В.п. – сидячи на стільці, спина торкається спинки стільця, руки на поясі. Руку вниз – назад за спинку стільця (видих) і повернутися у в.п. (вдих). Повторювати 10-12 разів.

В.п. – лежачи на спині, руки в сторони. Відвести руки вгору, зробити оплеск над головою (вдих) і повернутися у в.п. (видих). Голову не опускати, прогнутися в поперек. Повторювати 8-10 разів.

В.п. – лежачи на животі, руки вперед, підняти голову, руки і ноги вгору, прогнутися в поперек (вдих) і повернутися у в.п. (видих). Повторювати 8-10 разів.

В.п. – упор, стоячи на колінах. Піднімаючи голову і витягуючи руки вперед прогнути спину (видих) і повернутися у в.п. (вдих). Повторювати 8-10 разів.

Ходьба з мішечком піску на голові (масою 500 г), руки в сторони, потім на пояс (до 1,5 –2 хв.)

Кіфоз (округла спина). Це дефект – округла спина, лопатки стирчать і збільшений вигин в поясничній частині хребта.

Необхідно зміцнювати м'язи спини, міжлопаточної області і живота. М'язи грудей слід розтягувати так як вони дуже скорочені, і із – за цього плечі видаються вперед.

Кожну вправу повторювати 6 – 12 разів.

1. Лежачи на спині, напружуючи м'язи живота притиснути поясницю до підлоги, шию витягнути, руки лежать вільно вздовж тулуба. Повільно підняти руки через сторони вгору (вдих через ніс), так само повільно опустити через сторони вниз (видих через рот); руки ковзають по підлозі.
2. Лежачи на спині, руки в сторони, долоні лежать на підлозі. Підняти грудну клітку, опираючись головою об підлогу.
3. Лежачи на спині, руки лежать вільно вздовж тулуба, швидко сісти, підняти руки вгору, вдихнути і зробити два махи руками назад. Повільно видихаючи повернутись у вихідне положення. По підлогу спочатку опускається поясниця, потім грудна клітка, плечі і голова.

4. Лежачи на животі, руки зігнуті, лоб на тильній стороні долонь. Підняти голову, не відриваючи долонь від лоба, зробити пружинистий нахил назад. Повернутись у вихідне положення.
5. Лежачи на животі, руки підняти вверху. Відірвати руки і верхню частину тулуба від підлоги, зробити два пружинистих нахили назад (голову не закидати). Повернутись у вихідне положення.
6. Лежачи на животі, руки вгорі. Підняти з підлоги праву руку і ліву ногу якомога вище, 2 рази зробити ними мах назад, повернутись у вихідне положення. Повторити декілька разів. Те ж лівою рукою і правою ногою.
7. Сидячи по – східному, руки на голові. Пружинистий нахил назад, підняти руки вверху і зробити ними два махи назад.
8. Стоячи на колінах, руки підняти вверху. Два махи руками назад, сісти на п'ятки, нахилитись вперед, прогнувшись відвести руки назад і зробити два махи руками вперед (грудна клітка залишається припіднятою).
9. Стоячи, ноги злегка розставлені, руки підняти вверху. Два рази пружинистим рухом відвести руки назад. Глибокий нахил вперед, пальцями і долонями намагатись торкнутись підлоги.
10. Стоячи ноги нарізно, руки до плечей. Пружинистий нахил вперед, випрямитись. Слідуючий нахил вперед виконати з розслабленням м'язів тулуба і рук, пальцями торкнутись підлоги і випрямитись.
11. Стоячи. Покласти руки за голову і чергувати розслаблені нахили вперед із випрямленням (тулуб прямо).
12. Стоячи. Руки за головою. Чергувати розслабляючі нахили вперед з випрямленням і поворотом тулуба по чергово вправо і вліво.
13. Стоячи. Підняти руки вверху, в “замок”. Кругові оберти тулуба. Після розслабленого нахилу вперед повторити вправу.
14. Стоячи. Підняти руки вверху і виконати пружинисті рухи руками назад. Після розслабленого нахилу вперед повторити вправу.
15. Стоячи. Розвести руки в сторони, двічі потягнутись вправо і двічі – вліво за рукою. Після розслабленого нахилу вперед повторити вправу.
16. Стоячи. Виконати руками рух плавця (“брас” і “кроль”).
17. Лежачи на підлозі на животі обличчям до стільця, тримаючись руками за край сидіння. По чергово відводити назад вверху праву і ліву ногу.
18. Стоячи, прямими руками тримати палицю внизу на ширині плечей. Підняти палицю вверху, зробити два махи руками назад, якомога далі. Повернутись у вихідне положення.
19. Стоячи, прямими руками тримати палицю внизу на ширині плечей. Підняти палицю вверху, зігнути руки, покласти палицю на лопатки, нахилитись вперед, випрямити руки і повільно повернутись у вихідне положення.
20. Стоячи, ноги нарізно, руки з палицею підняти вверху. Нахил вліво, покласти палицю на лопатки пружинистий нахил вліво. Повернутись у вихідне положення. Те ж – в іншу сторону.



21. Стоячи, ноги нарізно, руки з палицею вгору. Нахил вперед, повернути палицю вертикально (права рука вниз, ліва - зверху), пружинистий нахил вперед. Повернути палицю так, щоб ліва рука була вниз, а права – зверху та виконати пружинистий нахил вперед. Повернутись у вихідне положення.
22. Стоячи, ноги нарізно, руки з палицею витягнуті вперед. Перемінні повороти тулуба вліво і вправо з пружинистим рухом в повороті.
23. Лежачи на спині, руки з палицею підняти вгору, сісти, підняти ліву ногу, палицею торкнутись носка лівої ноги, повернутись у вихідне положення. Те ж – другою ногою.

Деякі вправи із комплексу, рекомендованого при сколіозі (впр. 2-5, 8, 11, 12, 15, 21, 26, 27, 29, 32) ефективні і при кіфозі.



### **Вправи для виправлення сколіозу.**

В.п. – лежачи на животі, руки вперед. Підняти ліву руку вгору, зробити коловий рух рукою вліво – назад, повернутися у в.п. Те ж виконати правою рукою. Повторювати 8-10 разів.

В.п. – сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги калачиком, нахил вліво, ліктем торкнутися коліна (вдих) і повернутися у в.п. (видих). Те ж саме виконати вправо. Повторювати 8-10 разів.

### **Сколіоз (бокове викривлення хребта)**

Одне плече вище другого, а нижні кутки лопаток знаходяться не на одній прямій лінії, один бік випирає або трикутні проміжки між руками і тулубом на висоті поясу неоднакові.

Цей дефект останнім часом зустрічається у дітей, м'язи яких ослаблені, особливо у дітей з підвищеною масою тіла. Слідкувати, щоб дитина не звикла спати постійно на одному боці. Слідкувати за правильною



осанкою, коли малюють, пишуть, їдять. Спати діти повинні на жорсткій постелі.

Дітям в яких виявили сколіоз, рекомендовані вправи для розвитку рухливості грудної клітки, для зміцнення м'язів спини, міжлопаточної області та живота.

Найбільш оптимальне вихідне положення – лежачи на животі. При виконанні вправ ноги від підлоги не відривати, розвернути їх в тазобедренних сугавах п'ятками один до одного, носками нарізно. В положенні стоячи вправи слід виконувати тоді, коли дитина засвоїть рух з положення лежачи.

Кожну вправу повторювати від 6 до 12 разів.

1. Лежачи на животі, руки зігнути, лоб на тильній стороні долонь. Підняти правий лікоть з підлоги і 2 рази зробити пружинячі рухи назад (голова і лівий лікоть від підлоги не відриваються). Те ж лівим ліктем.
2. Лежачи на животі, руки зігнуті, лоб на тильній стороні долонь. Підняти верхню частину тулуба, голова на одній прямій з тулубом (дивитись в підлогу). Опустити лоб на правий лікоть, потім на лівий. Повернутись у вихідне положення.
3. Лежачи на животі, руки в сторони. Підняти праву руку, відвести назад ліву, виконати два махи руками. Те саме – зі зміною положення рук.
4. Лежачи на животі, руки зігнуті, лоб на тильній стороні долонь. Припідняти зігнуті руки і верхню частину тулуба. Повернутись по чергово наліво і направо. Голову тримати прямо не закидати і не нахиляти вперед.
5. Вихідне положення, як у попередній вправі. Випрямити праву руку вверх і виконати декілька махів назад. Те ж саме – зі зміною положення рук. Голову не відривати від підлоги. Варіант: те ж, тільки руки в сторони.
6. Лежачи на животі, руки вверх, пальці зчеплені “в замок”. Підняти верхню частину тулуба. Повороти тулуба вліво і вправо (подивитись “у віконце” під мишкою).
7. Лежачи на животі, руки зігнуті, лоб на тильній стороні долонь. Черкаючи лівою ногою по підлозі, зігнути її в коліні і намагатись дотягнутись коліном до лівого ліктя або навіть до підмишки. Те саме другою ногою.
8. Лежачи на спині. Підняти руки вверх і по чергово потягнутись вверх лівою і правою руками. М'язи живота підтягнуті, напружені прямі ноги притиснуті до підлоги.
9. Лежачи на спині. Підняти руки вверх та ковзким рухом по підлозі, робити нахили по чергово вправо і вліво. Варіант: те ж, але нахили виконувати, злегка припіднімаючи тулуб.
10. Лежачи на спині, руки за головою, ноги прижати до підлоги. Повернути тулуб направо (лівий лікоть і ноги не відривати від

- підлоги). Повернутись у вихідне положення. Те ж – в другу сторону.
11. Сидячи, ноги нарізно. Підняти руки і виконати кругові рухи в боковій площині перемінно правою і лівою рукою з поворотом тулуба (очима слідкувати за рухом руки). Спочатку виконувати вправу повільно, потім поступово пришвидшуючи темп.
  12. Сидячи, ноги нарізно. Розвести руки в сторони, потім відвести їх назад (долоні вгору) зробити два махи руками назад. Повернути тулуб направо, нахилитись, обпертись руками об підлогу, намагаючись лобом торкнутись підлоги. Те ж в другу сторону. Варіант: те ж але в упорі на руки з поворотом направо відвести назад ліву ногу і навпаки.
  13. Сидячи, ноги нарізно. Розвести руки в сторони вгору і зробити глибокий нахил вправо; права рука торкається підлоги, ліва зігнута над головою. Повернутись у вихідне положення. Те ж в іншу сторону.
  14. Лежачи на правому боці, права рука вгору (долоня на підлозі), ліва – вздовж тулуба. Повільний нахил вліво, права рука виконує рух по підлозі до тулуба, ліву підняти. Те ж саме на лівому боці.
  15. Стоячи на колінах, підняти руки вгору і виконати ними два пружинисті рухи назад. Перейти в положення сидячи на колінах, схрестивши руки в області зап'ясть. Повернути тулуб направо та виконати в повороті два пружинисті рухи. Те саме в другу сторону.
  16. Стоячи на чотирьох (передпліччя опираються на підлогу), підняти праву руку, повернути тулуб і голову направо та зробити декілька махів правою рукою назад. Повернутись у вихідне положення. Те ж в другу сторону.
  17. Стоячи на колінах, руки витягнути вперед. Сідати на підлогу почергово справа і зліва (завжди через вихідне положення) руки рухаються в протилежному напрямку.
  18. Стоячи на колінах, ноги нарізно, руки вгору. Сісти на праву п'ятку, глибокий нахил вперед лобом торкнутись лівого коліна, праву руку підняти, ліву – відвести назад. Повернутись у вихідне положення. Те ж саме – в іншу сторону.
  19. Стоячи на колінах, ноги нарізно, руки вгору. Нахилитись вперед вправо, руками торкнутись підлоги і виконати в нахилі два пружинисті нахили вперед (грудна клітка піднята). Повернутись у вихідне положення, зробити два махи руками назад. Те саме – в другу сторону.
  20. Стоячи на колінах, ноги нарізно, руки вгору. Повернути тулуб направо і правою рукою доторкнутись до правої п'ятки. Повернутись у вихідне положення. Те саме в протилежну сторону.
  21. Стоячи на колінах, права нога відведена в сторону, руки в сторони. Виконати два махи руками назад. Повернутись направо нахилитись відвести назад праву руку, підняти вгору ліву

- (зап'ястя торкається правої стопи) і зробити правою рукою два махи назад (голова повторює рух руки). Повторити декілька разів. Те ж – з відведеною в сторону лівою ногою.
22. Стоячи на коліні, права нога відведена в сторону, руки в сторони вверх, долоні вверх. Повернутись направо та зробити глибокий нахил, намагаючись торкнутись лобом коліна правої ноги, руки назад. Повторити те ж саме з відведеною в сторону лівою ногою.
  23. Стоячи на колінах, права нога відведена в сторону. Виконати два махи руками назад. Повернути тулуб вправо, нахил, прогнувшись, праву руку назад, ліву – вверх, пальцями торкнутись правої ноги і зробити пружинистий рух в нахилі вперед. Повторити декілька разів. Те саме – з відведеною вліво ногою.
  24. Стоячи на чотирьох, опираючись на кисті рук, пальці торкаються. Праву ногу випрямити в сторону (вправо) і ковзнути носком ноги по підлозі до правої руки, голова слідкує за рухом ноги. Повернутись у вихідне положення. Те саме – в іншу сторону.
  25. Сидячі по – турецьки, зігнути праву руку за спиною, розслаблено підняти ліву руку, нахилитись вправо та виконати пружинистий рух в нахилі в сторони. Те саме – в другу сторону зі зміною положення рук.
  26. Сидячі по – турецьки, руки на голові. Нахил вправо, повернутись у вихідне положення. Те саме вліво.
  27. Сидячі по – турецьки, руки на голові. Почергово, пружинистим рухом повертати тулуб вправо до крайнього положення.
  28. Сидячі на правій ягодиці, ноги зігнуті назад, правою рукою обпертись об підлогу, ліву відвести в сторону. Стати на коліна, підняти таз і ліву руку вверх не відриваючи правої руки від підлоги. Повторити декілька разів. Те саме – в другу сторону.
  29. Стоячи на чотирьох з опорою на передпліччя. Відвести таз вправо і повернути голову направо (подивитись на праве стегно). Повернутись у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.
  30. Стоячи на чотирьох. На рахунок 1-2 ліву руку і праве коліно видвинути якомога далі вперед, нахилитись вправо, намагаючись дістати лобом праве коліно. На рахунок 3-4 перенести вагу тіла на праву ногу. Те саме – в другу сторону.
  31. Стоячи, ноги нарізно, нахилитись вперед, руки розслаблені, долоні торкаються підлоги. Повернути тулуб і голову направо, відвести в сторону назад вверх праву руку (слідкувати за правою рукою), ліва рука не повинна відриватись від підлоги. Повернутись у вихідне положення. Те саме в іншу сторону.
  32. Стоячи, ноги нарізно, руки на потилиці. Виконати нахил вперед, прогнувшись. Повернути тулуб направо і наліво.
  33. Стоячи, ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми (плечі розведені і опущені, лікті вище зап'ясть рук). Виконати дві пружинисті вправи руками назад, повернути тулуб направо, відвести праву руку в сторону вверх назад (долоня доверху) та зробити два махи

- правою рукою назад. Повернутись у вихідне положення. Те саме другою рукою в другу сторону.
34. Стоячи, ноги нарізно, руки в сторони. Виконати нахил вправо плестути в долоні. Повернутись у вихідне положення. Те саме в другу сторону.
  35. Стоячи, ноги нарізно, руки підняти вверху. Кругові бокові оберти вперед поперемінно правою і лівою рукою з поворотом тулуба за рукою (темپ руху зростає).
  36. Стоячи, ноги нарізно, руки підняти вверху. Кругові рухи обома руками з одночасним рухом тулуба.
  37. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Нахиляючи почергово вліво і вправо, тягнутись за рукою.
  38. Лежачи на животі, руки випрямлені вверху. Просування вперед:
    - а) підтягнути тулуб до рук, ноги розслаблені;
    - б) вперед висовується права рука і ліва нога та навпаки (лазіння “попластунськи”).

### **Вправи для виправлення лордозу**

В.п. – стійка ніг на ширині плеч на відстані кроку від стола (стілця), кисті рук на краю стола (спинці стільця), пружні нахили тулуба вперед, коліна не згинати. Дихання довільне. Повторювати 8-10 разів. Після нетривалої паузи вправу повторити.

В.п. – стійка ніг на ширині плечей, руки за спиною, кисті в замок. Нахил тулуба вперед, руки відвести назад (видих) і повернутися у в.п. (вдих). Коліна не згинати. Повторювати 8-10 разів.

В.п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно, руки в сторони. Нахил ліворуч, торкнутися правою рукою носка лівої ноги (видих) і повернутись у в.п. Ті самі рухи виконувати до правої ноги. Повторювати 8-10 разів.

### **Масаж для запобігання порушень постави**

Дитина лежить на животі руки повздож тулуба.

#### **Погладжування.**

Ліва рука дорослого кладеться на поперек ліворуч від хребта дитини, права – на лопатку праворуч від хребта. Зустрічні легкі й вільні рухи (ліва

рука рухається вгору, права - вниз) протягом 20 – 40 с (доки шкіра не почервоніє).

### **Розминання.**

Спіралеподібні рухи пучками трьох пальців (вказівний, середній, безіменний) згори вниз по правій, а потім по лівій стороні спини. Пальці від спини не відривати, кожну сторону розминати 3-5р.

### **Пружиння.**

Два зігнутих пальці (працюють середні фаланги вказівних і середніх пальців) поставити так, щоб хребет опинився між ними. Один – два рази пройти вздовж хребта від лопаток до попереку легким пружним натискуванням.

### **Профілактика плоскостопості .**

Для профілактики плоскостопості із наведених нижче вправ вибирають 4-6, їх включати в розминку 2-3 рази в неділю.

Кожну вправу виконувати від 10-15 до 100 разів (від 30 с до 2-3 хв.)

#### Лежачи на спині.

1. Почергово і разом відтягувати носки з одночасним їх поворотом всередину.
2. Почергово і одночасно підняти п'ятки від опори (пальці ніг торкаються підлоги).

#### Сидячи.

3. Ноги зігнуті в колінах, стопи паралельні. Припіднімання п'яток разом і почергово.
4. Ноги зігнуті в колінах. Стопи паралельні. Згинання і розгинання стоп разом і почергово.
5. Положити одну ногу на коліно другої. Кругові рухи стопи в дві сторони. Те ж – другою ногою.
6. Захват пальцями ніг дрібних предметів і перекладання їх.
7. Кочення підшвами стоп палиці, кульок, дрібних м'ячів.
8. Сидячи по – турецьки, підігнути пальці ніг: нахилиючи тулуб назад, встати з опорою на бічну поверхню стоп.

#### Стоячи.

9. стопи паралельні, на ширині ступні, руки на поясі:
  - а) підняти на носки двох ніг;
  - б) піднімати пальці ніг з опорою на п'ятки обох ніг, лівою і правою ногою почергово;
  - в) переكات з п'яток на носки і навпаки.
10. Напівприсідання і присідання на носках, руки в сторони, вверх вперед.

11. Стопи паралельні. Перехід в положення стоячи на зовнішніх сторонах стопи.
12. Стопи на гімнастичній палиці (палка поперек стоп, стопи паралельні).
13. Стоячи на рейці гімнастичної стінки, хват руками на рівні грудей. Присідання.
14. Стоячи на набивному м'ячі. Присідання.
15. Ходьба на носках, на зовнішніх і внутрішніх сторонах стоп, на носках з напівзігнутими колінами, на носках з високим підніманням колін, по похилій поверхні на носках (вверх і вниз).
16. "Равлик": просування вперед за рахунок згинання стопи (спочатку поперемінно, потім по мірі укріплення підшвенних м'язів, одночасно на двох ногах).
17. Підскоки на двох і одній нозі.
18. Повільний пружинистий біг.

### Масаж для запобігання плоскостопості

#### **Погладжування.**

Великим пальцем 5 –7 разів виконати рухи по краю всієї п'яти, по вигину стопи до великого пальця дитини.



#### **Штрихування.**

Вказівним пальцем 5 –7 разів у горизонтальному напрямку виконати зигзагоподібні короткі рухи по центру стопи (зліва направо).

#### **Оздоровчий біг**

Оздоровчий біг – укріплює мускулатуру, зберігає рухомість суглобів та пружність зв'язок, покращує поставу, збільшує дихальний об'єм легень, стимулює обмін речовин, заспокоює нервову систему, підвищує опірність простудним захворюванням.

Оздоровчий біг організовувати двічі на тиждень, підгрупами по 5 –7 чоловік, проводити під час ранкової прогулянки. Тривалість 3-7 хвилин.

Розминка 8-10 хвилин. Чим довша бігова дистанція, тим коротша розминка.

Інтервал між закінченням розминки і стартом не повинен перевищувати 3-8 хвилин.

Треба пам'ятати про маленьку, але дуже важливу деталь – психологічний настрій перед бігом.

Ми хором говоримо такі слова:

“Раз – подивись прекрасна погода, а може бути і дощових капелюк мільйон!

Два – бігати разом приємно і легко – сам собі ти чемпіон!

Три – побігли!”

Принципи тренування або заповіді бігуна:

1. Навантаження повинно відповідати функціональним можливостям організму. Необхідно пам'ятати, що краще “недобрати”, ніж “перебрати”, особливо на перших порах.
2. Біг повинен дарувати радість. На тренуваннях – сміх...
3. Бігати легко. Біг повинен бути легким, вільним, ритмічним, не напруженим. Вибираючи оптимальну швидкість і свій темп.
4. Бігати одному. Для того, щоб визначити оптимальну швидкість бігу і отримувати задоволення. Особливо починаючи.
5. Бігати через день. Тривалість пробіжок не повинна перевищувати 5-10 хвилин.
6. Тренуватись, але не перевантажуватись. Здорові навантаження, а не перенавантаження укріплюють організм.

## Дихальна гімнастика

Дихальна гімнастика застосовується для профілактики бронхолегеневих захворювань, для покращення загального тону та для оздоровлення організму.

Дихальна гімнастика проводиться щоденно (1-2 вправи) в різних частинах занять протягом дня та після сну. Кожний квартал планується і проводиться курс дихальної гімнастики, яка виконується замість ранкової гімнастики.

Під час виконання вправ дихати треба через рот. В стані спокою дихати тільки через ніс.

1. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки розведені в сторони на рівні плечей і максимально відведені назад, долоні повернуті вперед, пальці розведені.
  - руки швидко схрестити перед грудьми так, щоб лікті опинилися під підборіддям, а кисті сильно хльоснули по лопатках (голосний сильний видих)
  - плавно повернутися у в.п.
2. В.п. – стоячи на носках, прогнутися, ноги на ширині плечей.



- руки піднімати вгору – в сторони, опускатися на стопи, нахилитися вперед, руки через сторони схрестити перед грудьми, хльоснути кистями по лопатках;
  - руки плавно розвести в сторони і звести схресно перед грудьми, хльоснути кистями по лопатках;
  - повернутися у в.п.
3. В.п. – стоячи, трохи нахилитися вперед і присісти, ноги, ніби на ширині “лижні”, права рука випростана вперед
- плавно присісти, праву руку опустити вниз – назад до стегна (сильний видих);
  - випростатися, ліву руку вперед, праву завести далеко назад, кисть розкрити (природний видих); потім теж саме в інший бік.

### **Поверхнєве дихання за методикою К.П.Бутейко**

(Дихальні вправи для носоглотки)

Після видиху під час тренування рекомендується зберігати невелику паузу – 1-2 сек.. Невеликий вдих бажано направляти в область діафрагми і м’язів черевної порожнини, ніби відчувати “дно” вдиху. Плечі мають залишатись нерухомими. Під час видиху, навпаки, м’язи живота злегка підтягнути. Щоб легше відпрацювати навик носового дихання необхідно виконувати масаж і спеціальну дихальну гімнастику. Гімнастику можна робити стоячи або сидячи, але обов’язково зберігаючи осанку (розведені плечі, пряма спина, підібраний живіт):

1. Погладити ніс (бокові його частини) від кінчика до перенісся – вдих. Видихаючи постукати по ніздрям. Повторити 5 разів.
2. Зробити 8-10 вдихів і видихів через праву і ліву ніздрю, по черзі, закриваючи відпочиваючу вказівним пальцем.
3. Рот відкритий. Зробити вдих і видих носом 8-10 раз.
4. Вдихаючи носом, робити перепону повітря, надавляючи пальцями на крила носа 8-10 разів.
5. Рот відкритий, язик піднятий до верхнього піднебіння, подихати через ніс.
6. Зробити вдих носом. На видосі протяжно тягнути звук “м-м-м-м” одночасно постукуючи пальцями по крилах носа.
7. Закрити ніс пальцями і порахувати до 10, те саме повторити з відкритим носом.
8. Закрити праву половину носа, біг на місці дихати через ліву ніздрю.
9. Закрити праву ніздрю і протяжно тягнути “м-м-м-м”, те ж саме закривши ліву ніздрю.
10. Відкривання і закривання рота. При відкриванні рота видих через ніс, при закриванні – вдих. Повторити 8-10 раз.
11. Масаж нижньої щелепи: обома руками масажувати, напрямок від середини обличчя до вух.

12. Масаж верхньої і нижньої губ, середнім і вказівним пальцями погладжуючи від центру до кутків. Повторити 5-6 разів.
13. Масаж шиї: почергово гладити шию то лівою то правою рукою. Повторити 5-6 разів.
14. Відкрити рот роздивитись перед дзеркалом м'яке піднебіння, підняти його і намагатись втримати його в піднятому стані 1-2 сек.
15. Відкрити рот, повороти голови. Направо – видих, в.п. – вдих, те саме наліво. 10 разів вдих і видих через ніс.
16. Енергійно вимовляти “п-б”, “п-б”, “п-б”. Вимова цих звуків зміцнює м'язи губ.
17. Енергійно вимовляти “т-д”, “т-д”, “т-д”. Вимова цих звуків зміцнює м'язи язика.
18. Висунути язик, енергійно вимовляти “к-г”, “к-г”, “к-г”. Вимова цих звуків в такому положенні язика зміцнює м'язи гортані.
19. Декілька разів позіхнути (позіхання стимулює не тільки гортанно – ковтальний апарат, а й діяльність головного мозку, а також знімає стресовий стан).
20. Зробити декілька живото – носових видихів:
  - а) стоячи, швидко втягнути м'язи всередину і одночасно зробити різкий видих через ніс; вдих носом при звичайному рухові м'язового пресу живота.
  - б) те саме сидячи;
  - в) те саме, руки над головою
  - г) те ж саме, під час ходьби.

### **Парадоксальні дихальні вправи** **Методика А.Н.Стрельнікової**

Виконувати кожен вправу 2 рази по 8 вдихів.

1. Повороти голови направо і наліво. На кожен поворот (в кінцевій точці) короткий шумний швидкий вдих носом. Вдих настільки різкий, що злегка втягуються, зжимаються крила носа. Цей рух можна тренувати перед дзеркалом. Темп – один вдих в секунду або швидше. Про видих зовсім не думати. Він виконується автоматично через злегка відкритий рот.
2. Нахили голови вправо і вліво. Різкий вдих в кінцевій точці кожного руху.
3. Нахили голови вперед і назад. Короткий вдих в кінці кожного руху. Ці три вправи носять характер розминки.
4. Зведення рук перед грудьми. При такому зустрічному русі рук, стискається верхня частина легень в момент швидкого шумного вдиха. Права рука, то зверху, то знизу.
5. Пружинисті нахили вперед. Миттєвий вдих в нижній точці. Занадто низько нахилитись не обов'язково, випрямляйтесь до кінця теж не потрібно.
6. Пружинисті нахили назад зі зведенням піднятих рук. Вдих в крайній точці нахилу назад.

7. Пружинисті присідання в випаді. Час від часу права і ліва ноги міняються місцями. Вдих в крайній точці присідання в момент зведення опущених рук.

8. Нахили вперед і назад (маятник). Вдих в крайній точці нахила вперед, а потім – нахил назад.

А.Н.Стрельнікова застерігає від помилок в момент вдиху: “Багатьом здається, що треба захватити якомога більше повітря, повні груди. Це неправильно. Вдих повинен якби супроводжувати подив, жах, захоплення “Невже!”, “Я змія!”, “Пахне горілим”. Не роздувайте в момент вдиху, слідкуйте, щоб плечі були опущені. Видих навпаки, пасивний, він іде без фіксації на ньому уваги, сам по собі.

## **Масаж**

Масаж застосовується для позитивного заспокійливого впливу на організм та для покращення загального тону. Масаж стоп ніг організовується 2-3 рази на день, на заняттях фізкультури, у театралізованій діяльності, у вільний час, біомасаж за допомогою щіток – щоденно після сну; пальчиковий – щоденно, як фізкультхвилинка на заняттях та у вільний час; горіховий масаж – один раз в тиждень у вільний час; квасолевий масаж – один раз в тиждень у вільний час; бірманський присипляючий масаж рекомендується використовувати індивідуально по мірі необхідності.

Масаж являє собою лікувально – профілактичний метод, суть якого зводиться до нанесення дозованих механічних подразнень на відкрите чи в легкій одежі тіло людини різними прийомами, які виконують руки масажиста або за допомогою спеціальних масажних апаратів. Його можна розглядати як пасивну гімнастику шкіри, підкіркової клітковини, периферичних нервів людини, судин, м’язів.

В своїй практичній роботі найчастіше ми використовуємо гімнастичний масаж, який проводимо у комплексі з гімнастикою у формі самомасажу.

Масаж може бути загальним і місцевим. Ми використовуємо – місцевий (локальний, коли масажується якась частина тіла (рука, нога, стопа, обличчя).

Основні прийоми масажу: прогладжування, розтирання, розминання, вібрація (механічне коливання). Прогладжування – прийом, характеризується тим, що масажуючи рука скользять по шкірі, не здвигаючи її в складки.

Техніка виконання прогладжування – кисть руки випрямлена, пальці зімкнуті. Прогладжування може бути поверховим і глибоким. Ми використовуємо поверхове для зняття емоційної напруги, для підвищення пружності, еластичності шкіри, для покращення її кровопостачання.

Розтирання – прийом, коли рука масажиста при надавлюванні зміщує шкірову тканину в різних напрямках, шкіра здвигається в складки, що забезпечує розтягування шлірової тканини. Розтирання виконується поверхнею долоні, великого пальця і подушечками 2-4-го пальців. Допоміжними прийомами розтирання є штрихування, стругання, пиляння, щипцевидне розтирання.

### Розминання. Техніка розминання.

Випрямлені пальці (великий палець відведений) обхопити масажуючу область, припідняти м'яз і не випускати з рук, поступовими відриваючими рухами проводять розминання, накочування, розтягання, надавлювання, здавлювання.

Вібрація. Виконується одним, двома або всіма пальцями, подушечками пальців, долонею, кулаком.

### Масаж обличчя.

Масажні прийоми направляються від середньої лінії обличчя в обидві сторони до кутка нижньої щелепи, від носа, очей, верхньої половини щік. Від підборіддя до шиї і груднини.

### “Маска радості”.

Зліпимо маску з “глини”. Розгладимо лоб від середини до скронь, виліплюємо ніс плавними рухами від центру до країв губ, ліпимо щічки, губи, підборіддя. Закрили обличчя руками. Показали виліплену маску радості.

У дітей, які часто хворіють, як правило, сильно потіють ноги. Їм потрібно частіше робити масаж стоп.

Виконується він таким чином: у дитини, яка лежить або сидить на 1-1,5хв. оголюють одну ногу і долонею, пучками пальців, кулаком виконують прогладжування, розтирання і знову прогладжування.

Те саме на другій стопі.

### Щіточковий самомасаж.

Тривалість його 5-7 хвилин, час – друга половина дня після сну перед гігієнічною або ритмічною гімнастикою. Діти при цьому в самих трусиках, босоніж. Масаж проводиться щіткою з довгою ручкою з грубим ворсом і складається з трьох прийомів: прогладжування, постукування (легке, ніжне), прогладжування.

Послідовність його така: гомілка лівої ноги, гомілка правої ноги, колінний суглоб правої ноги, стегно лівої ноги, стегно правої ноги, ліва і права руки.

Не масажують місця, де розташовані лімфатичні вузли.



### Бірманський присипляючий масаж (для тих дітей, які погано засинають)

Його виконують поверх хлопчатобумажної сорочки. Дитину кладуть животом на дві подушки.

1. Легке прогладжування спини (від шиї до копчика) долонями (6-8р.)

2. Масажування спини долонями (зустрічні рухи зліва направо), просуваючись зверху вниз (3-4р.) Потім прогладжування.
3. Масажування хребта (зверху вниз) кісточками пальців зібраної в кулак правої руки (3-4р.) Повільне прогладжування.
4. Легке пощипування (зліва направо), просуваючись вздовж спини зверху вниз.
5. Легке пиляння ребрами долонь зустрічними рухами зліва направо, просуваючись вздовж спини зверху вниз.
6. Погладжування спини долонями з широко розведеними пальцями (зустрічними рухами зліва направо), просуваючись зверху вниз 1 раз.
7. Легке погладжування спини від хребта лівою долонею наліво, правою направо, просуваючись зверху вниз.

### Пальчикова гімнастика

“На галявині”

Ліс стоїть (руки вгору).

Листя жовте (руки вниз).

Ось будинок (руки “дашком” на головою) і паркан (долоні перед грудьми).

У дворі собачка й котик (пальці торкаються один одного).

Ось і квіти під вікном (робимо пальчиками “віконечко”, - айстри, чорнобривці (долоні разом ).

А на вікні квітка стоїть, (права рука вгору, долоня відігнута, ліву приставити).

Є стебло, корінчики, листочки (долоні вивернути разом, рухаємо пальчиками).

І до змійки знову підійшли, руки на пояс, і спокійно пройшли по доріжці, стали в чарівний кружечок.



### Гімнастика “Квітка”.

1. В.п. – сидячи, ноги зігнуті. Руками обхопити ноги. 1- нога вперед, порухати пальчиками, 2- - в.п. (3р.)
2. В.п. – те саме, ноги рівно, руки вниз, 1 – нахил вперед (сонечко сховалось, квіточка закрила пелюстки). 2 – в.п. (сонечко зійшло, квіточка розкрилась).
3. В.п. – те саме, працюємо п’ятками і руками (бджоли прилетіли, медок зібрали і полетіли (3р)).
4. В.п. – те саме, лягли на килимок з подушками (сонечко сховалось квіточка заснула).
5. Після вправ виконуємо все на гімнастичному обладнанні

## Загартування

1. Загартування повітрям (під час проведення ранкової гімнастики, гімнастики пробудження, перебування на свіжому повітрі).
2. Загартування водою (умивання, обливання рук по лікті, полоскання горла).



3. Загартування сонцем (під час прогулянок).
4. Ходьба босоніж (після сну, під час ранкової гімнастики, пробудження).
5. Перебування в приміщенні в полегшеному одязі.

### Проведення загартування за допомогою води.

#### **Варіант 1:**

Загартування стоп, ходінням босоніж краще починати літом і продовжувати весь рік. До загартування стоп входить: ходіння босоніж по підлозі, зелені, піску, гравію, цементу або контрастні ванни. Під час водної процедури загартування стоп можна одночасно полоскати горло водою тієї ж температури. Обтирати або ополіскувати водою більш чутливі до холоду ділянки тіла.

Досить ефективним є загартування стоп поперемінно холодною та гарячою водою, починаючи з малої контрастності.

У дві миски наливають воду з різницею температур 5 – 10 градусів:

- для дітей 3-4 років – 30-40 градусів;
- для дітей 5-6 років – 36-26 градусів;
- для дітей 6-7 років – 30-35 градусів.
- Ноги поперемінно занурюють на 1 хв., спочатку в миску з теплою



водою, а потім з холодною. Всього 4 процедури з подальшим промоканням стоп.

Через кожні 3 дні температура зменшується на 1 градус в мисці з холодною водою і підвищується в мисці з теплою, поки не встановиться температура для дітей:

- 3-4 років – 45 і 25 градусів;
- 5-6 років – 21 і 41 градус;
- 6-7 років – 35 і 18 градусів.

Час тупцювання – по 1 хв. в кожній мисці, починаючи з теплої води. Всього 6 процедур.



### **Варіант 2:**

Серветку змочити у 10% розчині солі (100 г солі на 1 л води), застелити нею гумовий килимок (із шипами). Дитина протягом 2-х хв. тупцює на цьому килимку, потім переступає на інший килимок, вкритий серветкою, змоченою у воді кімнатної температури і нарешті переступає на суху серветку. Серветки змочують соляним розчином і водою після кожної дитини.

Процедура проводиться після сну в комплексі з повітряними ваннами.

## **Гімнастичні вправи для дітей з вадами зору**

Однією з важливих задач у роботі з дітьми, що мають порушення зору є фізичне виховання.

Дітям з патологією зору властива гіподинамія, що веде до зниження функціонального стану нервово-мязового тонусу.

Це негативно відображається на функції зорового аналізатора дітей. Крім занять з фізичної культури, які проводять фізінструктори, кожного тижня тифлопедагоги проводять комплексне заняття, котре включає елементи загартування, розвитку координації рухів і ритмічного слуху, вправи для розвитку вестибулярного апарату, роботу на підвісних снарядах, гімнастичні вправи на підлозі та загально розвиваючі вправи з різними спортивними снарядами.

### **Комплекс вправ для профілактики короткозорості (по А.С.Авєстинову)**

**Вправа “У різні сторони”.** Ця вправа для очного яблука, м’язів ока. Потрібно уявити квадрат і поводити очима вгору – вниз, із сторони в сторону, по діагоналі, обвести очима сторони квадрата, на півколо біля верхньої сторони.

**Вправа “Сховай оченята”.** Стати обличчям до сонця під деревом, де є тінь. Другою ногою стати на місце, яке яскраво освітлене сонцем. Світло падає на половину обличчя. Друга половина тіла і обличчя будуть в тіні, очі закриті. Виконувати вправу так: повертати обличчя то в тінь, то до світла. Повіки мають бути закриті.

**Вправа “Рухливе сонечко”.** Зробити крок з тіні в освітлене місце. Три рази повернутись під яскравими променями із закритими очима то в одну, то в іншу сторону. Уявити, що не ти рухаєшся, а сонечко ходить то вправо, то вліво.

**Вправа “Пишемо носом”.** Виводити у повітрі носом, ніби олівцем, дуже великими буквами своє ім’я або якийсь малюнок. Нахилитися і доторкатися підборіддям до грудей, поглядом вдивлятися в небо, доторкнутись вухом до плеча.

**Вправа “Заглянь за перешкоду”.** Прикласти свою розщеплену долоню перед обличчям. Повертати голову і заглядати повз долоню то вправо, то вліво, уявляючи, що не голова рухається, а пальці бігають із сторони в сторону перед очима. Насправді долоня була весь час на одному місці. А рухалась голова разом з очима.

**Ігри, які сприяють тренуванню зорових функцій для дітей старшого віку.**

1. **“Хто підстрибне вище?”** на різній висоті на нитках висять іграшки. Потрібно дістати іграшку, яка висить найвище.
2. **“Не замочи ноги.”** На площадці або на підлозі намальований струмок у найширшому місці.
3. **“Ходьба з біноклем”.** Дитина тримає біля очей бінокль, який віддаляє предмети. З ним вона повинна пройти по лінії. Зробити це не так легко.
4. **“Кидаю і ловлю м’яч”.** Потрібно кинути м’яч через мотузку і зловити його з іншої сторони. Виграє той, хто зробив більше кидків без помилок.
5. **“Точно в ціль”.** На рівній відстані від команд ставлять по 5 кубиків. Діти із кожної команди по черзі кидають маленькі м’ячі, стараючись збити більше предметів.
6. **“Точний поворот”.** Дитина із закритими очима повинна встати із стільця, пройти 2 кроки вперед, 2 вправо, 2 назад, 2 вліво і сісти на стілець.
7. **“Попади в корзину”.** Кидки великого м’яча в корзину. Виграє той, хто із 50-ти спроб зробить більше кидків.
8. **“Хто краще запам’ятав.”** На столі виставляють 10 іграшок, показують їх дітям протягом 5с., а потім закривають, виграє той, хто запам’ятав більше іграшок.



9. **“Ногою по м’ячу”**. Дитина із зав’язаними очима повинна підійти до м’яча і вдарити по ньому ногою. Ускладнення: повернутись кругом себе.
10. **“Мисливці”**. Вибирають 3-4 мисливці. Інші діти – звірята. “Мисливці” розміщені в різних місцях за лінією майданчика з маленькими м’ячиками в руках. “Звірята” розміщуються на майданчику. По команді “звірята” починають вільно бігати. По другому сигналу – зупиняються. “мисливці” стараються попасти м’ячем в кого – небудь. Гравці в яких попали м’ячем, міняються з мисливцями.
11. **“Попади в кільце”**. Гравці беруть по 3 кільця і стараються по черзі накинути на стояк (висотою 30см). Перемогли, ті гравці, які за 5 разів закинули 3 кільця.

## Література:

1. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку “Дитина”. – К.: “Освіта”, 1993.;
2. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку “Малятко” – К.: “Освіта, 1993.
3. Єфименко М. Театр фізичного виховання дошкільників: програма “ДВ” №9-11, 1993., №№1-6, 8-10,1994.
4. Кривоногов Ю.А. Як пробудити приховану біоенергію? – К., 1990.
5. Готовцев П.І., Суботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. – М: «Медицина», 1987. – 238-273с.
6. Полиевский С.А., Гук Э.П.Физкультура и закаливание в семье. – М. «Медицина», 1984.
7. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М. «Физкультура и спорт», 1986. – 36-78с.
8. Амосов Н.М. Раздумие о здоровье. – Зизд. Доп.перераб. – М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 64с.
9. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. – часть 1 – М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Козін О. Психотерапія дітям. ДВ №1-3, 2000.
11. Г.Н.Сытин Животворящая сила. Помоги себе сам. – М.: 1990.- с. 108, 353, 407
12. Ю.Иванов «Нет ничего невозможного или как стать здоровым и счастливым». – М,: ННН. – 1996.
13. В.И.Белов «Жизнь без лекарств». – М.КСП Санкт – Петербург «Респекс». – 1997.
14. М.Фролов «Народные методы очищения». – ИКФ «СТАКЕР». – 1997.

## ЗМІСТ

Опис досвіду роботи.....	3-4
Заходи оздоровчо-профілактичної роботи.....	5-8
Конспекти занять.....	9-20
Конспект розваги.....	20-24
Гурткова робота .....	25-43
Аутогенне тренування .....	43-45
Психогімнастика .....	45-50
Медитація .....	51-53
Імунна гімнастика .....	53
Психологія розвантаження .....	54
Корегуючі гімнастики .....	54-63
Оздоровчий біг.....	63-64
Дихальна гімнастика.....	64-66
Масаж .....	67-69
Загартування .....	69-70
Гімнастичні вправи та ігри для дітей з вадами зору .....	71-72



