

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

«Осінні клопоти»

Прийшла осінь нам на втіху.

Задоволено похитують голівкою, руки на поясі.

Всі приємний клопіт мають:

Показують руками довкола себе.

Йдуть до гаю по горіхи,

Стають навшпиньки й імітують зривання горіхів із дерева.

Лісові грибки збирають.

Присідають і зображують «збір грибів».

Трусять яблука та сливи,

Підводяться і показують, як трусять дерева в садку.

А на городах, як годиться,

Вже достигли та вродили

Ріпа, буряки, морквиця.

Малята нахилиються й імітують виривання городини-коренеплодів.

Тож працюймо, не лінімось,

Ритмічні оплески.

Вдячно осені вклонімось!

Діти схрешують долоні на грудях і низько вклоняються.

«Їжачки в тумані»

Їжак по гаю дріботав,

До хатки йшов швиденько.

Швидка ходьба дрібними кроками.

Та ось туман на ліс упав –
Густий такий, сивенький.

*Діти присідають, плавно розводячи руки в
сторони.*

І страшно стало їжачку
У мороці у тому.

*Обхоплюють себе за плечі та йдуть повільно,
навшпиньках.*

Адже не видно стежечку,
Ту що веде додому.

*Ступають ще тихіше, зображуючи
невпевненість і страх.*

Крізь млу пробився промінець –
Їжак так здивувався:

*Спиняються, простягають вгору руки і
підіймають угору голову.*

Розтав без сліду туманець,
Бо сонечка злякався.

*Пересуваються жвавим підстрибом,
пританцьовуючи та плескаючи в долоні*

«Гарні професії»

Пензлі та фарби художник узяв,
Море і сонечко намалював.

Малюють у повітрі круг та горизонтальну лінію.

Вміло музика на скрипочці грає,
Музика ніжна, співуча лунає.

Імітують гру на скрипці.

Листя опале гребе садівник –

Він до роботи осінньої звик.

Зображують працю з граблями.

А будівельники цеглу кладуть,

Затишний дім незабаром зведуть.

Присідають і показують, як «кладеться цегла».

Виростуть швидко і наші малята,

*Вихованці піднімаються навшпиньки, тягнуться
руками вгору.*

Гарні професії зможуть обрати.

*Стають прямо, руки на поясі і повертають тулуб
праворуч-ліворуч.*

«Треба вдома помагати»

Треба вдома помагати,

Знають всі про це малята.

*Руки на поясі, постава пряма, повороти тулуба
праворуч-ліворуч.*

Донька мамі допомагає –

Стіл святковий накриває,

Імітація розставлення посуду на столі.

Візьме віник, буде в хаті,

Як матуся, підмітати,

Діти зображують працю з віником.

Різні овочі помие,

Якщо, звісно, це уміє...

Показують, як можна помити овочі під краном.

Таткові допоможе син:

Горизонтально долонею показують «зріст тата» та власний.

Молоток та цвяхи він

Може швидко подавати;

Зображують подавання уявних інструментів з підлоги вгору.

Може килим вибивати

На подвір'ї разом з татом,

Імітація вибивання підвішеного на мотузку килима.

Майструвати чи копати...

Зображення трудових дій з молотком, викруткою або праці з лопатою.

Головне, часу не гай,

Ритмічне почергове притупування ніжками.

Не лінився, допомагай!

Діти повчально піднімаються вгору вказівного пальця.

«За що себе я поважаю»

За те себе я поважаю,

Кладуть схрещені долоні собі на груди, постава пряма.

Що дуже гарні звички маю:

Плавно розводять руки в сторони.

День починати із зарядки,

Виконують 1-2 фізкультурні вправи.

Тримати одяг свій в порядку,

Проводять долонями по своєму одязі зверху вниз, уважно придивляючись.

Трудитись, старшим помагати,

Енергійно крокують на місці чітким кроком.

Кімнатні квіти доглядати.

Імітують поливання квітки.

А ще себе шаную, діти,

Що вмію гратися й дружити,

Діти шикуються в коло і беруться за руки.

Пишаюсь друзями своїми,

Піднімають зчеплені руки вгору і стають на носочки.

Танцюю радо разом з ними!

«Калина»

Ми калину – калиноньку навесні садили,

Малята імітують викопування ямки та садження кущика.

Круг калини – калиноньки хоровод водили.

Беруться за руки і ведуть хоровод.

Кущ у спеку ми старанно, вміло поливали,

Спрагу нашій калиноньці друзі тамували.

Зупиняються і зображують працю з поливалкою.

Підросла та калинонька, підросла за літо.

Піднімаються на носочки, тягнуться руками вгору.

Ягідками віддячила за турботу дітям.

Показують, як зривають калинові кетяги та їдять їх.

«Різні предмети»

Молоточком цвяхи забивають,

Присідають і зображують працю з молотком.

Ложкою столовою їдять,

Зображують користування ложкою.

Грабельками листя вигрібають,

Показують, як гребуть опале листя граблями.

На подушці на пуховій – сплять.

Знову присідають, схиляють голівку на долоні і заплющують очі.

Віник – щоб підлогу підмітати,

Імітують роботу з віником.

Вимикач – щоб світло уключить,

Підводяться на носочки і тягнуться до уявного «вимикача».

А новенькі наші чоботята,

Показують, як взувають чоботи.

Щоб було тепленько в них ходять!

Почергово притупують ніжками, руки на поясі!

«Помогли зайчаті»

Іде заєць на город,

Пересування вперед стрибками на двох ногах.

Набрав води повен рот.

Діти надувають щоки.

Він капусту поливає,

Присідають і опускають голову.

В нього лієчки немає.

З жалем розводять руки в сторони.

Допоможемо зайчаті –

Підводяться.

Візьмем лієчки у хаті,

Крокують чітким кроком.

Поллємо йому город,

Імітують працю з поливалкою.

Звільним зайця від турбот.

Ритмічні оплески в долоні.

«Чарівна паличка»

В мене паличка є чарівна –

Враз мене перетворить вона

Хаотично розмахують уявною чарівною паличкою.

На метелика крилатого,

Легкий біг із змахуванням руками – «метелик».

Чи на зайчика вухатого,

Стрибки з просуванням вперед на обох ногах – «зайчик скаче».

Чи лисоньку-хитруху,

Діти йдуть обережно навшпиньках, поглядаючи по сторонах.

Чи на жабку-скрекотушку,

Присідають і підстрибують навприсядки.

Чи на райдугу барвисту,

Підводяться і описують над собою дугу.

Чи на вогнище іскристе.

*Біжать на місці, виконуючи хвилеподібні рухи
піднятими вгору руками.*

Ось бажання загадаю,

Обертаються навколо себе.

Паличкою помахую...

Змах рукою в довільному напрямку.

Здогадайтеся, малята,

Ким я зможу зараз стати?

Запитально простягають долоні перед собою.