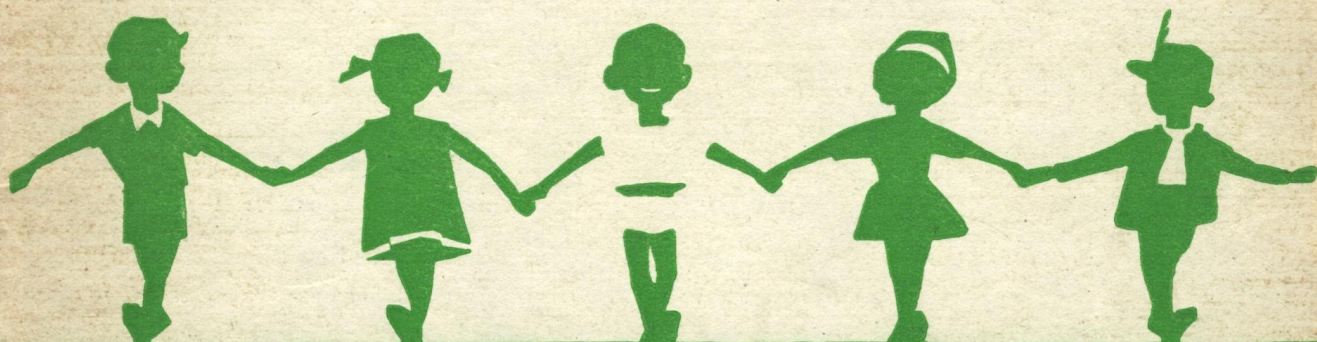


W

6

червень
1974



**ДОШКІЛЬНЕ
ВИХОВАННЯ**

З М І С Т

	Стор.
Хай завжди буде сонце	1
<i>Л. Галдінова, А. Дітанова</i> — Джерела дружби	5
Теорія і методика дошкільного виховання	
<i>О. Галенюк</i> — Фізична культура в дошкільному закладі	8
<i>П. Савчук</i> — Виховання інтересу до занять фізкультурою	12
<i>С. Лайман</i> — Фізкультура в природних умовах влітку	16
Комплекс фізичних вправ для дошкільників	20
<i>А. Ковалюк</i> — Навчання дітей плавання	23
<i>Є. Тимофеева</i> — Рухливі ігри у другій молодшій групі	27
<i>В. Пижов</i> — Гімнастичні снаряди з використаних автомобільних покришок	30
З досвіду	
<i>Г. Кузьменков</i> — Дошкільному вихованню — постійна увага	32
<i>А. Шарій</i> — Засоби підвищення рухової активності дітей	33
<i>Л. Гетьман</i> — Раціональне використання фізкультурного обладнання май-данчика	35
<i>М. Заказнова</i> — Щоб діти вміли плавати	37
Сторінка для дітей	
<i>Галина Демченко</i> — Прощавай, наш світлий дім!	39
Танець заводних ляльок (<i>муз. М. Завалишиної</i>)	41
Танець Бджілок (<i>муз. В. Костенка</i>)	43
Танець Квітів і Бджілок (<i>муз. В. Костенка</i>)	43
<i>Степан Жупанин</i> — Полуничка	47
<i>Ігор Мазнін</i> — Ой чому кити мовчать	47
Бесіди і консультації	
<i>Т. Пржегодська</i> — Лялька в дитячому садку	45
Відповіді читачам	
<i>Е. Бортнічук</i> — Про ігри та іграшки	48

Редакційна колегія:

Л. В. Артемова, О. С. Бризгаліна, Л. Ф. Венжик, М. Д. Ільченко, В. К. Котирло, М. А. Познанська, Т. О. Пржегодська, Г. І. Сушан (головний редактор), З. М. Хорошко, Н. Ф. Яришева, П. П. Яценко

Відповідальний секретар *А. Г. Савчук*

Техредактор *О. А. Черська*

Коректори: *Л. С. Бобир, Є. В. Усовська*

Адреса редакції: 252053, Київ-53, вул. Юрія Коцюбинського, 5. Тел. 79-80-71, дод. 3-12. БФ 31035. Здано до набору 30. IV. 1974 р. Підписано до друку 22. V. 1974 р. Формат 70×108^{1/16}, друк. фіз. арк. 3, умовн. друк. арк. 4,2, обл.-вид. арк. 5,01, тираж 123 730, зам. 480.

У цьому номері вміщено безплатний додаток «Гарно вдягнемо нашу ляльку», формат 70×108, друк. арк. 1, умовн. арк. 1,44.

Ордена Леніна комбінат друку вид-ва «Радянська Україна», 252006, Київ-6, вул. А. Барбюса, 51/2.

Ежемесячный методический журнал Министерства просвещения УССР «Дошкольное воспитание» (на украинском языке)

Адрес редакции: 252053, Киев-53, ул. Юрия Коцюбинского, 5. Усл.-печ. листов 4,2, тираж 123 730, Заказ 480, цена 20 коп.

Ордена Леніна комбінат печати издательства «Радянська Україна», 252006, Киев-6, А. Барбюса, 51/2.

© Журнал «Дошкільне виховання» № 6, 1974 р.

Фізкультура в природних умовах влітку

Літо — найсприятливіша пора року для зміцнення здоров'я, розвитку й вдосконалення рухів дітей. В природі, на свіжому повітрі вони мають змогу вільно рухатися, використовуючи набуті знання, вміння, навички, долати різноманітні природні перешкоди. Полегшений одяг та взуття роблять рухи дитини невимушеними, сприяють підвищенню рухової активності. У різноманітних природних умовах вихователь дає дітям завдання виконати один і той же рух у різних варіантах, що підвищує інтерес дітей до виконання основних рухів, розвиває самостійність і рішучість, сміливість і спритність. Крім того, вправи на свіжому повітрі дуже корисні для здоров'я дитини. Потрібно також враховувати, що на заняттях з фізичної культури в природних умовах виникає і виховується почуття взаємодопомоги, наприклад, допомогти один одному перейти по каменях через струмок, пройти по колоді і т. п., і всіляко сприяти цьому.

Отже, успішному розв'язанню завдань фізичного виховання дошкільників великою мірою допомагає використання навколишньої природи. Особливо важливо це для розвитку й вдосконалення рухів дітей старшого дошкільного віку, які мають піти до школи добре фізично підготовленими.

Заняття з фізичної культури та пов'язані з ними прогулянки на луг, до лісу, річки, ставка або моря завжди цікаві й захоплюючі і надовго залишаються в пам'яті дітей. Тут вони вчаться спостерігати природу, помічати в ній красу, берегти її. Після заняття дошкільнята збирають шишки, жолуді та листя, різні корені для виготовлення іграшок-саморобок.

Перед проведенням заняття в природних умовах вихователь повинен добре оглянути місцевість, щоб у лісі, в траві, на березі річки не було гострих камінців, битого скла, дроту і т. п. Вправи діти виконують тільки під наглядом дорослих.

Гарно й привільно влітку на галявині! Тут можна досхочу побігати, лягти на траву, перекидатися, вдихаючи п'янкий запах трав.

На галявині у хорошу погоду загальнорозвиваючі вправи доцільно проводити босоніж з різних вихідних положень, особливо лежачи на спині, животі, сидячи. Так, лежачи на спині, діти піднімають навперемінно одну й обидві ноги, підтягують ноги до тулуба, виконують перекат зі спини на живіт і навпаки, імітують їзду на велосипеді, плавальні рухи і т. д.

Повзання, упираючись на руки та ноги, і по-пластунськи, а також ходьба в упорі на руки і ноги, корисні для вправлення м'язів спини і живота, запобігають поганій поставі. Чудовою профілактичною вправою проти плоскостопості є ходьба босоніж різними способами. Діти ходять по траві на носочках, п'ятках, зовнішньому боці стопи, по високій траві, як лелека, високо підіймаючи ноги. Стоячи і сидячи, дошкільнята пальцями ніг скрубуть траву, піднімають листя, гілочки.

Для розвитку рівноваги пропонують такі вправи: стояти на купині на обох та одній нозі; переступати через високу траву, пройти по стежці 10—15 м з заплющеними очима; бігати по галявині, перестрибувати через високу траву, купини, невисокі кущики. На галявині діти можуть вправлятися у різних стрибках з місця і з розгону: стрибати на обох і одній нозі, просуваючись вперед; з купини на купину; підстрибувати на обох ногах вище трави; стрибати з місця і з розгону через нешироку канавку, калюжу тощо.

Особливо цікаві дітям рухливі ігри та естафети. Наприклад, «Знайди свій вінок!» Діти разом з вихователем гуляють по галявині і збирають квіти (білі ромашки, підмаренник з жовтими квіточками, конюшину), потім плетуть 3 віночки (білий, жовтий та рожевий) і надівають на голівки трьом дітям. Решта дітей бере по одній квітці і за сигналом вихователя бігає по галявині. На сигнал «Знайди свій вінок!» кожна дитини шукає вінок з таких квітів, як у неї. Утворюються три кола, діти з вінками на голові — в центрі.

«Знайди свою пару» — діти бігають по галявині, ходять, високо підіймаючи ноги, на носках і т. д. У кожного в руці листочок, квітка або травичка. За сигналом вихователя «Знайди свою пару!» кожен шукає собі пару з такою ж квіткою або листочком. Діти стають парами або утворюють якусь фігуру.

«Хто що чув і бачив?» — вихователь дає дітям завдання: ходити, повзати, упираючись на руки та ноги, або по-пластунськи, уважно дивитися й слухати. За сигналом «До мене!» всі біжать до вихователя і наслідують звуки, які вони чули, показуючи відповідні рухи — «бджілки дзижчать і літають, комашка тихо повзе» і т. д.

Орієнтовне заняття з фізичної культури на галявині для дітей підготовчої до школи групи

Завдання. Вдосконалювати різні види ходьби, стрибки у довжину з місця, розвивати рівновагу, спритність, швидкість реакції, витривалість та орієнтацію у просторі.

I. Вступна частина.

Біг у чергуванні з ходьбою, ходьба на носках і п'ятках. За вказівкою вихователя знайти і взяти в кожному руку по квіточці.

II. Підготовча частина.

Загальнорозвиваючі вправи з квітами в руках.

1. *Вихідне положення* — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1-2 — підняти руки вгору; 3-4 — повернутись у вихідне положення.

2. *Вихідне положення* — сидячи, ноги разом, руки з квітами підняти вгору. 1 — нахилитися вперед і торкнутися квітами носків ніг; 2 — випрямитися, руки вгору (6—8 разів).

3. *Вихідне положення* — лежачи на животі, руки вгорі. 1-2 — підняти руки і верхню частину тулуба від землі, прогнутися; 3-4 — повернутись у вихідне положення (4—6 разів).

4. *Вихідне положення* — стоячи, руки з квітами розведені в сторони. 1 — нахилитися вперед, торкнутися квітами носків ніг; 2 — повернутись у вихідне положення (6—8 разів).

5. *Вихідне положення* — сидячи, упираючись на відведені назад руки; ноги зігнуті в колінах і підтягнуті до тулуба; квіти на траві під колінами. 1-2 — підняти прямі ноги вгору; 3-4 — обережно опустити, щоб не пом'яти квіти (3—4 рази).

6. *Вихідне положення* — лежачи на спині, руки вгорі, 4 рази виконати перекидання зі спини на живіт в один бік, не випускаючи квітів із рук, потім — в другий.

7. Біг врозтіч по всій галявині. За сигналом вихователя кожному або невеличкими групами зробити якусь фігуру (2—3 рази).

8. Спокійна ходьба у колоні по одному, покласти квіти.

III. Основна частина

1. Стрибок у довжину з місця, фронтально, одночасно всією групою (8—10 разів).

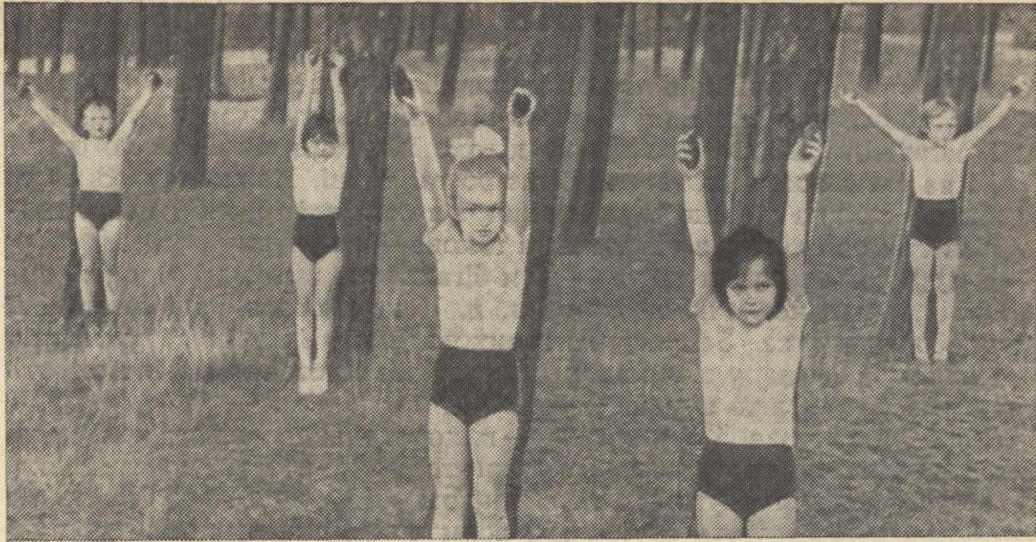
2. Пройти по стежці 10—15 м із заплющеними очима (2—3 рази).

3. Парна естафета: «Хто швидше доведе вантаж?» Діти розподіляються парами. Хлопчики стають в упорі на руки та ноги, дівчатка тримають їх за ноги (щиколотки). За сигналом дівчинка піднімає ноги хлопчика від землі і йде вперед, хлопчик («візок з вантажем») рухається вперед на руках. Перемагає та пара, яка швидше дійде до лінії (дистанція 4—6 м). Потім діти міняються ролями і гра повторюється.

IV. Заключна частина

Спокійна ходьба, високо підіймаючи ноги, переступати через траву, не зачіпаючи її.

Багато цікавих вправ можна організувати на березі річки, ставка, моря і у воді: ходити й бігати по сипкому піску та мілкій воді; ходити по воді у напівприсіді — «гуси»; бігати по сипкому піску 10—20 м, зробивши якомога менше кроків; стрибати, просуваючись вперед, на обох і на одній нозі; зістрибувати з невисокого яру, дюни; стрибати з розгону з берега у воду на мілкому місці — «Хто далі?»; перестрибу-



вати через хвилі; кидати невеличкі камінці, шишки у воду або влучати у ціль, що плаває; сидіти й збирати ногами пісок у купу; брати пальцями ніг пісок і сипати його і т. д.

На березі річки, моря та у воді можна організувати багато ігрових вправ, рухливих ігор. Наприклад, «Криголам» — діти стоять по груди у воді, руки відведені назад. За сигналом вони повільно (або швидко) йдуть вперед, розтинаючи грудьми воду.

«Човни» — діти стоять по пояс у воді і зображують човни — нахиляються і витягують руки вперед, поклавши кисті рук одна на одну. За сигналом «Човни у море!» всі швидким кроком ідуть до берега. За сигналом «Човни на пристань!» діти швидко повертаються до вихідного місця.

«Веслярі» — діти стоять по пояс у воді. За сигналом вихователя вони йдуть до берега і гребуть воду — одночасно обома руками від себе в сторону і назад (можна і навперемінно).

«Водяний млин» — діти стоять по пояс або сидять у мілкій воді. За сигналом «Млин меле!» всі нахиляються вперед і роблять колові рухи рука за руку — бовтають воду. Чим більше вона піниться, тим краща робота. За сигналом «Млин відпочиває!» всі припиняють рухи і відпочивають.

«Море хвилюється» або «Хвилі на морі» — діти стоять або сидять у воді. За сигналом «Вітер!» виконують сильні махові рухи руками по поверхні води в один та другий бік так, щоб з'явилися хвилі. Вихователь відзначає, у кого вони найбільші.

«Фонтан» — діти лежать у мілкій воді на животі обличчям до берега. За сигналом «Фонтан!» роблять сильні змахи ногами вгору та вниз, щоб були великі бризки.

«Кораблик» — діти лежать у мілкій воді обличчям до берега. За сигналом «Кораблик пливе!» — ідуть на руках по дну до берега, а ногами роблять змахи по воді.

«Хто перший?» — дошкільнята сидять або стоять на піску. У кожної дитини біля ніг невелике відерце. За сигналом вихователя вони беруть пальцями ніг пісок і сиплять у відерце, стараючись першими насипати повне (3—4 дітей можуть сипати в одне відерце).

Орієнтовне заняття з фізичної культури на піщаному березі для дітей старшої групи

Завдання. Вдосконалювати біг і стрибки у довжину з розгону; повторити вправи для розвитку м'язів стопи та правильної постави; виховувати спритність, витривалість і увагу.



I. Ходьба звичайним кроком з відерцем у руці, повзання, упираючись на руки та ноги (дивитись вперед).

II. Загальнорозвиваючі вправи з відерцем.

1. *Вихідне положення* — сидячи, ноги нарізно, відерце в обох руках спереду. 1—2 — підняти руки з відерцем вгору, підтягнутися; 3—4 — повернутись у вихідне положення (5—6 разів).

2. *Вихідне положення* — лежачи на животі, відерце в обох руках підтягнуто до тулуба. 1 — випрямити руки вперед; 2 — ривком підняти відерце від землі; 3 — опустити руки на землю; 4 — повернутись у вихідне положення (4—6 разів).

3. *Вихідне положення* — стоячи, ноги нарізно, відерце в обох руках над головою. 1—2 — нахилитися вперед і поставити відерце між ногами якомога далі; 3—4 — випрямитися і підняти руки вгору; 5—6 — нахилитися вперед і взяти відерце; 7—8 — повернутись у вихідне положення (4—6 разів).

4. *Вихідне положення* — сидячи, упираючись на відведені назад руки, ноги прямі, відерце між ногами. Згрібати ногами пісок і зарити відерце. Повторити 3—4 рази.

5. *Вихідне положення* — лежачи на животі, руки в сторони, відерце в правій руці. 1 — взяти за спиною відерце з правої руки в ліву; 2 — руки в сторони; 3—4 — взяти відерце з лівої руки в праву (6—8 разів).

6. Поставити відерце на пісок. За сигналом вихователя всім стрибати на обох ногах в один бік від відерця, за іншим сигналом бігом повернутися до свого відерця.

III. 1. Ходити, упираючись на руки та ноги, один за одним (4—5 м), руки ставити на накреслену на піску лінію, а стопи ніг — поряд з нею (2—3 рази).

2. Стрибок у довжину з розгону. Одночасно виконують 3—4 дитини. Повторити 8—10 разів.

3. Рухлива гра-естафета «За водою». Діти шикуються у 2—4—6 колон на відстані 8—10 м від води. За сигналом вихователя перші з колон біжать до води, набирають повне відерце і біжать до своєї колони, виливають воду і передають відерце наступному гравцеві. Вихователь визначає, яка з колон виграла.

IV. Повільна ходьба з переходом на спокійні ігри з піском та водою.

У лісі, на пагорбку, біля яру сприятливі умови для метання, ланіння, стрибків, розвитку рівноваги. Наприклад, можна ходити й бігати по лісовій стежинці, ходити по коренях дерев, які виступають над поверхнею землі, приставляючи п'ятку однієї ноги до носка другої; піднятися на пенюк і зійти з нього; бігати наввипередки від одного дерева до другого, зигзагом між деревами, бігати від дерева до дерева, намагаючись зробити якомога менше кроків; пробігти, зігнувшись, ховаючись за кущами; підніматися з пагорба на пагорб.

Для розвитку рівноваги використовують такі вправи: ходити по поваленому дереву прямо і боком, назустріч один одному, при зустрічі розійтися, не сходячи з нього; перелізти під низько нахиленими гілками дерева прямо і боком; переповзти через повалене дерево; піднятися вгору між двома похилими деревами, що зрослися вниз, й спуститися вниз.

Можна стрибнути на пенюк і зістрибнути з нього; стрибнути з розгону й торкнутися гілки; стрибати на обох і одній нозі з просуванням вперед навколо дерева або між деревами; стрибати з розгону через стежку, невисокі кущики, стовбури повалених дерев, неглибоку яму; зістрибнути з каменів, невисокого яру і т. п.

Для метання на відстань і в ціль використовують шишки, камінці, палички. Вихователь повинен стежити, щоб діти кидали в один бік, а не назустріч один одному. Дошкільнята кидають однією й обома руками — через кущ, ямку, в указану гілку дерева або стовбур, намагаються докинути до позначеного місця.

Якщо на лузі, березі річки, моря заняття доцільно проводити босоніж, то в лісі робити цього не рекомендується.

Цікаві й емоційні рухливі ігри в лісі завжди захоплюють дітей. Подаємо деякі з них.

«Спритні вантажники» — всі діти розподіляються на 2—4 шеренги. В кінці кожної — 20—30 шишок або каштанів. В протилежному кінці шеренги кошик (обруч або накреслене коло). За сигналом вихователя перша дитина бере одну шишку і подає наступному гравцеві, той передає далі і так до кінця. Остання у шерензі дитина кладе шишки в кошик. Перемагає та команда, яка першою перекладе всі шишки.

Варіант гри — кожна шеренга утворює навколо шишки коло. За сигналом вихователя всі діти розбігаються, збирають шишки і кладуть у свій кошик. Хто більше?

«Хто більше підніме шишок?» — вихователь розподіляє

Комплекси фізичних вправ для дошкільників*

При ознайомленні з велетень», «Ходіть, як карлик», «Хворий горобчик», «Кішки ловлять мишей» і т. д. і стає зрозуміло — цим можна захопити малят відразу і по-справжньому. Образна подача вправи емоційно настроює дитину, що позитивно впливає на якість виконання нею рухів. Крім того, під час заняття за методикою Рози Деметер дошкільники не тільки добре розвиваються фізично, а й засвоюють основи пантоміми, органічно і природно підводяться до

грані між грою і мистецтвом. Розмова про очевидні достоїнства згаданих вправ не виключає проте творчого їх осмислення з урахуванням методики фізичного виховання дошкільників, що існує в нашій країні. В цьому випадку подані нижче комплекси стануть у пригоді вихователям дитячих садків, батькам, всім, хто хоче, щоб діти росли здоровими, життєрадісними, фізично міцними і спритними.

Розмова про очевидні достоїнства згаданих вправ не виключає проте творчого їх осмислення з урахуванням методики фізичного виховання дошкільників, що існує в нашій країні. В цьому випадку подані нижче комплекси стануть у пригоді вихователям дитячих садків, батькам, всім, хто хоче, щоб діти росли здоровими, життєрадісними, фізично міцними і спритними.

Вправи на дихання



* З книги: Роза Деметер. Бегай, ползай, прыгай. М., «Фізкультура и спорт», 1972.

дітей на дві команди. Вони стоять на відстані 8—10 м від лінії, на якій розкладено шишки (шишок наполовину менше, ніж дітей). За сигналом команди біжать до лінії і беруть шишки (кожна дитина одну шишку). Перемагає команда, у якої більше шишок.

«Квач у лісі» — діти вибирають 2—3 квачі. Решта виконують різноманітні рухи: бігають, ходять у напівприсіді, на носках, стрибають тощо. За сигналом вихователя «Лови!» квачі ловлять дітей, що біжать до дерев («будиночків»). Хто встиг торкнутися дерева, той уже «вдома» і ловити його не можна. Потім всі разом лічать, скількох дітей упіймали квачі, і гра повторюється.

Орієнтовне заняття з фізичної культури в лісі для дітей підготовчої до школи групи

Завдання. Вдосконалювати метання на відстань правою та лівою рукою, розвивати чуття рівноваги, спритність, витривалість і сміливість; виховувати почуття взаємодопомоги.

I. Ходьба, що чергується з бігом врозтіч за вихователем між деревами. За вказівкою кожному знайти по 2 шишки і стати спиною до дерева так, щоб можна було бачити вихователя.

II. Загальнорозвиваючі вправи з шишками.

1. **Вихідне положення** — стояти спиною до дерева, руки з шишками опущені вниз. 1—2 — підняти руки в сторони, вгору, підвестися на носки; 3—4 — повернутися у вихідне положення (4—6 разів).

2. **Вихідне положення** — таке ж саме. 1—2 — повільно присісти, торкнутися спиною стовбура дерева, руки вперед; 3—4 — повернутися у вихідне положення (6—8 разів).

3. **Вихідне положення** — сісти спиною до дерева, руки в сторони, одну шишку захопити стопами ніг (другу покласти біля себе). 1 — ривком підняти ноги вгору, щоб шишка не впала; 2 — опустити ноги на землю (6—8 разів).

В положенні стоячи

Станьте прямо, підніміть руки вгору, потягніться, наскільки це можливо, і зробіть глибокий вдих. Потім зігніть ноги в колінах, опустіть корпус вперед-вниз — видих.

В положенні стоячи з руками на поясі

Ноги злегка розставте в

сторони, руки на поясі, нахиліться вліво (видих). Потім випрямтесь (вдих). Після цього нахиліться вправо і знову випрямтесь.

В положенні сидючи по-турецькому

Сядьте, схрестивши ноги, руки на потилицю, груди розпрямити. Відкиньте голову назад і зробіть глибо-

кий вдих, потім нахиліть верхню частину тіла вперед — видих.

В положенні сидючи по-турецькому

Покладіть руки на потилицю і нахиліться вправо. Випрямтесь і зробіть вдих. Після цього нахиліться вліво і знову випрямтесь.

Види ходьби і стрибків



Ходіть, як велетень

Станьте на носки, підніміть руки вгору і витягніть тулуб вгору. Витягуйте все вище і вище, не спускаючи очей з кінчиків пальців. Ідіть вперед.



Ходіть, як карлик

Присядьте навпочіпки, зображаючи маленького карлика. В такому положенні, навпочіпки і на носках, рухайтесь вперед з витягнутими руками. Старайтесь



не падати! Ходіть то як велетень, то як карлик, так цікавіше.

Ходіть, як військовий

Витягніть руки вздовж тулуба, притиснувши їх до тіла, і ходіть, як військовий



4. *Вихідне положення* — стояти спиною до стовбура дерева, ноги нарізно, руки з шишками підняті вгору. 1 — нахилитися праворуч, 2 — випрямитися; 3 — нахилитися ліворуч, 4 — випрямитися. (4—6 разів).

5. *Вихідне положення* — таке ж саме. 1—2 — нахилитися вперед і торкнутися стовбура дерева шишками (між ногами); 3—4 — повернутись у вихідне положення (6—8 разів).

6. *Вихідне положення* — відійти на 1—2 кроки від дерева, стояти спиною до нього. Захопити одну шишку стопами ніг, стрибнути вгору і кинути шишку вгору (4—6 разів).

7. Біг врозтіч між деревами. За сигналом вихователя кожному стати біля свого дерева.

8. Спокійна ходьба у колоні по одному зигзагом між деревами.

III. 1. Метання шишок на відстань правою та лівою рукою до позначеного місця (стежки). Повторити 4—6 разів кожною рукою.

2. Ходити прямо і боком по стовбуру поваленого дерева з наступним підлізанням під нього (3—4 рази).

3. Естафета «Туристи в поході» — вихователь розподіляє дітей на 2—3—4 команди, рівні за фізичною підготовленістю. Діти стоять парами: хлопчик та дівчинка. За сигналом вихователя всі біжать до вказаного місця: підіймаються на гірку, упираючись на руки та ноги, перестрибують через канавку і т. д. Хлопчик повинен допомагати своїй дівчинці долати перешкоди і не «загубити» її. Діставшись до місця, діти парами шикуються у команди. Перемагає та команда, в якій раніше вишикувалися всі пари.

IV. Спокійна ходьба у колоні по одному із зупинкою за сигналом.

Вихователю важливо добре знати навколишню місцевість і вміти якнайдоцільніше використати її для розвитку та закріплення рухів дітей як на заняттях з фізичної культури, так і під час прогулянок.



на параді: витягуючи носок вперед і ставлячи ногу на всю ступню.

Ходіть, як лелека

Ви коли-небудь бачили, як гордо ходить лелека?



Ходіть, спираючись на руки і коліна, як собачка

Для того, щоб зобразити, як ходить собачка, треба стати на руки і коліна. Хто так зможе ходити найшвидше?

З книгою на голові

Покладіть книгу на голову і, випрямившись, починайте ходити по колу. Не можна торкатися рукою до книги або впускати її. У деяких країнах жінки носять на голові глечики з водою або корзини, як ви

Спочатку він згинає ногу в коліні, витягує її вперед, і

тільки після цього ставить на землю. Давайте зобразимо лелеку. Витягніть руки в сторони, як крила, і



зараз книгу. У цих жінок красива і правильна хода.

Замість книги на голову можна покласти і який-небудь інший предмет. Але дуже важливо, щоб дитина йшла правильною розміреною ходою і щоб предмет не падав у неї з голови.

З книгою на лобі

Сильно закиньте голову назад і покладіть книгу або інший плоский предмет на лоб. І так ходіть по колу, стараючись зберегти рівновагу. Погляд спрямовуйте

Ходіть на колінах

Ідіть на колінах. Хто швидше? Тільки не можна торкатися підлоги руками і падати!



вгору. Будьте уважні і не піднімайте рук.

Якщо цю вправу виконують декілька дітей, то нагороду одержить той, хто зуміє носити на лобі книгу найдовше.

Ходіть, як ведмідь

Залишаючись на прямих ногах, зіпріться на підлогу руками. Переставте одночасно праву руку і праву ногу, а потім ліву руку і ліву ногу. Ходити треба погйдуючись з боку на бік. Уважно стежте за колінами, щоб вони не згинались!