



100 фізкультурних вправ для ЛІТА

Підготувала
Вихователь-методист
Віньковецького ЗДО №2
В. Підгурна
02.06.2022

Вправи, рекомендовані для дітей переддошкільного (раннього) віку.

1. Вправи з ходьби та рівноваги (необхідно слідкувати за правильною поставою):

- 1) ходьба через паличку з опорою (допомогою дорослого) та без;
- 2) ходьба по «слідочках» з опорою (допомогою дорослого) та без;
- 3) ходьба через обруч (обручі);
- 4) ходьба навколо обруча;
- 5) ходьба навколо мотузки;
- 6) ходьба між кеглями;
- 7) ходьба за м'ячем;
- 8) ходьба по пересіченій місцевості;
- 9) ходьба імітаційна;
- 10) переступання через предмет;
- 11) ходьба по дошці (шириною 25-15-10 см) з допомогою дорослого та без;
- 12) піднімання на похилу площину з опорою та без;
- 13) ходьба по гімнастичній лаві з опорою та без;
- 14) ходьба по мотузці;
- 15) ходьба по обручу;
- 16) ходьба з мішечком на голові;
- 17) ходьба по сходах;
- 18) ходьба боком по паличці;
- 19) ходьба «зграйкою»;
- 20) ходьба парами;
- 21) ходьба приставними кроками вперед і в сторону;
- 22) ходьба у колоні (потяг чух-чух, ту-ту);
- 23) ходьба по місточку;
- 24) стояти на одній нозі

0. Вправи з бігу:

- 1) біг з предметом (прапорець, стрічечка та ін.);
- 2) догнати м'яч, що котиться;
- 3) пробігти навколо кеглі;
- 4) пробігти навколо обруча;

- 5) пробігти навколо палки;
- 6) біг з предметом, що імітує кермо автомобіля;
- 7) пробігти навколо мотузки;
- 8) біг зграйкою за дорослим;
- 9) біг по доріжці (між двома мотузками або накреслити);
- 10) біг до предмета і назад

0. Вправи зі стрибків:

- 1) підскакування на місці з упором на руки;
- 2) підскакування на місці на 2 ногах (в іграх);
- 3) підскакування в довжину («Скаче зайчик»);
- 4) стрибки з діставанням предметів (підвісити на рівні піднятої руки дитини»
- 5) зістрибувати з лавки (10-15 см);
- 6) стрибати в довжину з місця

4. Вправи з лазіння та повзання:

- 7) перелазити через предмет, гімнастичну лавку, мотузку;
- 8) підлазити під предмет (мотузку, палку, лавку, стілець);
- 9) повзання по гімнастичній лавці;
- 10) вповзання в обруч (обручі);
- 11) проповзти рачки між двома паралельно покладеними мотузками;
- 12) повзати рачки між кеглями;
- 13) лазіння по стрем'янці;
- 14) повзання рачки навколо обруча, мішечка;
- 15) лазіння по вертикальній драбині приставним, змінним кроком;
- 16) повзти за мотузком, який «тікає»;
- 17) встати на лавку та зійти.

5. Вправи з метання:

- 1) кинути м'яч в горизонтальну ціль (корзину, обруч), що знаходиться на різній відстані;
- 2) горизонтальна ціль на висоті до 100 см, її діаметр – 60 см, відстань від цілі – простягнені руки дитини;
- 3) кинути м'яч у вертикальну ціль – діаметр – 60 см, ціль на висоті витягнутих рук дитини;
- 4) кинути мішечки з піском вдаль, у ціль, що знаходиться на підлозі на рівні очей дитини на відстані 100-125 см;
- 5) кинути маленький м'яч окремо правою та лівою рукою в ціль, діаметр якої становить 50-60 см, на відстані 50-100 см;
- 6) збити кеглі м'ячем;
- 7) прокочувати м'яч один одному;
- 8) кидати м'яч двома руками дорослому, ловити кинутий ним м'яч (відстань – 70-100 см);
- 9) кидати м'ячі в сітку з відстані 1,5 м (висота сітки – на рівні зросту дитини).

0. Вправи для рук і плечового поясу:

- 1) підняти руки вперед – догори, потягнутися, подивитися на них, опустити (до сонечка);
- 2) підняти руки вперед, помахати кистями, опустити (засвіtimo ліхтарики);
- 3) підняти руки в сторони, помахати ними вгору-вниз, опустити руки (пташки махають крилами);
- 4) руки зігнути в ліктях (випрямляти їх уперед і знову згинати – «потяг»);
- 5) витягнути руки вперед (покажи кубики), сховати їх за спину (заховаємо кубики);
- 6) підняти руки над головою, подивитися на них, поплескати в долоні, опустити руки;
- 7) розмахувати руками вперед-назад;
- 8) відводити руки назад (заховай)

0. Вправи для ніг:

- 1) походити на місці (туп-туп наші ніжки);
- 2) зробити крок уперед, приставити ногу, зробити крок назад, приставити ногу;
- 3) зробити крок у бік, повернутися у в.п., те ж – в інший бік;
- 4) тримаючись руками за стіл, палку, кільце, присісти, встати;
- 5) присісти, покласти руки на коліна, встати;
- 6) підніматися на носки;
- 7) виставляння ноги вперед на п'ятку;

0. Вправи для тулуба:

- 1) нахилитися уперед, покласти кубики на підлогу, стати рівно, нахилитися, взяти кубики;
- 2) тримаючись руками за спинку стільця – присісти (сховатися за стілець), встати, випрямитися;
- 3) передавати м'яч обома руками дитині, яка сидить поряд, в один, а потім – в інший бік;
- 4) сидячи на підлозі, підняти руки догори та показати предмет, нахилитися та покласти його якнайдалі; сісти прямо, показати порожні руки; нахилитися, взяти предмет, знову показати його;
- 5) стати на коліна, нахилитися вперед, поставити руки на підлогу (стати рачки), «потупати» ручками, випрямитися;
- 6) лежачи, перевертатися зі спини на бік, на живіт;
- 7) стоячи на колінах, сідати на п'ятки і підніматися;

9. Шиккування, перешикування

- 1) шикуватися в коло навколо орієнтира, тримаючись за руки (зробимо кругле сонечко);
- 2) шикуватися парами

3) шикуватися у колонку (тримаючись за мотузочку)