**Руханки**

**Руханки** ˗ це комплекс ігрових вправ для дітей, які люблять розважатися з друзями та в родинному колі. Ці веселі віршовані вправи стимулюють задоволенню потреби дітей у русі. Їх можна використовувати, як фізкультхвилинки на заняттях чи як ігри підчас свят та розваг, декламуючи вірші під будь-яку мелодію. Пропаную Вам комплекси руханок.

 **«Зарядка»**

**Мета:** Вчити дітей виконувати рухи, згідно вказаного темпу та музики. Удосконалювати вміння стрибати на 2-х ногах , присідати. Виховувати бажання виконувати ритмічні вправи.

Щоб нікого не боятись   (показують пальчиком)

Треба нам здоровим стати  (показуєм мускули)

А щоб нам здоровим стати

Треба тіло тренувати  (зігнуті руки в ліктях то піднімаємо, то опускаємо)

Приспів

Раз, два, три високо стрибай  (руки на поясі, стрибаємо)

Раз, два, три низько присідай  (присідаємо)

Раз, два, три руки піднімай  (руки зігнуті в ліктях по черзі піднімаємо)

Раз, два, три пісеньку

**«1,2,3,4,5»**

**Мета:** За допомогою елементів зарядки закрітити з дітьми рахунок по порядку від 1 до5, та активізувати фізичний стан дитини.

1,2,3,4,5, (рахуємо по черзі пальчики)

Все ми можем показать. (похитуємо руками вліво в право)

Наші плечі їх торкнемось  (торкаємся плечей)

Вправо, вліво повернемось.  (руки на плечах, повороти вліво, вправо)

Будем дружно крокувать  (ходьба на місці)

І коліна піднімать.

Руки ми в кулак зажмем  (руки витягнуті в перед зажимаємо в кулаки)

І за спину заберем.  (ховаємо руки за спину)

Руки в сторони , вперед  (розводим руки в сторони)

І на право всім привіт. (махаємо правою рукою «Привіт»)

Руки в сторони і вниз  (розводим руки в сторони)

І на ліво повернись.  (поворот на ліво)

 **«Наше коло мов** **сім'я»**

Мета: Створити радісну атмосферу в дитячому колективі. Зацікавити ігровими прийомами під час виконання пісні.

Наше коло мов "сім'я"  (ідем по колу співаємо два рази)

Друзі ми і ти і я

Добрий день тому хто справа  (руки розведені в сторону поворот в право)

Добрий день тому хто з ліва  (руки розведені в сторону поворот в вліво)

Ми одна сім'я, Ми одна сім'я  (хлопаєм )

**Приспів**

Так , так ,так (сходимся в середину)

Ми одна сім'я, Ми одна сім'я  (хлопаєм)

Так , так ,так (розходимся)

Ми одна сім'я, Ми одна сім'я  (хлопаєм)

Наше коло мов "сім'я"  (ідем по колу співаємо два рази)

Друзі ми і ти і я

Обніми того хто справа  (обнімаємо дитину яка стоїть з права)

Обніми того хто з ліва  (обнімаємо дитину яка стоїть з ліва)

Ми одна сім'я, Ми одна сім'я  (хлопаєм )

**Приспів**

Наше коло мов "сім'я"  (ідем по колу співаємо два рази)

Друзі ми і ти і я

Пожалій  того хто справа  (гладимо дитину яка стоїть з права)

Пожалій  того хто з ліва  (гладимо дитину яка стоїть з ліва)

Ми одна сім'я, Ми одна сім'я  (хлопаєм )

**Приспів**