

Оксана Щербань

# Із райдуги ВОДИЧКА

*Вірші. Лічилки. Акровірші.  
Фізкультхвилинки. Ігри*

*На допомогу педагогам  
дошкільних і молодших шкільних закладів*



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

УДК 373.31  
ББК 74.200  
Щ 60

**Щербань О.**

Щ 60 Із райдуго водичка : Вірші. Лічилки. Акрівірші.  
Фізкультхвилинки. Ігри / О. Щербань. — Терно-  
піль : Навчальна книга – Богдан, 2014. — 48 с.

ISBN 978-966-10-3402-9

**УДК 373.31**  
**ББК 74.200**

Ця книга адресована педагогам. Але кожен, хто  
причетний до виховання дитини, може скориста-  
тися нею, забавляючи та навчаючи малюка, при-  
лучаючи його до пізнання світу.

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина цього видання не може бути відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-3402-9

© О.Щербань, 2014  
© Навчальна книга — Богдан, 2014

## ШАНОВНИЙ ДРУЖЕ!

Світ дитинства цікавий і різноманітний. Діти знайомляться з ним із першої секунди свого народження, коли можуть відчувати, чути, бачити, сприймати. В яких кольорах цей світ зустріне малечу, поведе її по шляху пізнання, такий колір і залишиться у душі дорослої людини. Саме від нас: дідусів і бабусь, батьків і педагогів, залежить, якими кольорами фарбувати світосприйняття дитини, як буде розвиватися у малюка творча уява, естетична чутливість, емоційно-ціннісне ставлення до навколишнього світу.

Якщо ти любиш життя, любиш його продовження, то, звичайно, твоїми друзями будуть усі кольори райдуги. Маленькі вірші, лічилки, загадки і т.п. допоможуть тобі, шановний друже, граючись, показати малечі оточуючий світ, знайти у ньому цікавинки, заохотити до запам'ятовування окремих рядків, отримати можливість тренування емоцій дитини, збагатити її духовний світ.

Кожен вірш — це маленький мультик, а діти дуже люблять мультики. Треба тільки навчити їх слухати і, уявляючи, бачити все, про що будете читати. Якщо дитина навчиться уявляти, їй легше буде запам'ятовувати почуте, а якщо захоче повторити, вивчити прочитане, то фарби нами вибрано правильно.

Цю книгу я присвячую своїм онукам.



# ❁ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ ❁

## ПСИХОГІМНАСТИКА, МОТОРИКА

### «РОТ НА ЗАМОЧОК»

Я секрет свій бережу.  
Вам його не розкажу.  
Міцно рот я закриваю  
І секрет свій заховаю (4-5 с.)  
А тепер розслаблю губи.  
Мій секрет моїм і буде!

### «ЗЛЮКА ЗАСПОКОЇЛАСЬ»

А коли я злюся сильно,  
То напружуюсь надмірно.  
Як триматися — я знаю:  
Зціплю зуби, всіх лякаю  
І ричать не забуваю.  
Злість щоб зникла, полетіла,  
І розслабилося тіло,  
Треба глибоко вдихнути.  
Потягнуся, посміхнуся —  
Ні на кого я не злюся!

### «ДОПИТЛИВА ТАМАРА»

Ось — допитлива Тамара  
Подивилась вліво, вправо.

Уперед дивляться очі.  
Відпочить Тамара хоче.  
Вгору довго так дивилась,  
Аж допоки не стомилась.  
Час на місце повертатись.  
Так приємно розслаблятись!  
Вниз дивитися умієш?  
Ми напружим м'язи шиї.  
Час на місце повертатись.  
Так приємно розслаблятись!

#### «ЛИМОН»

Я беру лимон кругленький.  
У руці моїй маленькій  
Виглядає жовтий бік.  
Якщо стиснути, буде сік!  
Пальці у кулак міцніше!  
Сік смачний з лимона вийшов.  
Що лишилось, викидаю.  
Руку зовсім розслабляю.

#### «ВІБРАЦІЯ»

Руки піднімем до неба.  
Розігнати хмари треба,  
Райдугу намалювати,  
Сонце запросити в хату.  
Струсим краплі кольорові.  
Ми бадьорі і здорові!

❁ ЗМІНЮЄМО ЗВУКИ У СЛОВАХ, ❁  
РИМУЄМО СЛОВА.

Вів Роман на луг козу.  
Таня все плете косу.

«По росі не йду додому!» —  
На нозі стрибає Рома.

На столі — цікава книжка.  
У дуплі у білки — шишка.

З дерева упала шишка.  
Заховалась в нірку мишка.  
Червоніє в житі мак,  
А до річки лізе рак.

Заглядає у віконце  
До дітей веселе сонце.

В небі райдуга, мов стрічка,  
Хвилями хлюпоче річка.

Будуть сильні Саша й Маша,  
Бо їдять і суп, і кашу.

Вранці мекає коза:  
— Впала на траву роса!

У букет збирали діти  
Польові красиві квіти.

Котик сів в коморі тихо.  
Ой, чекає мишку лихо!

Ми чекали цілий рік,  
Щоб дала береза сік.

Ми — найкращі **малюки**,  
Всі вчимося **залюбки**.



## ЗМІСТ

Шановний друже.....	3
Віршики для малят.....	5
Лічилки.....	14
Акровірші.....	16
Фізкультхвилинки (психогімнастика, моторика).....	22
Розвиток емоційної сфери.....	27
Формування позитивної направленості на майбутнє...	35
Фізкультура для малят.....	39
Вчимо дітей бути охайними.....	42
Змінюємо звуки у словах, римуємо слова.....	45



*Навчальне видання*

**Щербань Оксана**

## **ІЗ РАЙДУГИ ВОДИЧКА**

*Вірші. Лічилки. Акрівірші.  
Фізкультхвилинки. Ігри*

Головний редактор *Богдан Будний*  
Редактор *Ірина Дем'янова*  
Обкладинка *Аліни Воронкової*  
Верстка *Галини Кузів*  
Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 22.04.2014. Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Cambria. Умовн. друк. арк. 2,79. Умовн. фарбо-відб. 2,79.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК №4221 від 07.12.2011 р.

Навчальна книга – Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002  
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008  
тел./факс (0352)52-06-07; 52-19-66; 52-05-48  
office@bohdan-books.com  
[www.bohdan-books.com](http://www.bohdan-books.com)

ISBN 978-966-10-3402-9

