

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА ЛЕКЦІЙНОГО ЗАНЯТТЯ 1-2

МОДУЛЬ 5. Змістовий модуль 8

ТЕМА : Фізичне виховання дітей дошкільного віку.

ГРУПА : 4-АФ

КУРС: 4

КІЛЬКІСТЬ ГОДИН: 4

Спеціальність : Середня освіта (фізична культура)

I. МЕТА : Познати з організацією фізичного виховання дітей дошкільного віку. Розкрити завдання ФВ дітей дошкільного віку. Акцентувати увагу на охороні життя та зміцнення здоров'я дітей. Розкрити умови проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. Познати з методикою проведення рухливих ігор.

II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТТЯ:

1. Базовий компонент дошкільної освіти України.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку „Я у Світі”/ Наук. кер. та заг. ред. О.Л. Кононко. – 3-тє вид., випр. – К.: Світич, 2009. – 430 с.
3. Методичні аспекти реалізації Базової програми розвитку дитини дошкільного віку „Я у Світі”/ Наук. кер. та заг. ред. О.Л. Кононко. – 2-ге вид., випр. – К.: Світич, 2009. – 208 с.
4. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
5. Денисенко Н.Ф., Лиходід Л.В., Лупінович С.В., Михайличенко А.Ф. Витоки здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 160 с.
6. Дитина в дошкільні роки. Освітня програма "Дитина в дошкільні роки", наук. кер. проф. Крутій К. Л. (лист МОН про надання грифа "Рекомендовано Міністерством освіти і науки України" від 08.12.2010 № 1/11-11178)
7. ПРОГРАМА розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений стар»

III. ОСНОВНІ ЕТАПИ ТА ХІД ЗАНЯТТЯ:

3.1 Підготовчий етап:

- Організація студентського колективу.

3.2 Основний етап - лекція з елементами практичної роботи

План заняття

1. Завдання фізичного виховання у дошкільному віці
2. Охорона життя та зміцнення здоров'я дітей
3. Фізкультурно-оздоровча робота
4. Рухливі ігри
5. Поради батькам
6. Показники фізичного розвитку дитини

3.3 Заключний етап

Питання студентів до викладача. Узагальнення та систематизація знань студентів.

IV. Матеріали самопідготовки студентів:

Вивчити лекційний матеріал, підготуватись до опитування

Методична розробка лекції

Тема. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.

Курс 4

Спеціальність : Середня освіта (фізична культура)

Кількість навчальних груп 1

Навчальна мета: Познайти з організацією фізичного виховання дітей дошкільного віку. Розкрити завдання ФВ дітей дошкільного віку. Акцентувати увагу на охороні життя та зміцнення здоров'я дітей. Розкрити умови проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. Познайти з методикою проведення рухливих ігор.

Виховна мета: виховувати інтерес до заняття

Тип лекції: лекція-повідомлення

Обладнання: матеріали лекції, методична література

План

1. Завдання фізичного виховання у дошкільному віці
2. Охорона життя та зміцнення здоров'я дітей
3. Фізкультурно-оздоровча робота
4. Рухливі ігри
5. Поради батькам
6. Показники фізичного розвитку дитини

1. Завдання фізичного виховання у дошкільному віці

Оздоровчі завдання:

- охорона життя та зміцнення здоров'я дітей;
- формувати правильну поставу і розвивати всі групи м'язів;
- підвищувати рівень стійкості організму до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища;
- спонукати дітей до самостійного використання добре знайомих видів і способів загартування вдома і в дитячому садку.

Освітні завдання:

формувати уявлення про своє тіло, про необхідність збереження свого здоров'я; опанування різновидів життєнеобхідних рухів – ходьби, бігу, стрибків, лазіння; збільшувати запаси рухових навичок та вмінь за рахунок розучування спортивних вправ та ігор з елементами спорту; формування культурно-гігієнічних навичок; розширювати знання дітей про розмаїття фізичних і спортивних вправ.

Виховні завдання:

розвивати у дітей інтерес до різних видів рухової діяльності (навчальної, ігрової, трудової і тощо.); підвищувати рівень довільності дій дітей; розвивати у дітей наполегливість і витримку при досягненні мети, прагнення до якісного виконання руху; розвивати доброзичливі відносини з однолітками в процесі спільної рухової діяльності; виховувати любов до спорту; формувати позитивні моральні та вольові риси характеру.

2. Охорона життя та зміцнення здоров'я дітей

Загартування Забезпечити щоденне перебування дітей на свіжому повітрі та відповідність їхнього одягу умовам погоди. Прогулянка у першій половині дня триває не менше 2-2,5годин, у другій - 1-1,5 години.

Забезпечити перебування дітей в провітрюваному приміщені у полегшеному одязі при температурі повітря +19, +20*С. У спальні під час денного сну температура повітря становить +15*С. Ранкова гімнастика та заняття з фізичної культури проводяться у фізкультурній залі при температурі повітря +14,+15*С).

Загартування водою проводиться після денного сну, а влітку – перед обідом. Для миття рук, обличчя, полоскання рота, використовується вода кімнатної температури. Для обливання ніг температура води поступово знижується відповідно до встановлених норм: початкова температура води становить - +34, 35*С, кінцева - +22,+24*С. Влітку діти купаються у виносних басейнах.

Використовуються нетрадиційні методи загартування - ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску тощо.

Проводяться лікувально-профілактичні процедури, а саме фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, оздоровча гімнастика (зорова, дихальна), фізіотерапевтичні процедури тощо, які включаються до системи оздоровлення за

призначенням лікаря та згодою батьків. Загартовальні процедури проводяться з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей.

Схема загартовування дітей у дошкільному закладі і вдома (Водні процедури дані з постійною температурою)

Дні тижня	У ранкові години (вдома або в дитячому закладі у добовій групі)	Вдень у дитячому закладі	Перед нічним сном (вдома або в дитячому закладі у добовій групі)
Понеділок	Умивання, полоскання горла або пиття води	Дві прогулянки протягом дня. Повітряні ванни при переодяганні	Ходіння босоніж з наступним обливанням стоп
Вівторок	Вологе обтирання	Прогулянка. Повітряна ванна на заняттях гімнастикою	Повітряна ванна перед сном
Середа	Те ж	Прогулянка. Повітряна ванна на заняттях гімнастикою	Ходіння босоніж з наступним обливанням стоп
Четвер	Душ. Полоскання горла	Прогулянка. Повітряна ванна при переодяганні	Повітряна ванна перед сном
П'ятниця	Вологе обтирання або душ	Прогулянка. Повітряна ванна при переодяганні	Ходіння босоніж з наступним обливанням стоп
Субота	Душ. Полоскання горла	Прогулянка і загартовування на повітрі з батьками	Гігієнічна ванна з подальшим контрастним обливанням
Неділя	Обмивання або душ. Полоскання горла	Прогулянка і загартовування на повітрі з батьками	Повітряні ванни

3. Фізкультурно-оздоровча робота

Спрямована на формування у дітей потреби в щоденному виконанні ранкової та гігієнічної гімнастики (тривалість 8-12 хв.); розвиток уміння чітко виконувати загальнорозвивальні вправи з різних видів положень в заданому темпі. Педагог проводить щоденні заняття з фізичної культури тривалістю 30-40 хв. (у фізкультурній залі та свіжому повітрі), залучає дітей до підготовки та прибирання фізкультурного обладнання; заохочує до самостійних ігор в природних умовах, організації рухливих ігор і виконання фізичних вправ під час прогулянки (тривалість 45-60 хв.), ігор спортивного характеру. На заняттях із фізичної культури та прогулянках удосконалюється вміння дошкільника кататися на велосипеді, самокаті, санках тощо. Педагог залучає дітей до підготовки фізкультурних свят, спортивних розваг, командних змагань, днів здоров'я; продумує маршрути та завдання піших переходів, спонукає їх до проявів витривалості, вправності, наполегливості, винахідливості, співчуття, взаємодопомоги.

Навчати дітей здоровому способу життя:

- формувати у дітей культуру споживання їжі: правильно користуватися виделкою, ножем, серветкою; їсти охайно; сідати за стіл в акуратному вигляді; правильно сидіти під час їди;
- формувати знання про будову тіла, призначення та дію органів; особливостей тіло будови дівчинки та хлопчика; важливо ознайомлювати дітей з необхідністю охороняти зір, слух, поставу, шкіру та інші органи;
- прищеплювати навички громадської та особистої гігієни (стежити за чистотою рук, обличчя, мити їх у разі забруднення, самостійно стежити за зачіскою, одягом);
- розвивати уявлення про ознаки здоров'я і хвороби та шляхи їх запобігання, доводити, що довготривале життя потребує уваги людини до свого здоров'я; розповідати, що джерелом зміцнення здоров'я і запобігання хворобам є здоровий спосіб життя та безпечна поведінка в довіллі;
- знайомити з помічниками і друзями здоров'я – природними і соціальними чинниками, які допомагають(міцний сон, свіже повітря, раціональне харчування, особиста гігієна, фізичні вправи), а які можуть нашкодити здоров'ю(неправильне харчування, тривале сидіння перед телевізором, комп'ютером, шкідливі звички, недотримання розпорядку дня тощо);
- виховувати у дітей позитивне ставлення до антропометрії, медичних обстежень, профілактичних щеплень;
- активне використання дітьми отриманих знань в ігровій, зображувальній, мовленнєвій, театралізованій, дослідницькій, трудовій і повсякденній діяльності.

Вправи з основних рухів

Ходьба. Ходити легко, невимушено виконуючи різні рухи руками, зберігаючи правильну поставу. Користуватися різними способами ходьби: на носках, на п'ятках, на зовнішній та внутрішній сторонах стопи, випадами та в присіді, високо піднімаючи коліна, навприсядки, на зігнутих ногах, на прямих ногах, не згинаючи колін. Ходити в різному темпі, з перекатом з п'ятки на носок; приставним та перехресним кроком; спиною вперед; приставним кроком, уперед і назад із заплющеними очима (3-4м), з переступанням через предмети; з предметом у руках; в колоні по одному та парами; «змійкою» зі зміною напрямку. Ходити широким кроком з виконанням завдань (підняти м'яч, розвести руки в сторони і т. д.).

Біг. Бігати на носках високо піднімаючи коліна короткими та широкими кроками; з подоланням перешкод – оббігати та перестрибувати предмети (кубики, кеглі); бігати, викидаючи прямі ноги вперед, закидаючи гомілки назад. бігати у колоні по одному і парами, перешиковуватися за сигналом (з бігу врозтіч, у колону по одному); бігати «змійкою» між розставленими на підлозі предметами в одну лінію, «зигзагом», «равликом», човниковий біг 3-5 разів по 10м; приставним кроком вперед, правим та лівим боком; бігати спиною вперед, зберігаючи напрям і рівновагу; зі скакалкою, м'ячем, по дошці, лаві, колоді; бігати з високого старту навипередки 25-30м; у повільному темпі 2-3,5хв.

Стрибки. Стрибати по черзі на правій, лівій нозі, просуваючись уперед на 5-6м; штовхаючи перед собою маленький предмет (м'яч); на обох ногах на місці з поворотом кругом; рухаючись уперед із затиснутою між ногами торбинкою з піском або м'ячем; перестрибувати на обох ногах 5-6 предметів (висота 15-20см); стрибати на одній нозі,

просуваючись уперед; застрибувати на предмети (колоду, лаву заввишки до 20см); підстрибувати на місці із розбігу (3-4 кроки), намагаючись дістати предмет, підвішений на 15-30см вище від піднятою вгору руки дитини; стрибати у довжину з місця (відстань 80-110см), у висоту (30-55см), в глибину (з колоди, куба) заввишки 30-40см у зазначене місце (м'яке і стійке приземлення); стрибати через довгу й коротку скакалки у різні способи. Стрибки на батутах.

Кидання, ловіння, метання. Перекидати м'яч із однієї руки в другу в різному темпі (повільному, швидкому); відбивати м'яч об землю на місці (не менше 12 разів); просуваючись вперед поперемінним та приставним кроками (до 5-6м); перекидати м'яч іншій дитині обома руками від грудей, з –за голови, стоячи або рухаючись уперед; ловити його з різних вихідних положень (стоячи, сидячи), знизу з відскоку від підлоги з відстані 3-4м; підкидати м'яч і ловити його обома руками до 20 разів підряд; бити м'ячем об землю, об стіну; підкидати вгору і ловити його після виконання додаткових рухів (плеску перед грудьми); кидати великі та маленькі м'ячі від грудей, знизу та з-за голови однією та обома руками в кільце, прикріплене на відстані 2,2м від підлоги (землі), з різними швидкістю та положенням тіла (стоячи на місці або рухаючись повільним, швидким кроком уперед); кидати м'ячі, торбинки з піском (маса 200г) провідною рукою у вертикальну та горизонтальну ціль з відстані 3,5-5м на дальність на 5-12м; кидати предмети в ціль, яка рухається; прокочувати м'яч один одному, між предметами.

Повзання та лазіння. Повзати на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою головою м'яч (45м); повзати в упорі стоячи на колінах спираючись кистями рук по лаві, колоді, похилій дошці; пролізати в обруч грудьми вперед, лівим і правим боком; підлізати під дугу (висота 40-50см) прямо, лівим та правим боком; лазити по гімнастичній стінці до самого верху зручним для дітей способом; переходити з прольоту на проліт приставним кроком; переходити по діагоналі стінки (спускатися вниз вертикально з одного прольоту на іншій); лазити по мотузяній драбинці довільним способом, між рейками парканчика, по похилій дошці, драбині (кут нахилу 25-30*) в упорі стоячи; перелізати з похилої дошки (заввишки 30 – 40см) на гімнастичну стінку; перелізати через лаву, колоду; підлізати під дугу, мотузку, палицю, розміщені на висоті 40-50см; лазити по канату на довільну висоту; підтягуватись по гімнастичній лаві, лежачи на животі або сидячи верхи, рухаючи руками одночасно та поперемінно.

Рівновага. Ходити по дошці, гімнастичній лаві (завширшки 25-15см, заввишки 30-40см), по колоді прямо і боком, тримаючи в руках палицю, м'яч, переступаючи через кубики, мотузку (на висоті 25-35см); ходити по гімнастичній лаві, колоді назустріч іншій дитині, на середині розминатися, підтримуючи партнера за плечі, лікті; ходити й бігати по дошці, покладеній похило (завширшки 20-15см, кут нахилу 15-20*); ходити по рейці гімнастичної лави, по мотузку (завдовжки 8-10м), покладеному на підлогу прямо, по колу, зигзагоподібно, з торбинкою на голові (маса – 500-700г); стоячи на гімнастичній лаві, колоді, підніматися на носки; стояти на одній нозі, друга відведена назад, руки в сторони; після бігу, стрибків присідати на носках, руки в сторони, вгору, на поясі; крутитися в парі з іншою дитиною, тримаючись за руки.

Загальнорозвиваючі вправи:

приймати різні вихідні положення - стоячи, сидячи, лежачи;

використовувати предмети - обручі, палиці, скакалки, м'ячі тощо;
намагатися виконувати вправи чітко, ритмічно, в заданому темпі під музичний супровід, бубон;
кількість повторів вправ – 8-10;
тривалість комплексу загальнорозвиваючих вправ – 8-12хв.

Вправи для рук і плечового пояса:

приймати різні вихідні положення: руки перед грудьми, руки до плечей (лікть опущені, лікті в сторони);
розводити руки в сторони, випрямляти вперед, розгинаючи в ліктях;
піднімати руки вгору, розводити у сторони долонями вгору;
з положення "руки за голову" розводити руки в сторони, піднімати вгору;
піднімати руки вперед і вгору, підводячись на носки з положення стоячи, ступні паралельні;
піднімати руки вперед — угору із зчепленими в замок пальцями (кисті повертати всередину);
піднімати обидві руки вгору — назад по черзі й одночасно;
піднімати та опускати кисті, стискати і розтискати пальці;
енергійно розгинати вперед зігнуті в ліктях руки ("бокс");
відводити лікті назад двічі-тричі, випрямляти руки в сторони з положення руки перед грудьми, зігнуті в ліктях;
робити колові рухи вперед і назад по черзі і разом прямими руками;
виконувати різноманітні рухи руками, лежачи на підлозі.

Вправи для тулуба:

стати до стіни без плінтуса, притиснутися до неї потилицею, плечима, спиною, сідницею і п'ятками;
піднімати руки вгору та опускати їх униз;
притиснувшись спиною до гімнастичної стінки, братися руками за рейку (на рівні стегон), по черзі піднімати зігнуті й прямі ноги;
стоячи обличчям до гімнастичної стінки, братися руками за рейку на рівні пояса, нахиляється вперед, згинаючись;
повертатися, розводячи руки в сторони, з положення перед грудьми, за голову;
нахилити тулуб у сторони при різних положеннях рук;
нахилити тулуб якнайнижче вперед, торкаючись руками підлоги;
класти та піднімати предмети біля носка правої (лівої) ноги збоку, піднімати за спиною зчеплені руки;
тримаючи руки вгорі, нахилитися в сторони;
сидячи на підлозі і спираючись ззаду руками, піднімати, опускати витягнуті ноги, переносити водночас дві ноги через палицю, скакалку;
нахилитися до правого та лівого колін, торкатися їх лобом, допомагаючи собі руками;
сидячи на підлозі, скласти ноги навхрест;
приймати упор присівши, з упору присівши, переходить в упор присівши на одній нозі, відводячи другу в сторону;
стоячи на колінах, сідати на підлогу справа і зліва від колін;

лежачи на спині, рухати ногами, схрещувати їх;
підтягувати голову, ноги до грудей - групується;
піднімати одночасно голову і плечі, відводити руки назад, прогинатися, лежачи на животі;

піднімати ноги, зігнуті в колінах, виконувати ними рухи («велосипед»), лежачи на спині;

піднімати витягнуті ноги, лежачи на спині.

Вправи для ніг:

переступати на місці, не відриваючи від опори носків ніг;

присідати кілька разів підряд щоразу нижче, піднімати пряму ногу вперед махом, плескати під ногою в долоні;

присідати, торкаючись спиною та потилицею стіни;

присідати, піднімаючи руки вперед, угору з предметами і без них;

робити випад уперед, у сторону, тримаючи руки на поясі, виконуючи руками рухи вперед, у сторону, вгору;

захоплювати предмети пальцями ніг, трохи піднімати і опускати, перекладати або пересувати їх зліва направо;

ходити по палиці босоніж приставним і змінним кроками;

стрибати на місці на обох ногах, виконуючи рухи руками.

Стройові вправи. Самостійно шикуватися у колону, шеренгу по одному, парами, в коло, перешиковуватися з однієї колони в три, чотири через центр трійками, четвірками; повертатися вправо і вліво. Рівнятися у колоні, шерензі, по лінії, носках. Розмикатися у колоні на витягнуті руки вперед, у шерензі, колі - на витягнуті руки в сторони. Змикання і розмикання приставним кроком.

Ритмічні (танцювальні) рухи. Рухатися відповідно до характеру музики, відображати образи, імітаційні рухи. Передавати у виразних рухах характер музики. Виконувати різні варіанти дій під музичний супровід. Пропонувати дітям використовувати в довільних рухах, танцях добре знайомі їм дії, елементи нескладних хороводів. Починати та закінчувати рухи відповідно до музичної фрази. Виконувати приставні кроки з присіданням, крок галопу. Змінювати характер рухів на швидкий, пожвавлений; точно виконувати ритмічний малюнок. Чергувати простий і дрібний крок. Виконувати перешиковування у колі. Розходитись та сходитись парами. Творчо застосовувати знайомі танцювальні дії.

Силові вправи. Виконувати вправи, пов'язані з проявом силових зусиль: сісти і встати без допомоги рук; підняти обидві ноги вгору, лежачі на спині; лежачі на підлозі, перевернутися зі спини на живіт. Під час загальнорозвиваючих вправ з предметами (палиці, обручі, гантелі, гумові кільця, набивні м'ячі тощо) домагатися чіткості заданих напрямків переміщення предмету, точності вихідних і кінцевих положень самого предмета, а також рук, ніг і тулуба.

4. Рухливі ігри

Ігри з бігом: «Парний біг», «Мишоловка», «Гуси-лебеді», «Птахи і зозуля», «Квач», «Квач, бери стрічку!», «Карасі і щука», «Перебіжки», «Хитра лисиця»,

«Зустрічні перебіжки», «Витівники», «Швидко візьми, швидко поклади», «Совонька», «Чия ланка швидше збереться?», «День і ніч».

Ігри зі стрибками: «Хто краще стрибне?», «Вудка», «З купини на купину», «Жаби і чапля», «Вовк у рову», «Класики», «Коники», «Не потрап!».

Ігри з повзанням і лазінням: «Ведмідь і бджоли», «Переліт птахів», «Ловля мавп», «Пожежні на вченні».

Ігри з метанням, киданням і ловом: «Мисливці та зайці», «М'яч ведучому», «Хто найвлучніший?», «Мисливець і звірі», «Серсо», «Літаючі тарілки».

Ігри-естафети: «Веселі змагання», «Естафета парами», «Перевезення врожаю», «Городники», «Хто швидше побудує піраміду?».

Ігри-забави: «Мотузка», «Біг зі зв'язаними ногами», «Півнячий бій», «Перетягни канат».

Ігри з елементами спорту:

Городки. Знати 3-4 фігури; набирати правильного вихідного положення; кидати бити збоку і від плеча; вибивати городки з відстані 3-6 метрів.

Бадмінтон. Вчити дітей правильно тримати ракетку. Відбивати волан ракеткою зверху, знизу, збоку, спрямовуючи його в певний бік. Грати в парі з вихователем та одне з одним.

Баскетбол. Перекидати м'яч один одному від грудей, передавати м'яч у русі з відскоком від підлоги; вести м'яч правою і лівою рукою по прямій і між предметами. Кидати м'яч у кошик двома руками від грудей і з-за голови.

Футбол. Виконувати удари по м'ячу з місця та з розбігу. Прокочувати м'яч правою і лівою ногою в заданому напрямку, обводити м'яч навколо предметів. Зупиняти м'яч, що котиться, підошвою або внутрішньою стороною стопи. Закочувати м'яч у лунки, ворота, передавати м'яч ногою одне одному в парах (відстань 3-5м), відбивати від стіни кілька разів поспіль. Грати за спрощеними правилами.

Хокей. Прокочувати шайбу ключкою у заданому напрямку, закочувати шайбу у ворота. Прокочувати її одне одному в парах, зупиняти шайбу (м'яч) ключкою. Грати за спрощеними правилами.

Боулінг. Кидати м'яч знизу для вибивання кеглів з лінії.

Спортивні вправи

Катання на санках. Катати один одного, кататися з гори по двоє, виконувати повороти під час спуску. Спускатися з гори, виконуючи завдання (підняти предмет, проїхати в ворота), вміти робити гальмування.

Ковзання. Ковзати по крижаних доріжках з розбігу, присідаючи й встаючи під час ковзання.

Ковзани та ролики. Вчити тримати рівновагу, стоячи на обмеженій площі, відштовхуватись однією ногою, намагаючись прокотитись вперед.

Ходьба на лижах. Ходити по лижні ковзним кроком. Виконувати повороти на місці і в русі. Підніматися на гору драбинкою та напівялинкою. Спускатися з гірки, м'яко пружинячі ноги в основній і низькій стійці. Проходити дистанцію в спокійному темпі 1-2км.

Їзда на велосипеді. Самостійно їздити на триколісному та двоколісному велосипедах по прямій, повертати наліво і направо, проїжджати у ворота, робити прискорення і гальмувати.

Катання на самокаті. Відштовхуватися однією ногою, виконуючи повороти вправо-вліво. Їздити по колу, об'їжджаючи різні перешкоди.

Дитячий туризм. Проводяться з дітьми походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм). Потрібно разом із дітьми продумувати маршрут руху і спосіб пересування. Педагог визначає та вивчає місця зупинок і відпочинку, враховує при цьому всі природні умови для проведення вправ з удосконалення рухових навичок (наявність струмочків, гірок, повалених дерев тощо). До місця призначення діти можуть іти вільно, групуючись за бажанням; шиккування парами використовується при переходах вулиць, шосе.

Тривалість переходу в один бік (від дошкільного закладу до місця кінцевої зупинки) становить – 20-25 хв.

Плавання. За наявності басейна, у дошкільних навчальних закладах проводяться заняття з плавання. Тривалість заняття – до 30 хвилин. Температура повітря у басейні, роздягальнях і душових повинна бути +25-+26*С, температура води в басейні - в межах +26 - +29*С. Заняття з плавання проводяться після сніданку з 9-30 до 12-30, або після денного сну з 15-15 до 17-30 (не раніше, ніж через 30-40хв після їди). Дитина виконує різноманітні рухи руками; виконує вдих потім видих у воду (до 10 разів підряд); занурюється у воду з головою з затримкою дихання, розплющує очі у воді; ковзає на грудях, на спині, відштовхуючись ногами від бортика; рухає ногами вгору-вниз лежачи, тримаючись за бортик, дошку, м'яч; плаває з надувними іграшками або кругом у руках; довільний спосіб до 10-20м. Проводяться свята та розваги на воді (один-два рази на рік).

Ігри у воді. «Човник з веслами», «Бігом у воду», «Веселі бризки», «Фонтан», «Поїзд у тунелі», «Рибалки», «Море хвилюється», «Брід», «Щука», «Карасі і коропа», «Хоровод», «Сом у сітці», «Гойдалка», «Я пливу», «Торпеди», «Квач», «Вудочка», «Хто швидше?»

5. Поради батькам

- дотримуйтеся вдома режиму дня, санітарно-гігієнічних вимог, культурно-гігієнічних навичок;
- щоденно разом із дітьми виконуйте ранкову гімнастику, здійснюйте загартовуючі процедури; виходьте на прогулянки;
- залучайте дітей до виконання основних рухів – вправляйте в ходьбі, бігу, стрибках, повзанні, лазінні, рівновазі, вправах із м'ячем;
- разом з дітьми здійснюйте пішохідні прогулянки, туристичні походи;
- грайте в рухливі, спортивні ігри;
- облаштуйте в квартирі спортивний куточок;
- катайтеся разом з дітьми на санчатах, ковзанах, лижах; велосипедах, роликах; грайте у бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол, хокей; з м'ячем; плигайте на скакалці; плавайте та грайте на воді;

- беріть участь разом з дітьми у проведенні свят, розваг, днів здоров'я, зборах, конференціях, лекціях з питань здоров'я, фізичного виховання дітей, організованих у дошкільних установах.

6. Показники фізичного розвитку дитини

дотримується норм особистої гігієни;

розуміє необхідність загартовування, із задоволенням бере участь у загартовувальних процедурах;

має потребу в активній руховій діяльності;

виявляє інтерес до результатів рухової діяльності; отримує фізичне та естетичне задоволення від чіткого виконання рухових дій;

дотримується певних інтервалів під час руху в різних шикуннях, добре орієнтується у просторі;

тримає рівновагу, стежить за положенням власного тіла під час виконання різноманітних вправ;

ходить вільними, тримаючись прямо, природно рухає руками;

бігає легко, ритмічно з різною швидкістю, поєднує біг з подоланням перешкод;

володіє різними видами ходьби та бігу;

впевнено стрибає з місця, відштовхуючись обома ногами й змахуючи руками, м'яко приземлюється;

лазить по гімнастичній стінці (драбині) перемінним способом, не пропускаючи щаблів; володіє лазінням по канату довільним способом; успішно пролізає в обруч прямо, лівим та правим боком; підлізає під дугу;

підкидає і ловить м'яч, відбиває його від підлоги, поєднує змах з енергійним кидком предмета;

знає та дотримується правил під час рухливих ігор;

катається на велосипеді, санчатах; ходить на лижах; знає спрощенні правила ігор спортивного характеру (бадмінтон, городки, футбол, хокей, баскетбол, боулінг);

знає та дотримується правил безпечного перебування вдома, на вулиці, в природних умовах тощо;

має уявлення про основні правила поведінки в екстремальних ситуаціях.