Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
Красноградський коледж Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку в схемах, таблицях, тезах

Методичні настанови

Красноград – 2019

УДК 378. 016:373.2.016 (072)
П 19

Укладач:

Пасічник С. О., викладач методики фізичного виховання, спеціаліст першої категорії Красноградського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Рецензенти:

Роганова М. В., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики дошкільної освіти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Скорнякова В. М., спеціаліст вищої категорії, вихователь-методист Красноградського ДНЗ (ясла-садок) № 17.

П 19 Пасічник С. О. Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку в схемах, таблицях, тезах: метод. настанови / С. О. Пасічник. – Красноград : ФОП Сирота Т. В., 2019. – 164 с.

Методичні настанови спрямовані на вирішення завдань удосконалення професійної підготовки фахівців, які вивчають дисципліну «Методика фізичного виховання» зі спеціальності 012 Дошкільна освіта. Відповідно до освітньої програми подано навчальний матеріал у вигляді тез, схем, таблиць та питань для самоперевірки. Практичний матеріал у додатках містить тематику курсових робіт, тестові завдання підсумкового контролю, питання до екзамену з методики фізичного виховання.

Методичні настанови стануть у нагоді педагогічним працівникам закладів дошкільної освіти, викладачам та студентам спеціальності «Дошкільна освіта».

УДК 378. 016:.373.2.016 (072)

Затверджено на засіданні науково-методичної ради Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
Протокол № 2 від «13» листопада 2019 року

© С.О. Пасічник, 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА…… 4
Змістовий модуль №1. Теоретичні основи фізичного виховання…….. 6
Тема 1. Предмет теорії фізичного виховання …….. .. 6
Тема 2. Завдання та засоби фізичного виховання…. 12
Тема 3. Основи навчання, виховання та розвитку …. 18
Тема 4. Фізичне виховання дітей раннього віку……. 35
Тема 5. Особливості розвитку моторики дитини…… 41
Змістовий модуль №2. Методика навчання фізичних вправ……. 44
Тема 6. Стройові вправи…….. 44
Тема 7. Основні рухи…… 48
Тема 8. Загальнорозвиваючі вправи…… 75
Тема 9. Рухливі ігри…… 82
Тема 10. Спортивні вправи та ігри……. 92
Змістовий модуль №3. Форми роботи з фізичного виховання…… 97
Тема 11. Фізкультурні заняття……. 97
Тема 12. Ранкова гімнастика…….. 116
Змістовий модуль №4. Повсякденна робота з фізичного виховання…… 126
Тема 13. Фізкультхвилинки та фізкультпаузи…… 126
Тема 14. Загартовуючі процедури…….. 131
Тема 15. Повсякденна робота з фізвиховання…… 134
Тема 16. Планування та облік роботи…….. 138
Тема 17. Обладнання та інвентар……..… 144
Тема 18. Організація роботи з фізвиховання…….. 150
ПІСЛЯМОВА…… 154
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..... 155
ДОДАТКИ……. 157
ДОДАТОК А Тематика курсових робіт
ДОДАТОК Б Питання до екзамену
ДОДАТОК В Тестові завдання

ПЕРЕДМОВА

У Законі України «Про дошкільну освіту» одним з основних завдань є збереження та зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я дитини. Турбота про фізичне здоров'я дитини завжди була та залишається однією з пріоритетів освітньої роботи педагогів.

Відповідно до вимог сьогодення в Україні функціонують заклади дошкільної освіти різних напрямків, які удосконалюються за змістом, постійно розвиваються, широко використовують інноваційні технології та альтернативні методики навчання. У зв'язку з цим зростає потреба у висококваліфікованих фахівцях у галузі дошкільної освіти, яка зумовлена великою відповідальністю педагогічних колективів закладів дошкільної освіти за підготовку дітей до навчання в школі.

Підготовка студентів до роботи щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей, їх фізичного розвитку – важлива складова загальної професійної підготовки майбутніх вихователів зі спеціальності 012 Дошкільна освіта.

Методичні настанови спрямовані на надання студентам допомоги у вивченні теоретичних основ курсу «Методика фізичного виховання», оволодіння практичними вміннями та навичками для проведення роботи з фізичного виховання з дітьми раннього та дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.

Основними завданнями дисципліни є:

- ознайомлення студентів із теоретичними положеннями методики фізичного виховання, змістом та методами навчання фізичних вправ у різних вікових групах;

- вміння самостійно працювати з літературою;

- ознайомлення з передовим педагогічним досвідом;

- вміння виготовляти та використовувати наочні посібники в роботі з дітьми;

- проведення різних форм роботи з дітьми на основі індивідуального та диференційованого підходу в навчанні дітей;

- вміння планувати освітню роботу з дошкільниками;

- забезпечення наступності та взаємозв'язку в роботі закладу дошкільної освіти та школи.

Методичні настанови складаються з чотирьох змістових модулів, які відповідають навчальній програмі з дисципліни «Методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 012 Дошкільна освіта.

У кожному змістовому модулі основний навчальний матеріал курсу подано у вигляді тез, схем та таблиць, що дає можливість студентам чітко виділяти основні терміни фізичного виховання, види класифікацій, зміст та структуру навчання фізичних вправ у закладі дошкільної освіти. Після кожної теми подано питання для перевірки засвоєних знань, які направлені на розвиток логічного мислення, сприяють формуванню аналітичних вмінь у студентів, вихованню стійкого інтересу до майбутньої професії. Наприкінці подано список використаних джерел, які стануть у нагоді при виконанні самостійних завдань.

Рекомендовано для використання викладачам, студентам спеціальності «Дошкільна освіта», які вивчають дисципліну «Методика фізичного виховання», педагогічним працівникам дошкільної освіти.

Змістовий модуль №1.
Теоретичні основи фізичного виховання

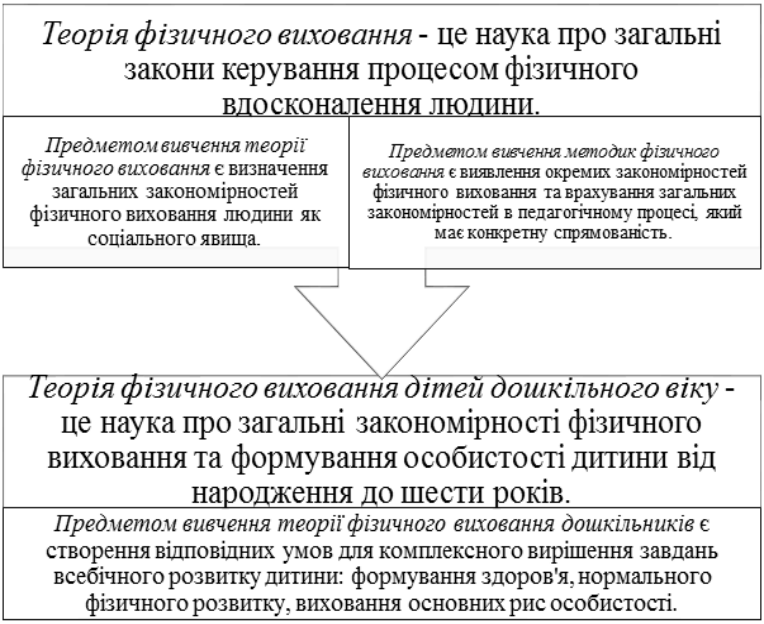
<u>Тема 1.</u> Предмет теорії фізичного виховання

Основні терміни та поняття

Теорія фізичного виховання	наука про загальні закони керування процесом фізичного вдосконалення людини.
Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку	наука про загальні закономірності фізичного виховання та формування особистості дитини.
Мета фізичного виховання	зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.
Фізична культура	частина загальної культури, сукупність матеріальних цінностей суспільства (спортивні споруди, фізкультурне обладнання та інвентар, рівень фізичної досконалості) та духовних цінностей (соціальні, політичні та практичні досягнення), які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини.
Фізичне виховання	організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне та функціональне удосконалення організму людини, формування

	та поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань.
Фізичний розвиток	процес становлення та змін біологічних форм і функцій організму людини під час її індивідуального життя.
Фізична підготовка	прикладна спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини (фізична підготовка спортсмена, моряка тощо).
Рухова підготовленість	рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги програми виховання для закладів дошкільної освіти.
Фізкультурна освіта	рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок.
Фізична досконалість	передбачає міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість людини до життя, праці та захисту Батьківщини.
Фізичні вправи	рухи, рухові дії, а також складні види рухової діяльності (рухові та спортивні ігри), які відібрані засобами для вирішення завдань фізичного виховання.
Спорт	спеціальна діяльність, спрямована на досягнення в якому-небудь виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявляються в процесі змагань.

Опорний конспект



Теорія фізичного виховання дошкільників

- враховує психічні та анатомо-фізіологічні особливості дітей раннього та дошкільного віку, науково обґрунтовуючи засоби та методи фізичної культури дитини;

- передбачає розроблення найбільш ефективних засобів фізичної культури для дітей від народження до шести років, які систематизуються відповідно до вікових груп у програмах для закладів дошкільної освіти;

- розробляє зміст всіх організаційних форм фізичної культури від народження до шести років: масажу, занять з фізкультури, рухливих ігор, ранкової гімнастики тощо.

Фізичне виховання має зв'язок

Із моральним вихованням

- отримання уявлень про певні моральні поняття (чесність, доброзичливість, акуратність тощо);
- систематичне вправляння у дотриманні моральних норм під час спілкування з однолітками;
- виховання почуття колективізму,

Із розумовим вихованням

- виконання вправ потребує від дитини певного розумового навантаження (необхідно подумати, як зробити вправу якісно та швидко);
- взаємозв'язок між рухами різних частин тіла та розумовими операціями;
- створення пізнавальних ситуацій для прийняття правильного рішення та творчих дій (оптимальні способи виконання вправ, імітаційні рухи);
- свідоме ставлення дітей до виконання рухових дій, активність, зацікавленість;
- загальна висока працездатність організму, швидке пристосування до виконання завдань.

Із естетичним вихованням

- розвиток здібностей сприймати, відчувати і правильно розуміти прекрасне у руховій діяльності та поведінці дитини, в її гармонійній будові тіла, стрункій поставі;
- виховання естетичних почуттів;
- використання музики під час виконання вправ підвищує емоційний стан та сприяє більш чіткому виконанню рухів;
- виконання вправ сприяє ритмічності рухів, їх виразності, граціозності та формуванню постави.

Із трудовим вихованням

- поширення функціональних можливостей організму;
- розвиток координаційних здібностей; фізичних якостей: окоміру, сили, витривалості, спритності;
- виконання нескладних трудових операцій (розкладання посібників, прибирання інвентарю тощо);
- формування трудових навичок.

Основні поняття теорії фізичного виховання

Фізична культура	частина загальної культури, сукупність матеріальних цінностей суспільства (спортивні споруди, фізкультурне обладнання та інвентар, рівень фізичної досконалості) та духовних цінностей (соціальні, політичні та практичні досягнення), які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини.
Фізичне виховання	організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне та функціональне удосконалення організму людини, формування та поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань.
Фізичний розвиток	процес становлення та змін біологічних форм та функцій організму людини під час її індивідуального життя. Він оцінюється рівнем антропометричних та біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітки тощо),

	фізичних якостей, показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток тощо).
Фізична підготовка	прикладна спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини (фізична підготовка спортсмена, моряка тощо).
Рухова підготовленість	рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги спортивної класифікації (для спортсменів), шкільної програми з фізичної культури (для учнів шкіл), програми виховання для закладів дошкільної освіти (для дошкільників).
Фізкультурна освіта	рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок.
Фізична досконалість	передбачає міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість людини до життя, праці та захисту Батьківщини.
Фізичні вправи	рухи, рухові дії, а також складні види рухової діяльності (рухові та спортивні ігри), які відібрані засобами для вирішення завдань фізичного виховання.
Спорт	спеціальна діяльність, спрямована на досягнення в якому-небудь виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявляються в процесі змагань.

Зв'язок методики фізичного виховання з науками



Питання для самоперевірки:

1. Що є предметом вивчення теорії фізичного виховання?

2. Назвіть науки, що вивчають фізичне виховання людей різного віку.
3. Дайте визначення понять: «фізична культура», «фізичне виховання», «рухова підготовленість», «фізична досконалість», «спорт».
4. Назвіть методи педагогічних досліджень в теорії фізичного виховання.
5. У чому полягає сутність педагогічного експерименту?
6. Дайте характеристику розвитку фізичної культури на Україні в XVII – XX ст.
7. Розкрийте принципи системи фізичного виховання.
8. Охарактеризуйте основні організаційні ланки системи фізичного виховання.
9. Назвіть вчених, які зробили значний внесок у розвиток теорії та методики фізичного виховання підростаючих поколінь.

Тема 2. Завдання та засоби фізичного виховання

Основні терміни та поняття

Зміст фізичної вправи	сукупність якостей та процесів (фізіологічних, психічних тощо), що визначають її вплив на дієздатність організму, на формування вмінь та навичок, на фізичний розвиток людини.
Форма фізичної вправи	зовнішня та внутрішня структура вправи.

Техніка фізичних вправ	способи виконання рухових дій, покликані підвищити їх ефективність.
Основа техніки	основний механізм, що характеризується співвідношенням головних фаз руху, без яких вправу не можна виконати.
Основна ланка техніки	найважливіша частина основного механізму кожного руху.
Деталі техніки	додаткові елементи техніки, які не порушують основного механізму руху.
Початкове (вихідне) положення тіла (тулуба, рук, ніг, голови)	забезпечує найкращі умови для виконання рухового завдання.
Власне рухова дія	переміщення тіла дитини (тулуба, рук, ніг, голови) в часі та просторі, яке забезпечує виконання поставленого завдання.
Напрям рухової дії	визначається відносно того, хто його виконує.
Амплітуда руху	величина шляху, переміщення рук, ніг, тулуба, голови в просторі, яка залежить від рухомості суглобів, еластичності зв'язок та м'язів.
Швидкість рухової дії	характеризує час, потрібний для проходження певного відрізку шляху.
Сила рухової дії	повне нервово-м'язове напруження, потрібне для переміщення тіла, його окремих частин під час виконання рухового завдання.

Темп	певна частота виконання рухової дії за одиницю часу.
Ритм	певне чергування напруження, розслаблення і відпочинку м’язів при виконанні рухових дій.
Кінцеве положення рухової дії	забезпечує чітке завершення вправи.
Класифікація фізичних вправ	розподіл їх на групи та підгрупи, виходячи з певної ознаки.

Опорний конспект

Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров’я та підвищення її працездатності.

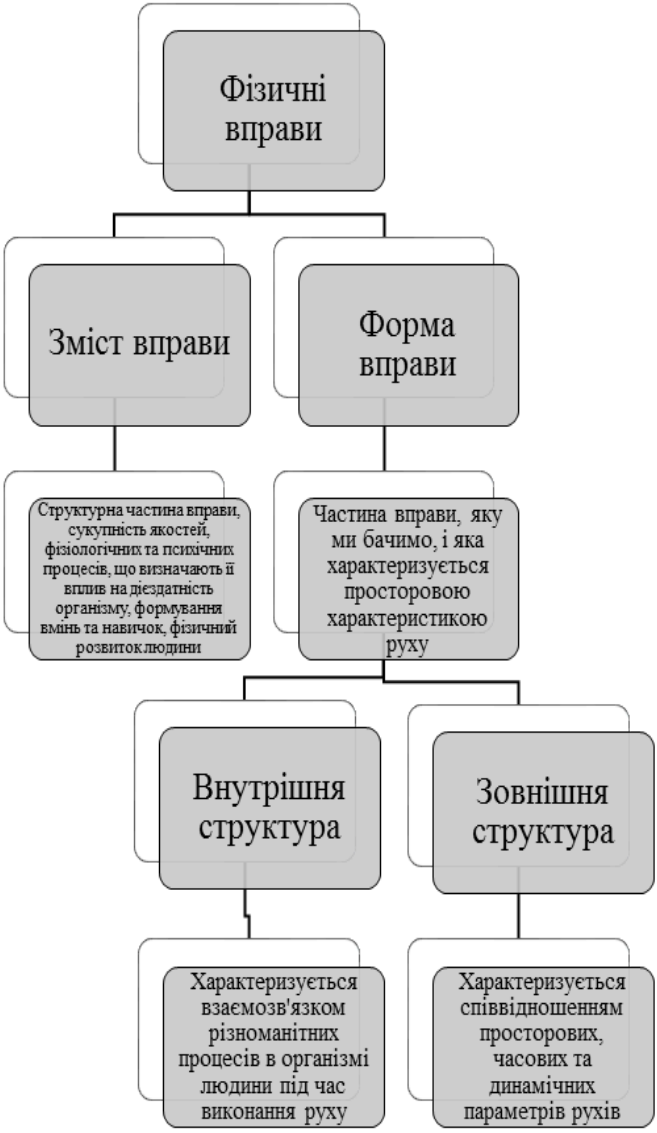
Завдання фізичного виховання

Оздоровчі завдання спрямовані на:	**Освітні завдання** спрямовані на:	**Виховні завдання** спрямовані на:
• охорону життя; • зміцнення здоров'я; • всебічний фізичний розвиток; • загартування; • удосконалення функцій організму; • підвищення фізичної та розумової працездатності.	• формування певних систем рухових умінь та навичок, ігрових дій; • здобування доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги та правила.	• формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури.

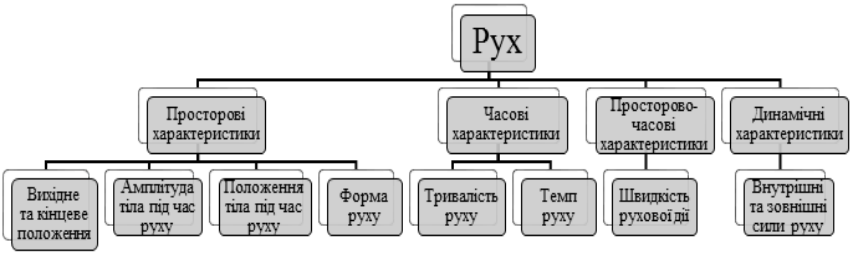
Засоби фізичного виховання



Характеристика фізичних вправ



Характеристики руху



Компоненти техніки фізичних вправ

Техніка фізичних вправ - це способи виконання рухових дій, покликані підвищити їх ефективність (найраціональніший спосіб виконання вправ).

Основа техніки - це основний механізм, що характеризується співвідношенням головних фаз руху, без яких вправу не можна виконати.

Основна ланка техніки - найважливіша частина основного механізму кожного руху, яка дає необхідний результат.

Деталі техніки - її другорядні елементи, які не порушують основного механізму руху.

Класифікація фізичних вправ



Питання для самоперевірки:

1. Яка основна мета фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку?
2. Охарактеризуйте оздоровчі завдання фізичного виховання.
3. Визначте роль освітніх завдань фізичного виховання.
4. Дайте характеристику виховних завдань фізичного виховання.
5. Дайте визначення поняття «фізична вправа».
6. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
7. У чому полягає зміст фізичних вправ?
8. Розкрийте поняття «форма фізичних вправ».
9. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ».
10. У чому полягає користь оздоровчих сил природи для організму дитини?
11. Назвіть гігієнічні фактори, що впливають на стан здоров'я дітей.

<u>Тема 3.</u> Основи навчання, виховання та розвитку

Основні терміни та поняття

Метод	система послідовних способів взаємопов'язаної діяльності педагога та дітей, спрямована на досягнення поставлених завдань навчання.
Методичний прийом	частина методу, спрямована на реалізацію методу відповідно до конкретних завдань навчання.
Методика навчання	спеціальна система методів та методичних прийомів навчання, форм організації дітей під час виконання фізичних вправ.
Навчання у фізичному вихованні	сумісна діяльність педагога та дітей, спрямована на оволодіння дошкільниками системою знань, рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей, виховання позитивних моральних та вольових рис характеру.
Рухове вміння	здатність виконувати рухову дію не автоматизовано за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії.
Рухова навичка	здатність виконувати дію автоматизовано, яка дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху.

Фізичні якості	окремі сторони рухових можливостей людини.
Швидкість	здатність людини виконувати різноманітні дії (фізичні вправи, трудові операції) у мінімальний для даних умов відрізок часу.
Спритність	здатність людини чітко виконувати рухи в складних координаційних умовах.
Гнучкість	здатність виконувати рухи з найбільшою амплітудою.
Витривалість	характеризує здатність людини до тривалого виконання динамічної роботи на необхідному рівні інтенсивності та здатність протистояти стомленню.
Сила	здатність людини подолати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м’язових зусиль.
Постава	придбане людиною в процесі зростання та розвитку звичне, невимушене положення тіла під час спокою і в русі.
Плоска стопа	характеризується опусканням її деформації подовжнього та поперечного зведення.

Опорний конспект

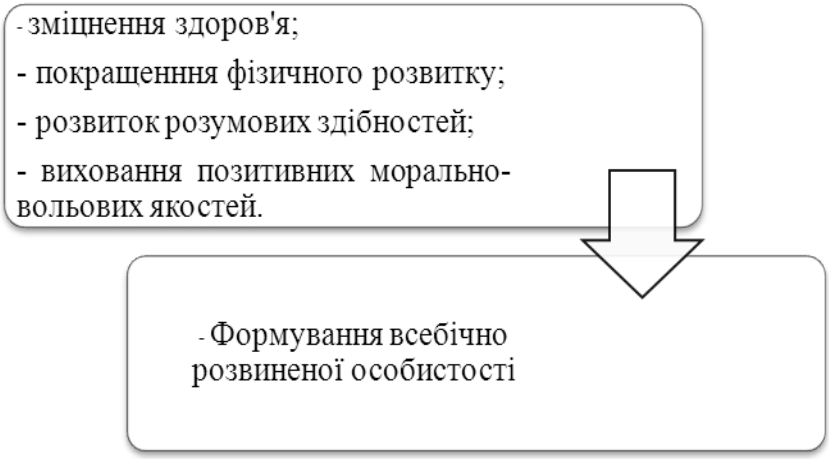
Навчання – це цілеспрямована взаємодія педагога та дитини.

Основні функції навчання особистості



Змістом навчання у ЗДО є Програма навчання та виховання дітей дошкільного віку.

Значення навчання фізичним рухам



Дидактичні принципи в навчанні рухів

Дидактичні принципи - це виражені об'єктивні закономірності, що визначають систему вимог щодо організації, змісту та методики навчання.

Класифікація дидактичних принципів



Зміст дидактичних принципів

Принцип виховуючого характеру навчання

- Відображає необхідність забезпечити у процесі фізичного виховання створення найбільш сприятливих умов для формування моральних та вольових рис характеру (наполегливості, дисциплінованості, товариськості, сміливості, рішучості).

Принцип свідомості та активності

- Передбачає взаємозв'язок педагогічного керівництва процесом фізичного виховання зі свідомістю та руховою діяльністю дітей (завдяки свідомому оволодінню вправами та зацікавленістю дітей).

Принцип наочності

- Полягає у комплексному використанні різноманітних засобів та методів наочності, що полегшує опосередковане сприйняття рухів, що вивчаються, сприє більш швидкому оволодінню ними.

Принцип доступності та індивідуалізації

- Передбачає при формуванні рухових навичок та розвитку фізичних якостей дітей врахування вікових та статевих особливостей, стану здоров'я та рухової підготовленості.

Принцип систематичності та послідовності

- Передбачає використання організаційних форм та засобів фізичної культури при вирішенні завдань з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Принцип міцності

- Полягає у отриманні дітьми міцних знань, умінь та навичок, які можуть бути застосовані ними на практиці (завдяки систематичному повторенню раніше вивчених вправ).

Метод - це система послідовних способів взаємопов'язаної діяльності педагога та дітей, спрямована на досягнення поставлених завдань навчання (наприклад, під час вивчення загальнорозвиваючих вправ здійснюється показ вправ вихователем).

Методичний прийом - це частина методу, спрямована на реалізацію методу відповідно до конкретних завдань навчання (наприклад, вихователь коротко пояснює положення рук, ніг або тулуба під час виконання вправи).

Методика навчання - спеціальна система методів та методичних прийомів навчання, а іноді і форм організації дітей під час виконання фізичних вправ (наприклад, методика навчання дітей певної вікової групи основним рухам: стрибкам у довжину, лазіння по гімнастичній стінці тощо).

Класифікація методів навчання

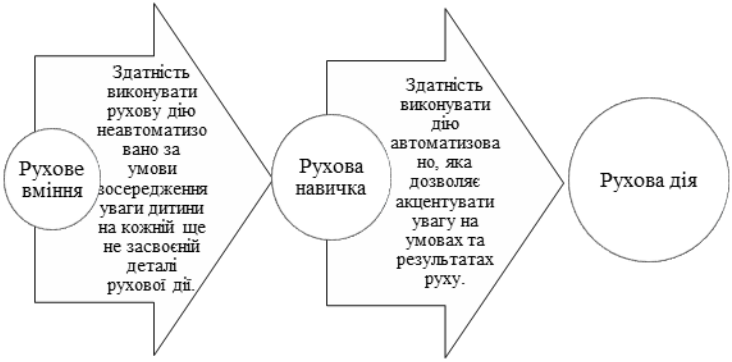
Наочні	Словесні	Практичні (основні методи)
• *показ рухових дій* (*злитий* (дає загальне уявлення про техніку виконання рухової дії), *розчленований* (виділяється головна фаза та елементи руху), *імітаційний* (певні образи відповідають характеру руху, мол.гр. (стрибки на носках, як зайчики), *дзеркальний* (вихователь виконує нахил вліво, а діти - вправо); • *демонстрація* плакатів, малюнків, діафільмів, предметних посібників (об'ємних та площинних моделей-ляльок); • *звукові орієнтири* (удари в бубон, оплески в долоні, музичний супровід); • *зорові орієнтири* (яскраві іграшки, кубики, кеглі).	• *розповідь* (під час навчання нових вправ та організації ігор); • *пояснення* (стисле, зрозуміле розкриття техніки рухової дії); • *бесіда* (складається з запитань та відповідей); • *вказівка* (короткий, чіткий вислів для уточнення завдання, нагадування елементів руху); • *оцінка* (індивідуальна, групова); • *команда* (ст. гр.; кроком руш, на місці стій); • *розпорядження* (мол., сер.гр.; поверніться до вікна, пішли за мною); • *підрахунок* (один-два-три-чотири).	• *розучування частинами* (стрибки з розбігу, плавання, ходьба на лижах); • *підвідні вправи* (стрибок у висоту з розбігу розучується спочатку з одного, потім з двох, трьох кроків і т.д); • *розучування цілого* (вправи з рівноваги, пролізання в обруч, підлізання під дугу); • *практична допомога* (під час ходьби по гімнастичній лаві, лазіння по гімнастичній стінці); • *ігровий* (всі групи; бігати як мишки, ходити по лаві як по містку); • *змагальний* (сер. гр.- елементи змагань, ст.гр.; естафета "Хто швидше").

Закономірності формування рухових навичок

Навчання у фізичному вихованні - це сумісна діяльність педагога та дітей, спрямована на оволодіння дошкільниками системою знань, рухових умінь

та навичок, розвиток рухових якостей, виховання позитивних моральних та вольових рис характеру.

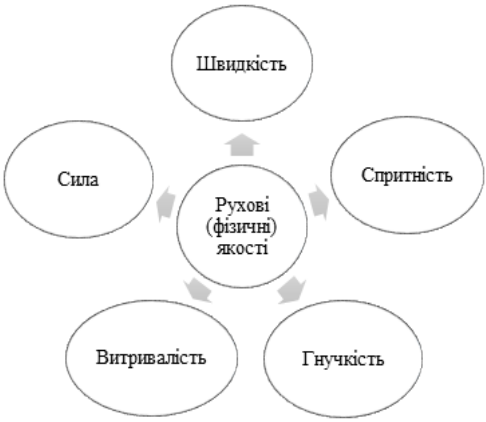
Процес оволодіння руховою дією



Етапи навчання фізичних вправ (формування рухової навички)



Класифікація фізичних якостей



Методика розвитку фізичних якостей

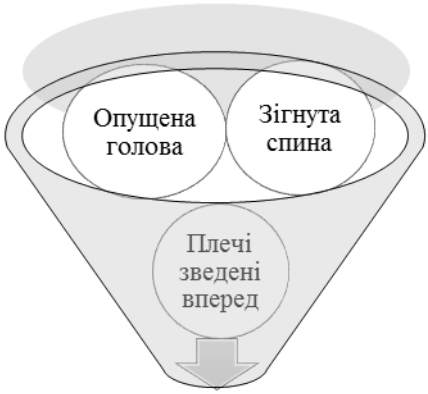
Визначення фізичних якостей	Вправи та ігри на розвиток фізичних якостей
Швидкість – це здатність людини виконувати різноманітні дії (фізичні вправи, трудові операції) у мінімальний для даних умов відрізок часу.	Вправи: біг, стрибки, метання, загальнорозвиваючі вправи, рухові дії за сигналом чи зміною ситуації (початок бігу за сигналом (змах прапорцем, рукою, мовна команда), зміна руху за командою вихователя, раптова зупинка під час ходьби або бігу за музичним акордом). Рухливі ігри: «У ведмедя у бору» (біг), «Кошенята і цуценята» (повзання, лазіння), «Переліт птахів» (лазіння по гімнастичній стінці), «М'яч через сітку» (кидання та ловлення м'яча).
Спритність - це здатність людини чітко	Вправи: загальнорозвиваючі, основні рухи (стрибки, метання (прокачування м'яча у «ворітця»), влучання м'яча в

виконувати рухи в складних координаційних умовах.	ціль, метання предметів на дальність та в ціль, стрибки в глибину та на місці поворотом ліворуч та праворуч, різноманітні вправи з м'ячем («школа м'яча»), вправи з рівноваги (ходьба по лаві й колоді), вправи в шикуванні та перешикуванні, ходьба на лижах, катання на ковзанах та велосипеді. Ігри естафетного характеру з подоланням перешкод (пролізання в обруч, підлізання під дугу), з перекиданням та ловленням м'яча («М'яч капітану», «Передав - стань»).
Гнучкість - це здатність виконувати рухи з найбільшою амплітудою.	Вправи: загальнорозвиваючі: пружні (нахили та випрямлення тулуба, напівприсідання), махові рухи (верхніми та нижніми кінцівками) з різних вихідних положень, стрибки, метання, лазіння, танцювальні рухи. Рухливі ігри: «Рибаки та невід» (лазіння по гімнастичній стінці), «Передача м'яча».
Витривалість - здатність людини до тривалого виконання динамічної роботи на необхідному рівні інтенсивності та здатність	Вправи:загальнорозвиваючі, спортивного характеру: ходьба на лижах, катання на ковзанах, плавання, їзда на велосипеді тощо, циклічні рухи (ходьба, біг). Рухливі ігри сюжетного характеру з елементами бігу, стрибків, лазіння («Горобчики та автомобіль», «Гуси-лебеді», «У ведмедя у бору» тощо).

протистояти стомленню.	
Сила – це здатність людини подолати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.	Вправи: з короткочасним напруженням динамічного й часткового статичного характеру (перелізання, виси), загальнорозвиваючі вправи, різноманітні види стрибків (у висоту, довжину з місця та розбігу), метання предметів на дальність, лазіння по гімнастичній стінці. Рухливі ігри з метанням, лазінням, стрибками: «Переліт птахів», «Мисливці та мавпи», «Не замочи ніг», «Хто далі кине?» тощо.

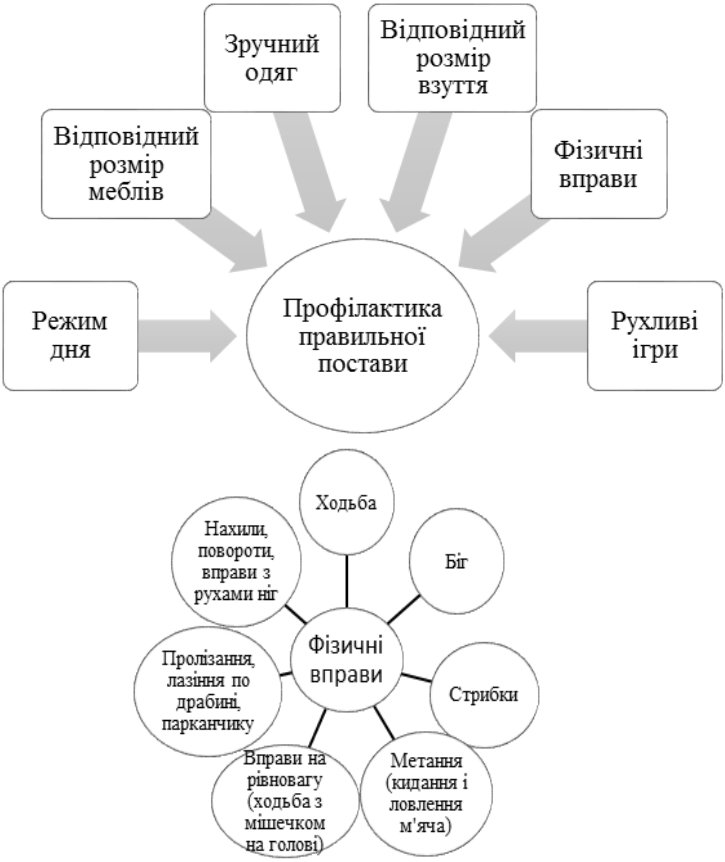
Методика формування навичок правильної постави, профілактики плоскостопості

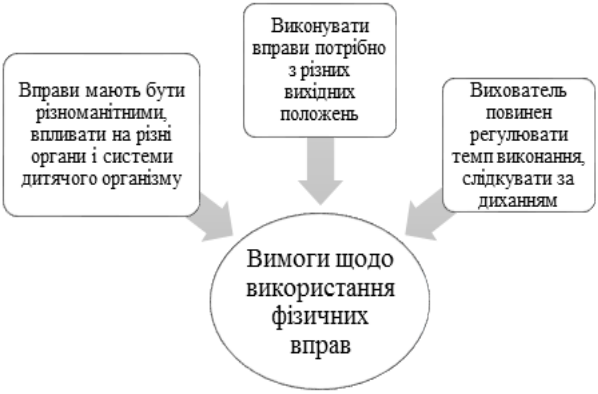
Постава – це придбане людиною в процесі росту та розвитку звичне, невимушене положення тіла під час спокою, а також в русі.
Правильна постава характеризується прямим положенням голови та тулуба (із збереженням нормального шийного, грудного, поперекового та крижового вигинів), симетричним розташуванням пояса верхніх кінцівок (плечового), таза відносно хребта, постановкою ніг з носками, трохи розставленими назовні.

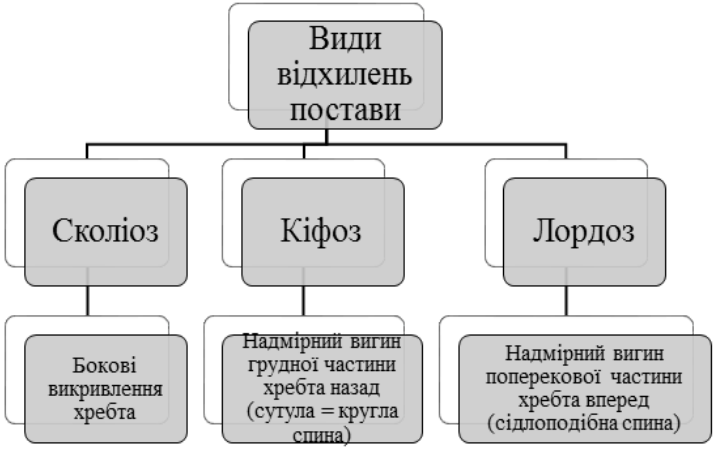


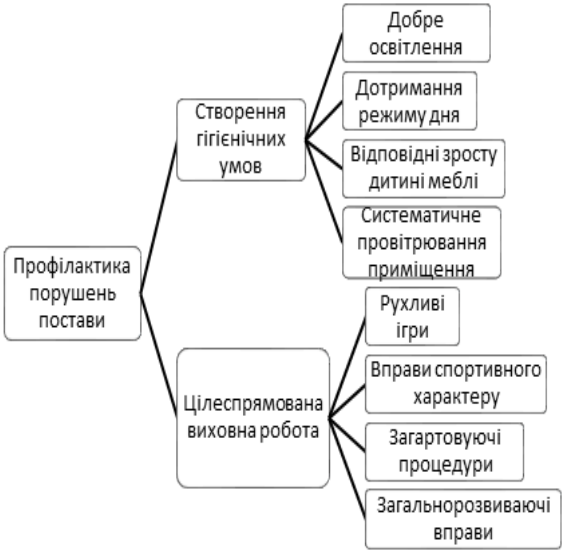
Ознаки порушень постави




Зручний одяг
Відповідний розмір взуття
Відповідний розмір меблів
Фізичні вправи
Режим дня
Профілактика правильної постави
Рухливі ігри
Ходьба
Нахили, повороти, вправи з рухами ніг
Біг
Фізичні вправи
Пролізання, лазіння по драбині, парканчику
Стрибки
Вправи на рівновагу (ходьба з мішечком на голові)
Метання (кидання і ловлення м'яча)


Вправи мають бути різноманітними, впливати на різні органи і системи дитячого організму
Виконувати вправи потрібно з різних вихідних положень
Вихователь повинен регулювати темп виконання, слідкувати за диханням
Вимоги щодо використання фізичних вправ


Види відхилень постави
Сколіоз
Кіфоз
Лордоз
Бокові викривлення хребта
Надмірний вигин грудної частини хребта назад (сутула = кругла спина)
Надмірний вигин поперекової частини хребта вперед (сідлоподібна спина)



Вимоги до положення тіла дитини під час сидіння за столом

Голову потрібно тримати вертикально або злегка нахилити вперед, плечі – симетрично в горизонтальній площині та паралельно краю столу, лікті вільно розміщують на столі, тулуб вертикально, ноги в тазостегнових і колінних суглобах під прямим кутом, ступні повністю поставлені на підлогу.
Спина повинна торкатися спинки стільця. Відстань від поверхні столу до очей – не менше 30-35 см.
Висота сидіння стільця над підлогою повинна відповідати довжині гомілки дитини з урахуванням ступні та каблука взуття. Довжина сидіння складає дві третини довжини

стегна, ширина – декілька більше ширини тазу дитини, а спина повинна доходити до нижнього краю лопаток.
Якщо дитина користується одним столом з дорослими, то на стілець потрібно покласти плоску подушечку або 1- 2 дощечки. Під ноги ставлять лавку. Стілець посувають до столу, так, щоб він заходив на 2-3 см за його передній край, лікті лежать на столі.
Освітлення повинно бути зліва від дитини.
Під час перегляду телебачення рекомендується сидіти на стільчику прямо, спираючись на його спинку. Якщо дитина сидить на великому стільці, під ноги їй ставлять маленьку лавку. Відстань від екрану повинна бути не менше 2,5-3 м.
Кімнату освітлюють настільною лампою збоку від екрану. Час перегляду телепередач повинен складати не більше 30 хв в день.
Щоб перевірити поставу, необхідно притулитися лопатками та сідницями до стінки, поставити ноги всією стопою на підлогу так, щоб стегна з гомілками утворювали прямий кут, тримати голову прямо, класти вільно руки на стіл або коліна.

Вимоги до положення тіла дитини під час сну

Спати на ліжках з сіткою не рекомендується, оскільки це може привести до зсуву лопаток, здавлення ребер верхньої частини грудної клітки, викривлення хребта.

Слід використовувати рівний твердий матрац (краще всього, якщо він буде набитий морською травою) і плоску подушку.

Довжина ліжка повинна бути більше зросту дитини на 10-15 см, щоб можна було спати, випрямивши ноги.

Дітей привчають засинати на спині та тримати руки під час сну поверх ковдри.

Якщо дитина звикла спати на боку, потрібно стежити, щоб вона не підтягувала ноги до живота, не згиналася, не ховалася під ковдрою з головою.

Правильно лежати у ліжку на правому боці, поклавши ліву руку на бік, а праву - під щоку, або лягати на спину та класти руки під потилицю.

Профілактика порушень постави під час стояння

Для перевірки постави необхідно підійти до дверей чи стінки і притулитися до неї потилицею, лопатками, сідницями, п'ятками.

Виконувати вправи: ходьба з предметом на голові: тонка книжка в твердій палітурці, фанерна дощечка або мішечок з піском вагою 500 г (2-3хв.), ходьба з гімнастичною палицею за спиною (2-4 хв.). Під час ходьби тулуб слід тримати рівно, голову не опускати.

Тільки під час переходу вулиці слід брати дітей за руку, а всю решту часу вони повинні йти біля дорослих, вільно розмахуючи руками.

Дошкільникам нагадують про те, що під час бігу потрібно енергійно відводити лікті назад, правильно тримати голову та тулуб.

Навчаючи дітей метанню предметів на дальність і в ціль, добиваються, щоб вони виконували ці вправи правою і лівою рукою.



Типові коригуючі вправи на виправлення відхилень у поставі

Сутулість і кіфоз	Лордоз	Сколіоз
• сидячи на стільці, притиснутись лопатками і сідницями до спинки, піднімати руки вгору і відводити назад або «ховати» руки за спинку стільця; • стоячи, притиснутись усім тілом до гімнастичної стінки або дверей, піднімати руки через сторони вгору; • лежачи на спині, відводити руки в сторони, вгору.	• нахили тулуба вперед (із збереженням прямого положення ніг); • лежачи на спині, робити рухи ногами — «жучок», «велосипед» ; • сидячи на підлозі і випроставши ноги, робити нахили вперед; • стоячи на нижньому щаблі гімнастичної стінки і тримаючись руками за щабель на рівні грудей, відтягувати тулуб назад.	• повзати по-пластунськи; • лежачи на животі і спираючись передпліччями (збоку від тулуба), дотягуватись коліном зігнутої ноги до ліктя однойменної руки.

Плоска стопа характеризується опусканням її деформації подовжнього та поперечного зведення.





Питання для самоперевірки:

1. Назвіть основні принципи навчання дітей рухових дій.
2. У чому полягає принцип виховуючого навчання?
3. Яка закономірність покладена в основу принципу свідомості та активності?
4. У чому суть принципу наочності?
5. Яку закономірність покладено в основу принципу доступності та індивідуалізації?
6. У чому полягає суть принципу систематичності та послідовності? Яка суть принципу міцності?
7. Дайте визначення понять «метод», «методичний прийом», «методика навчання».
8. Охарактеризуйте метод показу рухових дій.
9. Поясніть використання словесних методів у фізичному вихованні дошкільників.
10. Охарактеризуйте використання практичних методів у фізичному вихованні дошкільників.
11. Дайте характеристику методу цілісного навчання вправ.

12. Охарактеризуйте ігровий метод. Дайте характеристику змагальному методу.
13. Які фактори та умови визначають вибір та застосування конкретного методу навчання вправ?
14. Дайте визначення понять «рухове вміння», «рухова навичка».
15. Охарактеризуйте етапи формування рухової навички.
16. Яке значення мають рухові якості в побуті та виробничій діяльності людини?
17. Дайте визначення швидкості як фізичної якості людини.
18. Які фізичні вправи розвивають швидкість у дітей?
19. Дайте визначення рухової якості спритності.
20. Охарактеризуйте загальні основи методики розвитку швидкості в дошкільників.
21. Дайте визначення гнучкості як фізичної якості людини.
22. Які фізичні вправи розвивають гнучкість у дітей?
23. Дайте визначення рухової якості витривалості.
24. Охарактеризуйте загальні основи розвитку витривалості в дошкільників.
25. Дайте визначення поняття «сила» як рухова якість людини.
26. Назвіть засоби розвитку сили в дітей.
27. Які причини виникнення плоскостопості в дітей? Назвіть вправи, які спрямовані на профілактику плоскостопості.
28. Розкрийте суть методу обстеження стопи.
29. Які існують види порушень постави в дітей? Що може спричинити виникнення цього захворювання?
30. Як можна уникнути відхилень у поставі? Які вправи можна порекомендувати для виправлення цієї хвороби?

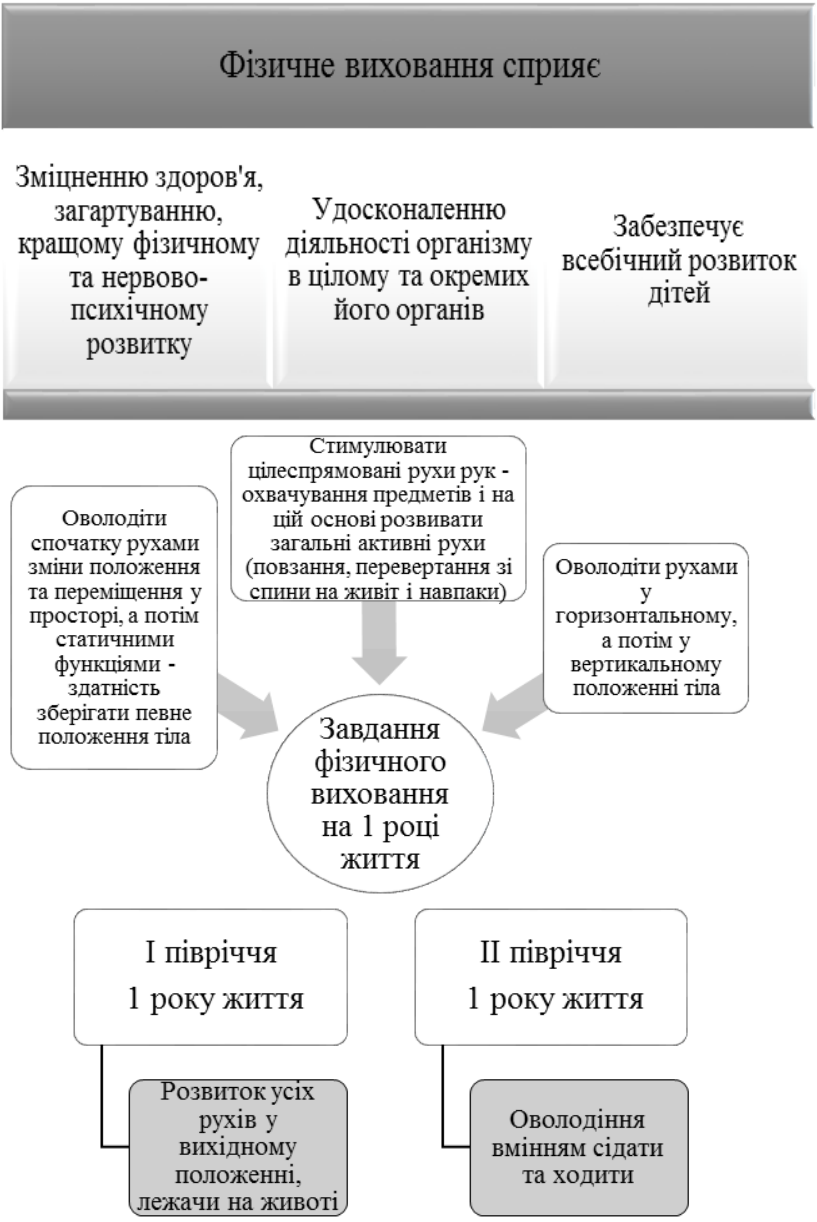
Тема 4. Фізичне виховання дітей раннього віку

Основні терміни та поняття

Масаж	вид пасивної гімнастики.
Рефлекторні вправи	відповідь на подразник шкірно-нервового апарата малюків
Пасивні вправи	проводяться дорослими.
Пасивно-активні вправи	Проводяться за допомогою дорослих й частково самостійно малюком.
Активні вправи	виконуються самостійно дитиною.
Погладжування	основний прийом у дітей до 3-місячного віку, найбільш поширений у ранньому віці.
Розтирання	коли на шкіру дитини більше натискують руками, намагаючись впливати на підшкірний жировий прошарок та м'язи.
Розминання	виконують короткими рухами пальців (вказівними та великими) або долонею та пальцями рук.
Поплескування	роблять тильною поверхнею спочатку 1 пальця, потім 2, 3 і 4 (почергово обома руками) під час масажу спини, сідниць та стегон.

Опорний конспект

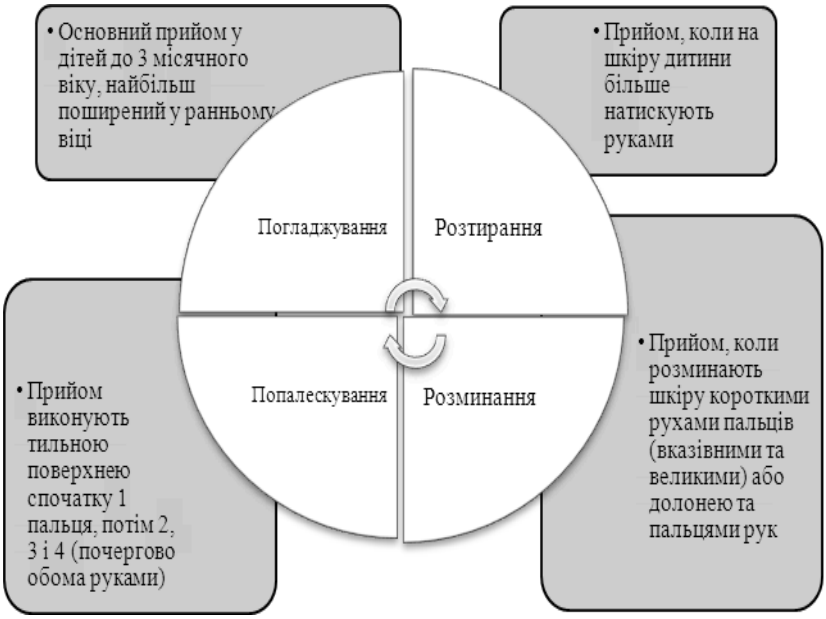


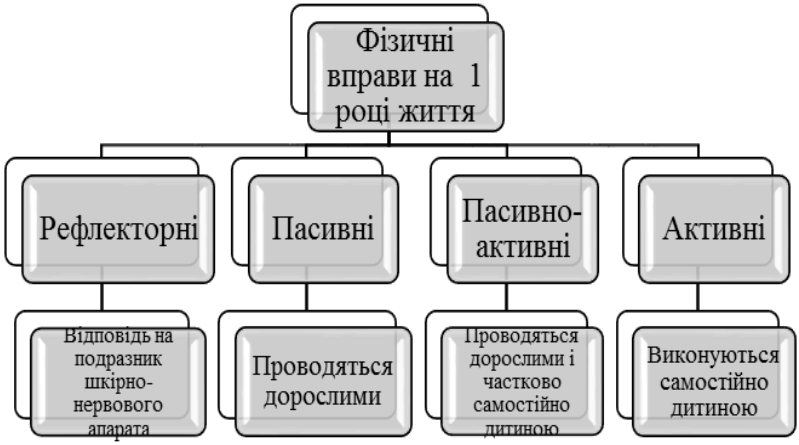

Фізичне виховання сприяє
Зміцненню здоров'я, загартуванню, кращому фізичному та нервово-психічному розвитку
Удосконаленню діяльності організму в цілому та окремих його органів
Забезпечує всебічний розвиток дітей
Оволодіти спочатку рухами зміни положення та переміщення у просторі, а потім статичними функціями - здатність зберігати певне положення тіла
Стимулювати цілеспрямовані рухи рук - охвачування предметів і на цій основі розвивати загальні активні рухи (повзання, перевертання зі спини на живіт і навпаки)
Оволодіти рухами у горизонтальному, а потім у вертикальному положенні тіла
Завдання фізичного виховання на 1 році життя
І півріччя 1 року життя
Розвиток усіх рухів у вихідному положенні, лежачи на животі
ІІ півріччя 1 року життя
Оволодіння вмінням сідати та ходити

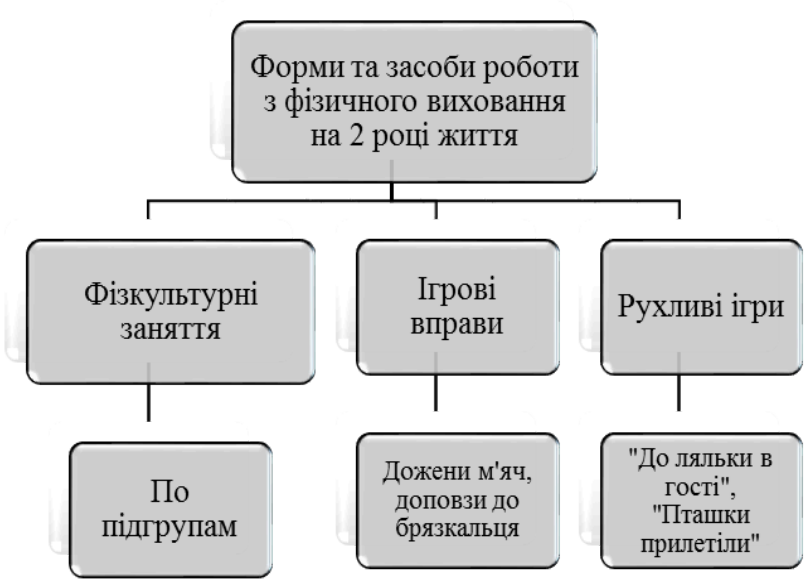




Прийоми масажу в ранньому віці


• Основний прийом у дітей до 3 місячного віку, найбільш поширений у ранньому віці
• Прийом, коли на шкіру дитини більше натискують руками
Погладжування
Розтирання
Попалескування
Розминання
• Прийом виконують тильною поверхнею спочатку 1 пальця, потім 2, 3 і 4 (почергово обома руками)
• Прийом, коли розминають шкіру короткими рухами пальців (вказівними та великими) або долонею та пальцями рук


Фізичні вправи на 1 році життя
Рефлекторні
Пасивні
Пасивно-активні
Активні
Відповідь на подразник шкірно-нервового апарата
Проводяться дорослими
Проводяться дорослими і частково самостійно дитиною
Виконуються самостійно дитиною



Питання для самоперевірки:

1. Які чинники впливають на стан здоров'я та фізичний розвиток?
2. Розкрийте значення масажу на організм дітей раннього віку.
3. Назвіть прийоми масажу.
4. Охарактеризуйте комплекси фізичних вправ і масажу для дітей 1,5-3; 3-4; 4-6; 6-9; 9-12 місяців.
5. Які особливості занять з фізичної культури для дітей 1,5-2 та 2-3 років?

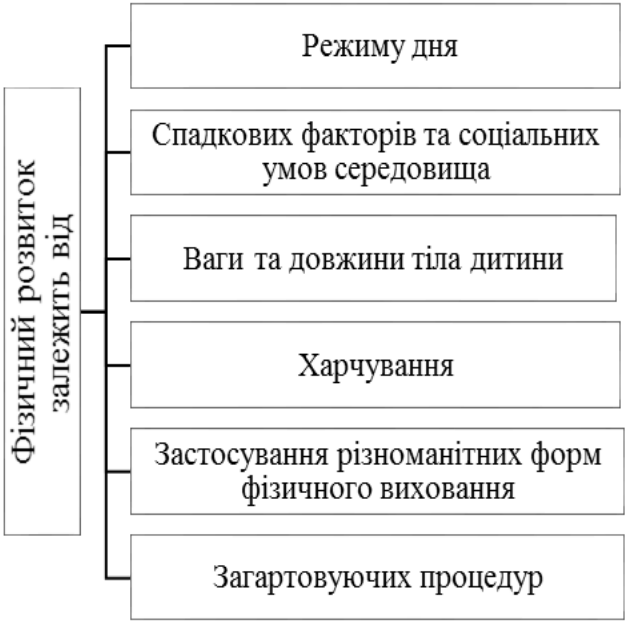
<u>Тема 5</u>. Особливості розвитку моторики дитини

Опорний конспект


Період від народження дитини до вступу в школу
найбільш відповідальний етап розвитку організму і один з найважливіших у становленні особистості людини


Зміненням опорно-рухового апарату
Збільшенням ваги внутрішніх органів
Удосконаленням психічних процесів
Фізичний розвиток характеризується
Вдосконаленням функцій внутрішніх органів
Зміною основних антропометричних показників


Кісткової
Нервової
Розвиток систем організму дитини
М'язової
Дихальної
Серцево-судинної


Фізичний розвиток залежить від
Режиму дня
Спадкових факторів та соціальних умов середовища
Ваги та довжини тіла дитини
Харчування
Застосування різноманітних форм фізичного виховання
Загартовуючих процедур

Питання для самоперевірки:

1. Назвіть особливості фізичного розвитку дітей 1-6 років.
2. Які особливості кісткової системи в дітей від народження до 6 років?
3. Охарактеризуйте м'язову систему дітей дошкільного віку.
4. Які особливості дихальної системи дітей 1-6 років?
5. Визначте специфіку розвитку нервової системи в дітей від 1 до 6 років.
6. Як розвивається серцево-судинна система в дітей раннього та дошкільного віку?

Змістовий модуль №2.
Методика навчання фізичних вправ

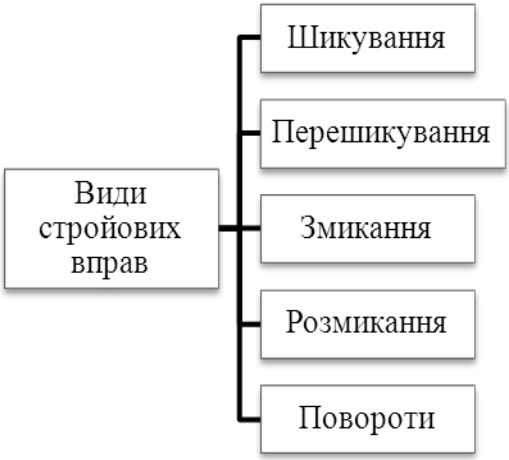
<u>Тема 6.</u> Стройові вправи

Основні терміни та поняття

Стройові вправи	сумісні дії тих, хто займається, в тому чи іншому строю.
Стрій	розміщення тих, хто займається, для сумісних дій.
Шикування	дії дітей для розміщення в тому чи іншому строю.
Розмикання	способи збільшення інтервалу або дистанції строю.
Змикання	прийоми ущільнення розімкнутого строю.
Шеренга	стрій, в якому діти стоять один біля одного на одній лінії обличчям в одну сторону.
Колона	стрій, в якому діти розміщені один за одним на відстані кроку або витягнутої руки.

Опорний конспект

Стройові вправи - це сумісні дії тих, хто займається, в тому чи іншому строю.
Стрій - це розміщення тих, хто займається, для сумісних дій.





Види стройових вправ по віковим групам



Методи та прийоми навчання стройових вправ

2 молодша група	*Середня група*	*Старша група*
• зорові орієнтири (стати біля кубиків, повернутися до вікна); • розпорядження (Пішли по колу); • показ і пояснення вправ	• розпорядження (Група, в колону по одному ставай; повернулись праворуч); • показ і пояснення виконання вправи	• команди (В обхід по залу кроком руш!); • показ і пояснення виконання вправ

Питання для самоперевірки:

1. Назвіть форми роботи з фізичного виховання, в яких застосовують шикування та перешикування.
2. Розкрийте значення стройових вправ у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.
3. Обґрунтуйте роль танцювальних вправ для фізичного розвитку дітей.
4. Дайте характеристику вправам із шикування, перешикування та танцювальним вправам, яких діти 3-6 років повинні навчитися.
5. Які методичні методи та прийоми застосовують у навчанні дошкільників стройовим вправам?

Тема 7. Основні рухи

Основні терміни та поняття

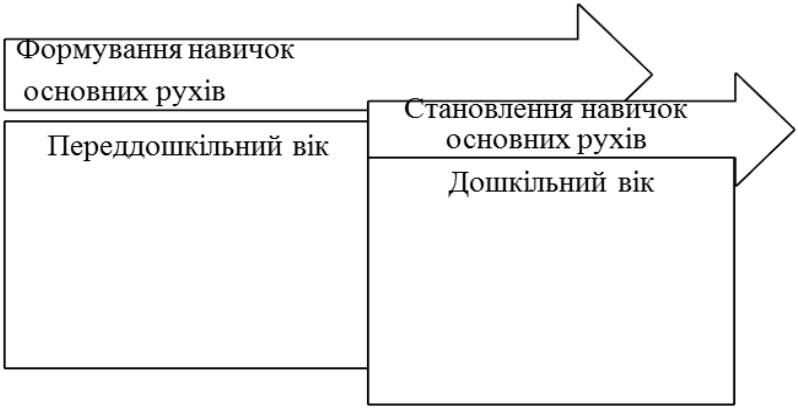
Основні рухи	рухи, які характерні для повсякденної та трудової діяльності людини.
Ходьба	основний спосіб пересування людини у просторі, належить до циклічних локомоторних рухів. Циклічність її складається з чергування кроків лівої та правої ніг, а також погоджених з ними рухів руками.
Біг	має циклічність рухів, їх послідовність, перехресну координацію рухів ніг та рук, фазу «польоту» - безопорне положення тіла після відштовхування ногою від землі.
Вправи з лазіння та повзання	циклічні рухи, так як процес їх виконання має короткочасну повторність елементів: перемінні рухи рук та ніг при лазінні по гімнастичній стінці та повзанні по підлозі.
Різнойменний спосіб лазіння	спосіб, при якому діти спочатку переставляють ліву руку й праву ногу, а потім - праву руку й ліву ногу.
Однойменний спосіб лазіння	спосіб, коли одночасно пересувають праву руку й праву ногу, потім - ліву руку й ліву ногу.
Метання предметів	основний рух, який відносять до одноактних локомоторних рухів.
Вправи з рівноваги	виконання спеціальних фізичних вправ у статичних та динамічних положеннях.
Стрибки	належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються.

Опорний конспект



Значення основних рухів
для всебічного розвитку дітей

- Органічна складова частина дитячих ігор;
- Важливий засіб фізичного виховання;
- Основа для загального всебічного розвитку дітей;
- Гармонійний фізичний розвиток дитини;
- Вдосконалення роботи серцево-судинної, дихальної, нервової систем;
- Зміцнення м'язів та опорно-рухового апарату;
- Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, гнучкості та витривалості).



Методика навчання ходьби дітей
різних вікових груп

2 молодша група	
Завдання навчання	- Оволодіти координацією рухів рук та ніг, - Привчити дітей вільно рухати руками; - Формувати навички орієнтування в просторі (не наштовхуватися на предмети, які стоять на підлозі; швидко зупинятися за сигналом вихователя).
Вправи на формування навичок	- *Імітаційні вправи*: ходьба на носках як «мишки», п'ятках, зовнішньому та внутрішньому боці стоп, з високим підніманням стегна, з рухами рук вгору та вниз; - Ходьба на носках з переступанням через предмети (кубики, м'ячі), високо піднімаючи стегна.
Особливості методики навчання	- На початку року під час ходьби по колу вихователь йде попереду групи, а з другої половини року ведучим

	у колоні можна призначити кого-небудь із дітей; - Вихователь нагадує дітям, щоб вони не відставали одне від одного, дотримувалися дистанції; - Для орієнтування у залі (на майданчику) на кутах ставлять кубики (кеглі); - При виконанні ходьби врозтіч вихователь привчає дітей займати всю площу залу та не наштовхуватись одне на одного; - Навчання здійснюється в ігровій формі; - Вихователь слідкує, щоб діти тримали голову прямо, не сутулилися; - Всі види ходьби чергуються із звичайною ходьбою.
Ігри на закріплення навичок	Ходьба в колоні одне за одним, парами, врозтіч - «Підемо гуляти», «Трамвай»; ходьба врозтіч - «Не зачепи предмет», «Знайди свій будинок» та інші.
Середня група	
Завдання навчання	- Вчити дітей тримати природне положення тулуба: спина рівна, підборіддя трохи піднято, живіт підтягнуто; рухи рук енергійні, ноги випростовуються під час відштовхування до відказу.
Вправи на формування навичок	- *Імітаційні вправи*: ходьба на носках, п'ятках, зовнішньому та внутрішньому боці стоп, з високим підніманням стегна, з рухами рук вгору та вниз;

	- Ходьба з гімнастичною палицею на плечах, лопатках, за спиною та перед грудьми; - Ходьба з різним положенням рук (на поясі, за головою, в сторони); - Ходьба із зміною темпу та напрямку (за вказівкою вихователя); - Ходьба з пересуванням через предмети (кубики, м'ячі), поставлені на підлогу на відстані 35-40 см тощо.
Особливості методики	- Всі види ходьби чергуються із звичайною ходьбою.
Ігри	«Кішка та мишка», «Конячки» та інші.
Старша група	
Завдання навчання	- Продовжувати удосконалювати навички правильної ходьби; - Формувати навички правильної постави, чіткий та ритмічний крок, природний рух руками; - Вчити ходити із зміною темпу й напрямку («змійкою»); - Виконувати вправи на увагу та витримку під час ходьби (зупинятися за сигналом, набувати певної пози, робити поворот направо, наліво та продовжувати рух); - Дотримуватись однакової відстані одне від одного, йти в певному темпі; - Вчити правильному диханню під час ходьби. На кожні 3-4 кроки дитина робить глибокий вдих через ніс. Видих відбувається більш тривало (на 4-5 кроків) через ніс та рот одночасно.

Вправи на формування навичок	- *Імітаційні*: ходьба на носках, п'ятках, зовнішньому та внутрішньому боці стоп, з високим підніманням стегна, з рухами рук вгору та вниз; - ходьба приставним кроком (лівим та правим боком); - ходьба спиною вперед; - ходьба схрещеним кроком; - ходьба напівприсідаючи з предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми тощо); - ходьба з різними перешикуваннями.
Особливості методики	- Всі види ходьби чергуються із звичайною ходьбою.
Ігри на закріплення навичок	«Море хвилюється», «Каруселі», «Стадо і вовк», «Швидше на місця» та інші.

Методика навчання бігу дітей різних вікових груп

2 молодша група	
Завдання навчання	- Стежити за енергійним відведенням зігнутих у ліктях рук; - Вчити дітей не наштовхуватися один на одного; - Навчати бігати легко, з енергійними рухами зігнутих у ліктях рук, поступово розвиваючи ритмічність рухів.
Вправи на формування навичок	- Імітаційні вправи («Конячка», «Лисичка», «Літаки»); - Конкретні завдання (добігти до прапорця, наздогнати м'яч тощо);

	- Біг у різному темпі; - Біг у колоні, оббігаючи предмети, поставлені на підлозі (кубики, кеглі); - Біг врозтіч, оббігаючи предмети.
Особливості методики	- Тривалість безперервного бігу у повільному темпі у межах 50-60 с; у середньому темпі - 20 с; - Діти 3-4 років можуть пробігати з максимальною швидкістю відстань до 15-20 м.
Ігри на закріплення навичок	«Горобчики та кіт», «Дожени мене», «Пташки та пташенята» та інші

Середня група	
Завдання навчання	- Навчити дітей під час бігу ставити ногу на землю з носка; - Вчити дітей тримати тулуб рівно, з невеликим нахилом вперед; стегно махової ноги активно рухається вперед-угору; руки зігнуті у ліктях, виконують енергійні рухи залежно від роботи ніг, стопи ставляться паралельно; - Розвивати вміння оперативно реагувати на сигнал вихователя як рухом, так і гальмуванням (швидко починати і закінчувати біг, робити раптові зупинки).
Вправи на формування навичок	- Біг з високим підніманням стегна, як конячка; - Біг з переступанням через предмети (кубики, м'ячі, шишки тощо);

	- Біг по «купинках» (кружечки, накреслені на землі на відстані 70-80 см один від одного); -Біг врозтіч і одне за одним (у колоні по одному і парами); - Біг по колу з поворотами.
Особливості методики	- Тривалість безперервного бігу у повільному - 1-1,5 хв; у середньому темпі - 30 с; - Діти 5 років можуть пробігати з максимальною швидкістю відстань до 25м.
Ігри на закріплення навичок	«Лисиця в курнику», «Зайці та вовк», «У ведмедя у бору», «Пташки та кіт», «Конячки» та інші.

Старша група	
Завдання навчання бігу	- Під час бігу слідкувати, щоб діти не збивалися з напрямку; - Вчити дітей енергійно рухати зігнутими у ліктях руками та активно ставити на землю ногу з носка.
Вправи на формування навичок	- Біг з прискоренням до максимальної швидкості, Біг звичайним кроком; - Біг на носках, як лисичка або мишка; - Біг з високим підніманням стегна, як конячка; - Біг з наступанням на риски, позначені на землі через 80-90 см; - Біг зі зміною темпу та напрямку, із зупинками за сигналом вихователя; - Біг з оббіганням предметів (кубиків, м'ячів);

	- Біг наввипередки (удвох-утрьох) - «хто швидше»; - Біг з прокачуванням обруча по землі поштовхом долоні; - Біг зі скакалкою, яку обертають вперед, повторне пробігання відрізків на 20-30 м (по 2-3 рази), у зворотному напрямку діти повертаються спокійним кроком; - Човниковий біг 4х10 м з максимальною швидкістю; - Біг на 30 м з поступовим прискоренням; - Біг у повільному темпі з подоланням перешкод (пройти по колоді, пролізти в обруч або підлізти під дугу тощо).
Особливості методики	- Тривалість безперервного бігу у повільному темпі - 2,5 хв, у середньому темпі - 35-45 с; - Діти 6 років можуть пробігати з максимальною швидкістю відстань до 30-35 м.
Ігри на закріплення навичок	«Хитра лисиця», «Чия ланка швидше збереться», «Квач», «Мишоловка», «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді» та інші.

Методика навчання стрибків дітей різних вікових груп

Стрибок у довжину з місця

Техніка виконання	Вихідне положення перед стрибком - «старт плавця» (ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед, руки відведені

	у сторони-назад). Відштовхування виконується обома ногами, одночасно руками роблять мах вперед-вгору. В польоті ноги згинаються в колінах і виносяться вперед. Під час приземлення необхідно присісти та поставити руки вперед-у сторони.
2 молодша група	
Завдання навчання	Вчити дітей поєднувати махи руками з одночасним відштовхуванням обома ногами та м'яким приземленням.
Вправи на формування навички	*Підвідні вправи:* махи прямими руками вперед, як «пташки», з підніманням на носки; стрибки на місці, як «м'ячики»; стрибки з просуванням вперед, як «зайчики» тощо; - Стрибки через стрічку або «струмок» шириною 15-20 см (до 45-50 см), викладений з двох стрічок.
Особливості методики навчання	- Розучування стрибка проводиться цілісним методом; - Вихователь використовує словесні вказівки, діти копіюють рухи педагога; - Приземлятися можна тільки на м'яку опору (килим, яма з піском); - Вихователь повинен знаходитися на відстані витягнутої руки від дітей. У разі необхідності надає дитині допомогу.
Ігри на закріплення навичок	«По рівненькій доріжці», «Спіймай комара», «Горобчики та кіт», «Зайці та вовк».
Середня група	

Завдання навчання	Вчити досягати більш високої якості в виконанні стрибка в довжину з місця.
Вправи на формування навички	Стрибки через «струмок» шириною до 70-80 см.
Особливості методики навчання	- Елементи стрибка вдосконалюються в ході цілісного виконання руху; - Приземлятися можна тільки на м'яку опору (килим, яма з піском); - Вихователь повинен знаходитися на відстані витягнутої руки від дітей, надає дитині допомогу.
Ігри на закріплення навичок	«По рівненькій доріжці», «Спіймай комара», «Горобчики та кіт», «Зайці та вовк».
Старша група	
Завдання навчання	Удосконалювати техніку виконання стрибка в довжину з місця.
Вправи на формування навички	- Стрибки через «струмок» шириною до 90 см; - Стрибки з просуванням вперед, як «жабки» 4-6 разів підряд.
Особливості методики навчання	- Приземлятися можна тільки на м'яку опору (килим, яма з піском); - Вихователь повинен знаходитися на відстані витягнутої руки від дітей, надає дитині допомогу.
Ігри на закріплення навичок	«Вудочка», «Хто краще стрибне», «Жаби та чапля».

Стрибок у глибину (з невисоких предметів)

Техніка виконання	Техніка виконання така, як і в стрибка в довжину з місця.

2 молодша група	
Завдання навчання	Навчити дітей відштовхуватися й стійко приземлятися.
Вправи на формування навички	Стрибки на «стежку» з двох стрічок шириною 20 см, яка покладена на відстані 50 см від куба (висотою 15-20 см) або гімнастичної лави.
Особливості методики	Приземлятися можна тільки на м'яку опору (килим, яма з піском).
Ігри на закріплення навичок	«По рівненькій доріжці», «Спіймай комара», «Горобчики та кіт», «Зайці та вовк».
Середня група	
Завдання навчання	- Вдосконалювати навички стрибка в глибину; - Навчити дітей правильно відштовхуватися вперед-вгору («руками постаратися дістати стелю») й стійко приземлятися.
Вправи на формування навички	- Стрибок з гімнастичної лави або куба (висотою 20-30 см); - Стрибок в обумовлене місце – на «стежку» або на аркуш паперу 20х30 см, квадрат, викладений з шнура або стрічок (40х40 см).
Особливості методики	Приземлятися можна тільки на м'яку опору (килим, яма з піском).
Ігри на закріплення навичок	«По рівненькій доріжці», «Спіймай комара», «Горобчики та кіт», «Зайці та вовк».
Старша група	
Завдання навчання	Продовжувати закріплювати навички стрибка в глибину в різних умовах.

Вправи на формування навичок	- Стрибки з приземленням в обумовлене місце (аркуш паперу, «стежку», стрічку), з поворотом на 90° праворуч та ліворуч; - Стрибки під час прогулянок з пеньків, колоди, яку покладено на землю; взимку - зі снігових кучугурів тощо.
Особливості методики	- Висота стрибка в глибину до 40 см; - Вихователь здійснює допомогу дітям (підтримка за руку, словесне заохочення).
Ігри на закріплення	«Вудочка», «Хто краще стрибне», «Жаби та чапля».

Стрибок у довжину з розбігу

Техніка виконання	Розбіг рівно-прискорений, останній крок перед відштовхуванням трохи скорочується; відштовхування виконується однією ногою, руки при цьому роблять мах вперед-вгору; у фазі польоту ноги згинаються в колінах і перед приземленням виносяться вперед; приземляються на п'яти або на всю ступню, для стійкості руки виносять вперед - у сторони.
Старша група	
Завдання навчання	Навчити дітей відштовхуватися однією ногою та стійко приземлятися на обидві ноги.
Вправи на формування навичок	*Послідовність навчання:* стрибки з одного-двох-чотирьох-шести кроків; удосконалення відштовхування однією та приземлення на обидві ноги, енергійний мах руками в момент відштовхування, польоту (зігнувши

	ноги) та стійкого приземлення. Стрибки із скороченого розбігу (6 кроків), потім з повного розбігу – з 10 м.
Особливості методики	- На місці відштовхування бажано ставити гімнастичний місток з похилою (20°) площиною; - Приземлятися можна тільки на м'яку опору (килим, яма з піском); - Вихователь повинен знаходитися на відстані витягнутої руки від дітей. У разі необхідності надає дитині допомогу.
Ігри на закріплення навичок	«Вудочка», «Хто краще стрибне», «Жаби та чапля».

Стрибок у висоту з розбігу

Техніка виконання	Розбіг проводиться перпендикулярно до перешкоди (мотузка або гумова тасьма закріплена на двох стояках), відштовхуються однією ногою з одночасним махом рук угору; у фазі польоту ноги максимально згинають у колінах і підтягують до грудей (спосіб зігнувши ноги); приземляються на обидві ноги, виносячи руки вперед-в сторони.
Старша група	
Завдання навчання	Навчити правильно виконувати поштовх (вперед-вгору) та відштовхуватися.

Вправи на формування навички	*Послідовність навчання:* стрибок через гумову тасьму (мотузку) заввишки 10-15 мм з одного кроку поштовхом однією ногою і махом іншою з приземленням на обидві ноги; те саме - з двох-трьох кроків з одночасним махом рук вперед-вгору; з 3-5-метрового розбігу з правильним виконанням усіх його елементів: розбіг, енергійне відштовхування, політ, зігнувши йоги, стійке й м'яке приземлення на обидві ноги; стрибок через гумову тасьму заввишки 30 см з 6-8-метрового розбігу.
Особливості методики	- Оптимальна довжина розбігу - 6-8 м; - Рекомендується повільний розбіг; - Висота перешкоди - 30-40 см; - Вихователь повинен знаходитися на відстані витягнутої руки від дітей. У разі необхідності надає дитині допомогу.
Ігри на закріплення навичок	«Вудочка», «Хто краще стрибне», «Жаби та чапля».

Стрибки зі скакалкою

Старша група	
Завдання навчання	Навчити стрибати дітей на довгій та короткій скакалці.
Вправи на формування навички	*Послідовність* вправ у стрибках через довгу скакалку така: стрибки на обох ногах через нерухому скакалку, підняту на 10-15 см над землею (підлогою); перестрибування через скакалку, що

	хитається, з одного кроку; стрибки на обох ногах вліво та вправо, через скакалку, що хитається; пробігання під скакалкою, що обертається; стрибки через скакалку, що обертається.
Техніка виконання	Скакалку обертають тільки кистями рук вперед, ноги ледь зігнуті, тулуб прямий. Спершу стрибають повільно, а потім темп обертання скакалки поступово прискорюють. Спочатку стрибають на обох ногах, потім – на правій і лівій нозі.
Особливості методики	- Стрибки підряд 10-12 разів. - Безперервні стрибки із скакалкою до 1,5хв; - Коротку скакалку добирають відповідно до зросту дитини.
Ігри на закріплення навичок	«Вудочка», «Хто краще стрибне», «Жаби та чапля».

Методика навчання метання
дітей різних вікових груп

2 молодша група	
Завдання навчання	Навчити дитину енергійно відштовхувати від себе м'яч або кульку в заданому напрямку.
Вправи на формування навичок	*Підготовчі до метання вправи*: катання м'ячів, кульок на відстань 1-2 м, кидання й ловлення м'ячів, кульок та інших предметів. *Вправи*: прокочування м'яча (кульки) між двома предметами - у ворітця

	шириною 60-50 см та влучення м'ячем в інші предмети (кубик, кеглю) з відстані 1-1,5м; підкидання м'яча вгору над головою на 0,5 м та ловлення його обома руками; кидання м'яча об землю й ловлення його; метання предметів на дальність та в ціль.
Особливості методики	Під час ловлення м'яча тримати пальці рук «чашечкою».

Середня група	
Завдання навчання	-Формувати навички у киданні та ловленні м'яча; - Навчити метати предмети на дальність та в ціль способом «із-за спини через плече».
Вправи на формування навичок	Прокочування м'ячів (кульок) між предметами (у ворота шириною 50-40 см), метання торбинок з піском (вага 100 г), м'ячів, сніжок на дальність та в горизонтальну і вертикальну ціль (обруч або щит) з відстані 2-2,5 м, підкидання м'яча вгору і ловлення його, вдаряння м'яча об землю (підлогу) і ловлення; кидання м'яча одне одному обома руками знизу, від грудей та з-за голови і ловлення.
Техніка виконання	*Під час метання предметів на дальність* дитина повертається лівим боком у бік кидка, відставляє назад праву ногу на відстань кроку і переносить на неї вагу тулуба (повертаючись трохи направо), виконуючи замах рукою з-за спини

	через плече, під час кидка вага тулуба переноситься на ліву ногу. *Під час метання предметів у ціль* дитина не робить широкого замаху рукою, прицілюється, витягуючи вперед вільну від метання руку.
Особливості методики	Щоб навчити дітей приймати правильне вихідне положення *під час метання предметів способом із-за спини через плече* для ніг на підлозі (землі), кладуть дві стрічки (скакалки) на відстані 40-50 см одна від одної. Дитина ставить одну ногу (різнойменну з рукою, якою виконує метання) вперед на певну стрічку, а другу на іншу стрічку. *Під час навчання метання предметів на дальність* необхідно поставити прапорець (кубик) на відстані 3-4 м від місця кидка. Дитині пропонують кинути предмет на задану відстань. Поступово ця відстань збільшується (на кожному занятті на 20-30 см).
Ігри на закріплення навичок	*Рухливі ігри:* «Мисливці і зайці», «Квач з м'ячем», «М'яч середньому». *Ігрові завдання*: «Прокоти м'яч у ворота», «Влучи в кошик», «Хто далі кине», «Цілься краще», «Серсо» тощо.

Старша група	
Завдання навчання	- Оволодіти навичками кидання й ловлення м'яча; - Удосконалювати навички метання предметів на дальність та в ціль.

Вправи на формування навички	Кидання й ловлення м'яча в парах, по колу; кидання м'яча вгору або об стінку обома та однією рукою, ловлення його; відбивання м'яча об землю долонею на місці та в русі; кидання м'яча одне одному і вперед різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча.
Техніка виконання	При виконанні кидка м'яча *обома руками знизу* ноги ставлять на ширину плечей, м'яч утримується пальцями знизу, під час кидка руки випрямляються у напрямку руху. При виконанні кидка м'яча *від грудей та із-за* голови ноги ставлять приблизно на ширину плечей, м'яч тримають з боків розставленими пальцями. Кидок м'яча *від плеча* виконують однією рукою, відводячи її назад і вигинаючи трохи тулуб, протилежну ногу виставляють на один крок вперед.
Особливості методики	Дітей привчають самостійно слідкувати за правильним вихідним положенням ніг перед початком кидка метання предметів на дальність і в ціль, виконувати широкий замах рукою і проносити її під час кидка над плечем, переносити вагу тіла одночасно із змахом правою рукою з правої ноги на ліву.
Ігри на закріплення навичок	*Рухливі ігри:* «Мисливці і зайці», «Квач з м'ячем», «М'яч середньому»;

	Ігрові завдання: «Прокоти м'яч у ворота», «Влучи в кошик», «Хто далі кине», «Цілься краще», «Серсо».

Методика навчання лазіння
дітей різних вікових груп

2 молодша група	
Завдання навчання	Оволодіти навичками лазіння.
Вправи на формування навички	Повзання по підлозі, пролізання в обруч боком і грудьми вперед, підлізання під дугу або мотузок, натягнутий на висоті 50-40 см від підлоги, повзання у поєднанні з вправами з рівноваги (повзання по гімнастичній лаві в упорі стоячи), лазіння по похилій драбинці (під кутом 20-25°) та по гімнастичній стінці.
Техніка виконання	*При повзанні в упорі стоячи під дугу або по гімнастичній лаві* дитина спирається на носки, а руками – на кисті (як «Ведмедик»). Починаючи повзання, зігнуту праву ногу підтягують під груди, ліву руку одночасно з цим висувають вперед і тіло переміщують вперед до повного випростання лівої ноги. Після цього підтягують до грудей ліву ногу, праву руку висувають вперед і тіло переміщають вперед до повного випростання правої ноги. Повзати можна на колінах і кистях, а також на колінах і ліктях.

	Пролізаючи грудьми вперед в обруч, дитина підходить до обруча, ступає крок вперед, присідає, просуває вперед голову й тулуб, потім - другу ногу. Дітей навчають *лазінню по гімнастичній стінці приставним кроком*: дитина тримається обома руками за один східець, ноги теж на одному східці, потім вона переставляє по черзі руки та ноги на наступний щабель і т.д.
Особливості методики	Під час виконання лазіння вихователь звертає увагу дітей на необхідність міцно триматися за східець (обхоплювати його зверху чотирма пальцями, а знизу великим, ноги ставити серединою стопи на східець). У разі потреби дитині надають допомогу, підтримують її.
Ігри на закріплення навичок	*Завдання в природних умовах*: підлізання під низькі гілки дерев та кущів. *Рухливі ігри:* «Квочка та курчата», «Миші в коморі», «Мавпочка», «Діти та вовк», «Ведмідь і бджоли», «Переліт птахів», «Пожежники на навчанні», «Мисливці та мавпи».

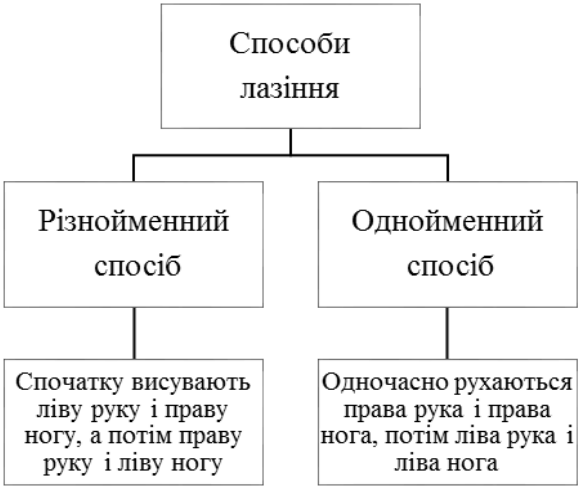
Середня група	
Завдання навчання	Закріплювати та вдосконалювати вправи з лазіння та повзання.
Вправи на формування навички	Лазіння по гімнастичній стінці та драбинці, підлізання під дугу

	(мотузок), пролізання в обруч боком і грудьми вперед.
Особливості методики	Вихователь звертає увагу, щоб діти не пропускали східців під час лазіння по гімнастичній стінці та драбинці вгору і вниз; - Не ставили одночасно руки та ноги на один східець, а переступали через нього однією ногою (висота лазіння 1,5-2 м); - Під час виконання вправ вихователь стоїть поруч і за необхідності допомагає дитині.
Ігри на закріплення навичок	*Завдання в природних умовах*: підлізання під низькі гілки дерев та кущів. *Рухливі ігри:* «Квочка та курчата», «Миші в коморі», «Мавпочка», «Діти та вовк», «Ведмідь і бджоли», «Переліт птахів», «Пожежники на навчанні», «Мисливці та мавпи».

Старша група	
Завдання навчання	- вчити пересуватися приставним кроком з одного прольоту гімнастичної стінки до іншого; - лазити перемінним кроком (різнойменним та однойменним способами) ритмічно, не пропускаючи східців, з правильною координацією рухів рук та ніг.
Вправи на формування навички	Підлізання під дугу (мотузок) та пролізання в обруч боком і грудьми вперед, лазіння по канату, перелізання

	через гімнастичну лаву або колоду, повзання по-пластунськи на підлозі.
Техніка виконання	*Лазіння по канату* виконується так: з положення вису на прямих руках зігнути ноги і підтягнути їх якнайвище, обхопити канат колінами і підйомами ніг; затискуючи канат ногами; випростати ноги, одночасно згинаючи руки і підтягуючи тулуб вгору; перехватом рук по черзі вгору перейти в положення вису на прямих руках . *Способи перелізання через гімнастичну лаву та колоду*. Перший - дитина лягає на груди та живіт уздовж лави, переносить спочатку на протилежний бік ноги, потім руки або одну ногу й руку; а потім - іншу ногу й руку. При другому способі діти сідають на лаву (колоду) і, тримаючись за неї руками, переносять одночасно або по черзі ноги й перелізають на інший її бік. *Повзання по-пластунськи* виконується так: дитина лягає щільно на підлогу обличчям донизу: підтягує праву (ліву) ногу і одночасно витягує якомога далі ліву (праву) руку; відштовхуючись зігнутою ногою, просуває тіло вперед, підтягує другу ногу, витягує другу руку і продовжує рухатися вперед. Голову під час повзання не слід високо піднімати.
Особливості методики	Вправи з лазіння потребують за необхідності страховки з боку вихователя.

Ігри на закріплення навичок	*Завдання в природних умовах*: перелізання через колоду (дерево), лазіння вгору (до 2-2,5 м) по похилому дереву, спираючись ступнями та тримаючись руками, і спускання з нього вниз. *Рухливі ігри*: «Квочка та курчата», «Миші в коморі», «Мавпочка», «Діти та вовк», «Ведмідь і бджоли», «Переліт птахів», «Пожежники на навчанні», «Мисливці та мавпи».



Методика навчання вправ на рівновагу дітей різних вікових груп

2 молодша група	
Завдання навчання	Вчити дітей зберігати рівновагу.
Вправи на формування навички	Ходьба по зменшеній площині опори (між двома паралельними шнурками або по дошці), переступання через предмети й ходьба між ними; ходьба

	по гімнастичній лаві (висота 20 см) та дошці, один край якої покладено на щабель гімнастичної стінки або куб (висота 15-20 см). *Вправи в русі:* ходьба та біг між двома паралельними рисками, накресленими на підлозі (землі) на відстані 20-25 см одна від одної, між предметами; по дошці, покладеній на підлогу, або по колоді заввишки 15-20 см, що лежить на землі, або по гімнастичній лаві.
Особливості методики	- Вихователь здійснює страховку дітей (підтримує деяких з них за руку, йдучи поряд з дитиною). - *Під час ходьби по лаві* дітям спочатку пропонується сходити з лави (колоди), поперемінно спускаючи ноги на підлогу, потім зістрибувати з кінця лави на килимок, згинаючи ноги в колінах. - Вихователь застосовує ігрові завдання (пройти через місток (дошку, лаву).
Ігри на вдосконалення навичок	*Вправи спортивного характеру:* катання на ковзанах, лижах, велосипеді; *Рухливі ігри*: «По рівненькій доріжці», «Не замочи ніг», «Зроби фігуру», «Совонька» та інші.

Середня група

Завдання навчання	Продовжувати удосконалювати раніше вивчені вправи та вивчати складніші.
Вправи на формування навички	Ходьба по гімнастичній лаві (колоді) приставним і перемінним кроком з рухами рук (сплеск у долоні перед грудьми, над головою); ходьба з м'ячем у руках (під крок лівої ноги підняти м'яч угору, правої - опустити вниз).
Особливості методики	Звертається увага на правильну поставу, впевнене виконання руху, вміння орієнтуватися в просторі.
Ігри на вдосконалення навичок	*Вправи спортивного характеру:* катання на ковзанах, лижах, велосипеді; *Рухливі ігри*: «По рівненькій доріжці», «Не замочи ніг», «Зроби фігуру», «Совонька» та інші.

Старша група	
Завдання навчання	Вчити тримати голову рівно, зберігаючи при цьому правильну поставу.
Вправи на формування навички	*Вправи на рівновагу*, які поєднуються з різними *руховими завданнями*: ходьба з пересуванням через предмети (кубики, м'ячі), покладені на лаві на відстані кроку одне від одного; ходьба по лаві (колоді) приставним кроком, лівим і правим боком тощо. На кінці лави діти виконують зіскок з м'яким

	приземленням на напівзігнуті ноги (на килим або гімнастичний мат). Ці вправи корисно виконувати з торбинкою (вага 500-700 г) на голові.
Особливості методики	- Нові для дітей вправи доцільно вивчати спочатку в полегшених умовах. Наприклад, ходьба з підкиданням м'яча вгору та ловленням його спочатку виконується на дошці, яку покладено на підлогу, а потім на гімнастичній лаві (колоді). - Частіше змінювати положення рук під час виконання вправ з рівноваги - в сторони, за голову, за спину, на поясі.
Ігри на вдосконалення навичок	*Вправи спортивного характеру:* катання на ковзанах, лижах, велосипеді; *Рухливі ігри*: «По рівненькій доріжці», «Не замочи ніг», «Зроби фігуру», «Совонька» та інші.

Питання для самоперевірки:

1. Дайте визначення поняття «основні рухи».
2. Дайте характеристику виконання ходьби дітьми 3-6 років.
3. Охарактеризуйте особливості бігу в дітей 3-6 років.
4. Які вправи з рівноваги можна виконувати дітям різних вікових груп (3-6 років)?
6. Яку користь для дітей дошкільного віку має виконання вправ із лазіння та повзання?

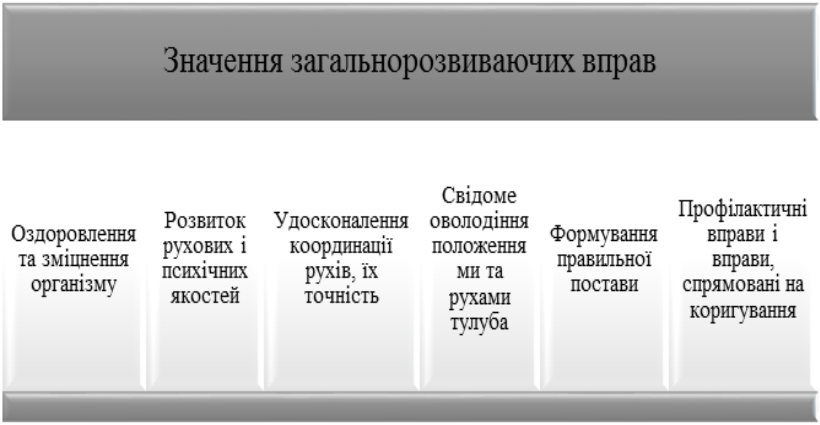
7. Яка послідовність навчання дітей 3-6 років метання предметів?
8. Назвіть види стрибків, які діти 3-6 років повинні опанувати в закладі дошкільної освіти.

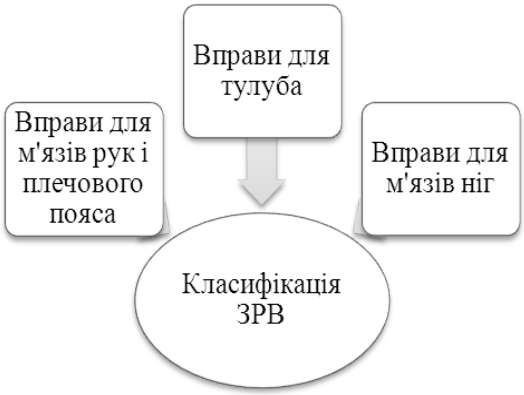
Тема 8. Загальнорозвиваючі вправи

Основні терміни та поняття

Загальнорозвиваючі вправи	це спеціальні рухи, які дозволяють вибірково впливати на окремі м'язові групи (рук, ніг, тулуба), чітко дозувати фізичне навантаження на організм людини.
Вихідне положення	це положення тіла, рук та ніг перед початком виконання вправ.

Опорний конспект





Вихідне положення – це положення тіла, рук та ніг перед початком виконання вправ.

Вихідні положення під час виконання ЗРВ

Вихідні положення для ніг	*Вихідні положення для рук*	*Вихідні положення сидячи*	*Вихідні положення лежачи*
Основна стійка	Руки вперед	Ноги вперед	Лежачи на спині

<table>
<tr><td>Стійка ноги
нарізно</td><td>Руки
в сторони</td><td>Ноги
нарізно</td><td>Лежачи
на животі</td></tr>
<tr><td>Зімкнута
стійка</td><td>Руки вгору</td><td>Ноги
зігнуті</td><td rowspan="7">Лежачи
на правому
(лівому) боці</td></tr>
<tr><td>Упор
стоячи
на колінах</td><td>Руки
за голову</td><td>Ноги
схресно</td></tr>
<tr><td>Стійка
на колінах</td><td>Руки
до плечей</td><td rowspan="5">Сидячи
на п’ятках</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Стійка
на правому
(лівому)
коліні</td><td>Руки перед
грудьми</td></tr>
<tr><td>Руки на пояс</td></tr>
<tr><td>Руки за спину</td></tr>
<tr><td>Руки назад</td></tr>
</table>

Прийоми роздачі предметів для виконання ЗРВ

- вихователь сам роздає предмети;
- вихователь або черговий розставляє предмети на підлозі по колу, а діти шикуються біля них;
- діти по черзі виходять з шеренги, підходять до вихователя, беруть предмети та стають на своє місце;
- предмети кладуть на стільчики або лави. Діти виходять з шеренги, беруть предмети та стають на своє місце;
- чергові або направляючі виходять з колони, беруть предмети та роздають дітям своєї колони;

- діти беруть предмети під час ходьби в колоні по одному.

Прийоми збору предметів після виконання ЗРВ

- вихователь сам збирає предмети в кошик;
- діти виходять з колони, кладуть предмети в корзину та стають на свої місця;
- чергові або направляючі колони збирають предмети та кладуть на місця;
- діти кладуть під час ходьби в колоні по одному.

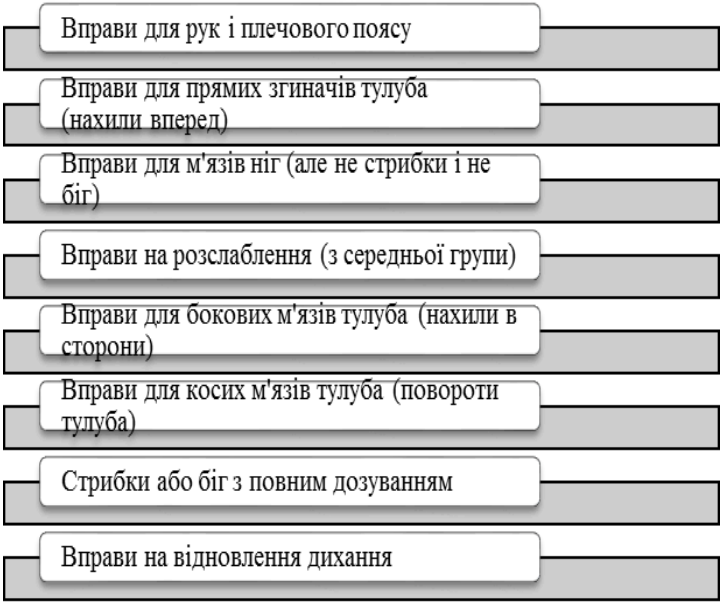
Кількість вправ та їх дозування по віковим групам

№ п/п	Група	Кількість вправ	Кількість повторень	Кількість стрибків
1.	1 молодша група	3-4	4-5 разів	8-10
2.	2 молодша група	3-5	4-6 разів	12
3.	Середня група	5-6	6-8 разів	16
4.	Старша група	6-7	8 разів	20

Вимоги до запису ЗРВ



Послідовність підбору вправ



Методика навчання ЗРВ в різних вікових групах

Молодша група	*Середня група*	*Старша група*
• Нескладні, імітаційні рухи; • Вправи з положення стоячи, сидячи, лежачи на спині; • Вправи з конкретним завданням (підняти руки вгору - зірвати яблуко з дерева); • Використання посібників (кубиків, брязкалець, прапорців, стрічок); • Застосування наочних, словесних, практичних методів; • Показ та пояснення виконання вправи; • Виконання вправи вихователем разом з дітьми	• Використання нескладних рухів; • Виконання вправ після показу та за вказівкою вихователя; • Застосування вправ з предметами: м'ячами, обручами, гімнастичними палицями; • Використання різноманітних вихідних положень: сидячи, лежачи на животі або спині, стоячи на колінах	• Ускладнення змісту вправ; • Виконання вправ як за прикладом вихователя, так і на основі його пояснення; • Використання вихідних положень: стоячи на колінах, сидячи, лежачи • Зменшення кількості імітаційних вправ; • Застосування вправ з предметами; • Чітке, виразне виконання вправ

Структура складання комплексу ЗРВ

1. Роздача фізкультурного інвентарю для виконання загальнорозвиваючих вправ.
2. Перешикування: - в коло (молодша група); - в 2-3 колони з заведенням ланок (з 2 половини року в середній групі); - в 3 колони через центр трійками (з 2 половини року в старшій групі); - повороти (середня, старша групи).
3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.
4. Перешикування в колону по одному.
5. Складання предметів, з якими виконувалися вправи.

Зразок складання комплексу ЗРВ

для 2 молодшої групи

№ п/п	Назва вправи	Дозування	Темп	Дихання	Методичні вказівки
1.	*Піднімання рук вгору («піднімаємо прапорці над головою»).* В.п.-основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз. 1-3-підняти руки через сторони вгору, помахати прапорцями над головою; 4-опустити прапорці вниз.	6 разів	Повільний	1-3-вдих, 4-видих	Прапорці над головою, подивитися на них.
2.	*Нахили тулуба вперед («опустимо прапорці вниз»).* В.п.-те ж саме. 1-2-нахилити тулуб вперед-вниз, схрестити прапорці нижче колін. 3-4-випрямитися у В.п	6 разів	Середній	1-2-видих, 3-4-вдих	Під час нахилу ноги в колінах не згинати.
3.	*Повороти тулуба («піднімемо прапорці в сторони»).* В.п.-стійка ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз. 1-повернути тулуб вправо, руки	4-6 разів	Середній	1-вдих, 2-видих	При поворотах п’ятки з підлоги не піднімати.

	з прапорцями в сторони; 2-повернутися у В.п., руки опустити вниз; 3-4- те саме в ліву сторону.				
4.	*Стрибки на обох ногах («пострибаємо з прапорцями»).* В.п.-зімкнута стійка, руки з прапорцями в сторони. Стрибки на місці на обох ногах.	12 разів	Середній	Довільне	Стрибки виконувати відведеними в сторону руками змахи вгору і вниз. Стрибати м'яко, дихати рівномірно.

Питання для самоперевірки:

1. Дайте визначення поняття «загальнорозвиваючі вправи», поясніть їх оздоровчий ефект.
2. Розкрийте класифікацію загальнорозвиваючих вправ.
3. Що таке вихідне положення вправи? Назвіть вихідні положення, з яких дошкільники виконують вправи.
4. Які ставляться вимоги до підбору та запису загальнорозвиваючих вправ?
5. Які існують прийоми роздачі та збору предметів для виконання загальнорозвиваючих вправ?
5. Які особливості проведення загальнорозвиваючих вправ у різних вікових групах?

<u>Тема 9.</u> Рухливі ігри

Основні терміни та поняття

Рухлива гра	засіб всебічного виховання дітей дошкільного віку.
Сюжетні ігри	ігри, які мають готовий сюжет і зафіксовані правила.
Безсюжетні рухливі ігри	ігри, які не мають сюжету, але мають правила, ігрові дії, пов'язані з виконанням конкретного рухового завдання.
Українські народні ігри	ігри, які створені народом, вони передаються з покоління в покоління.
Сезонно-обрядові ігри	ігри, які проводяться в певні пори року, у дні календарних свят і супроводжуються обрядовими піснями й хороводами, можуть мати магічні звернення до сил природи, птахів.
Побутові народні ігри	ігри, які відображають працю українського народу.
Ігри-ловітки	безсюжетні ігри, в яких удосконалюються навички швидкого бігу.
Ігри-забави та ігри-атракціони	ігри, які мають естафетний характер з елементами змагань.

Опорний конспект

Рухлива гра – один із важливих засобів всебічного виховання дітей дошкільного віку.
Характерна особливість гри – комплексність її впливу на організм, на всі сторони особистості дитини: в грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне та трудове виховання.

Значення рухливих ігор
для всебічного розвитку дитини

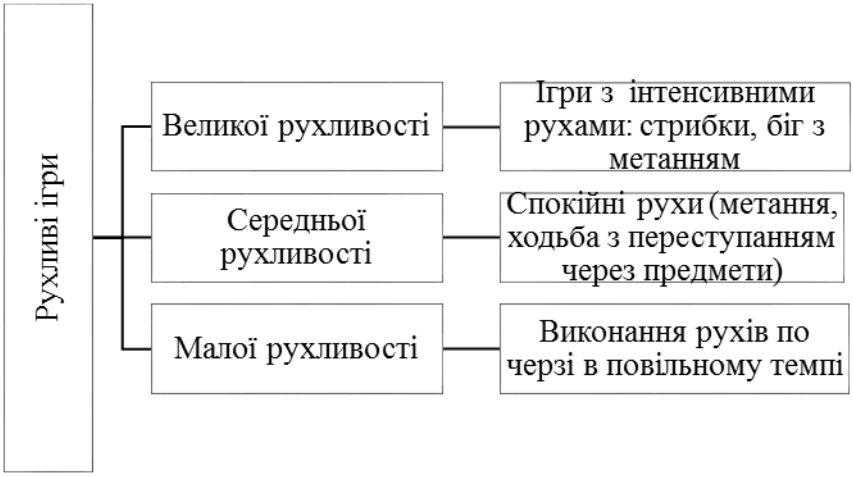
Для фізичного виховання
- покращення роботи всіх органів і систем; - закріплення та вдосконалення вмінь та навичок з основних рухів; - розвиток фізичних якостей.
Для розумового виховання
- уточнення уявлень про навколишній світ, різні явища природи, розширення кругозору; - розвиток психічних процесів, мови, творчості та кмітливості; - вправляння у лічбі.
Для морального виховання
-виховання взаємодопомоги, колективізму, чесності, дисциплінованості; - виховання вольових якостей – витримки, сміливості, рішучості, вміння долати негативні емоції.
Для естетичного виховання
- розвиток точності рухів, дотримання правильної постави, уваги, розвиток почуття прекрасного; -формування естетичних почуттів, привчання помічати красу рухів.
Для трудового виховання
- виконання найпростіших трудових дій (розкладання та збір фізкультурного інвентарю тощо).

Класифікація рухливих ігор









Структура рухливої гри

- *Повідомлення назви гри*;
- Зацікавлення грою (використання атрибутів, іграшки);
- Розміщення дітей (у колі, шерензі, півколом);
- Пояснення правил гри (використання жестів, показ рухів, особливо в молодших групах);
- Запитання щодо змісту та правил гри (у старших групах);

- Вибір одного або кількох ведучих різними способами;
- Розподіл гравців на команди;
- *Проведення рухливої гри*:
- Початок гри (за умовним сигналом: сплеск у долоні, свисток, змах прапорцем, рукою або командою вихователя);
- *Хід гри*. Вихователь бере участь (в молодших групах), надає рекомендації, зауваження дітям, які допускають помилки або порушують правила, не зупиняючи гру. Гру зупиняють, коли більшість учасників допускають помилки та необхідно додатково пояснити правила.
- *Закінчення гри*:
- Ходьба з поступовим уповільненням темпу;
- Підведення підсумків. Повідомляючи результати гри, слід вказати окремим дітям (командам) на допущені помилки та негативний бік їхньої поведінки. Обов'язково відзначають дітей, які активно грали, дотримувалися правил, виявляли ініціативу.

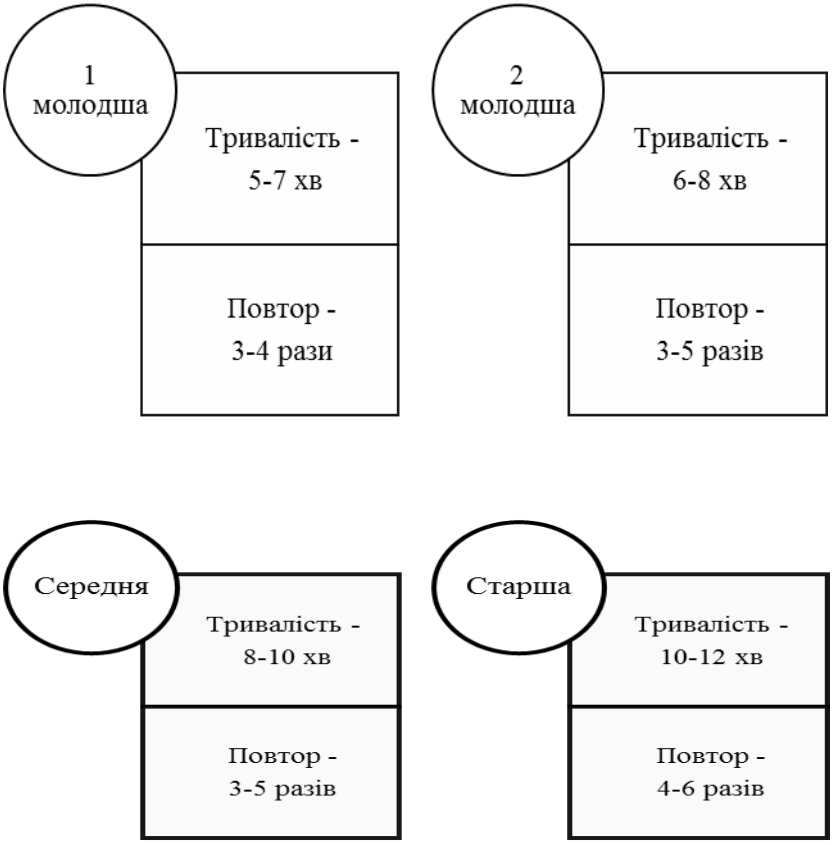


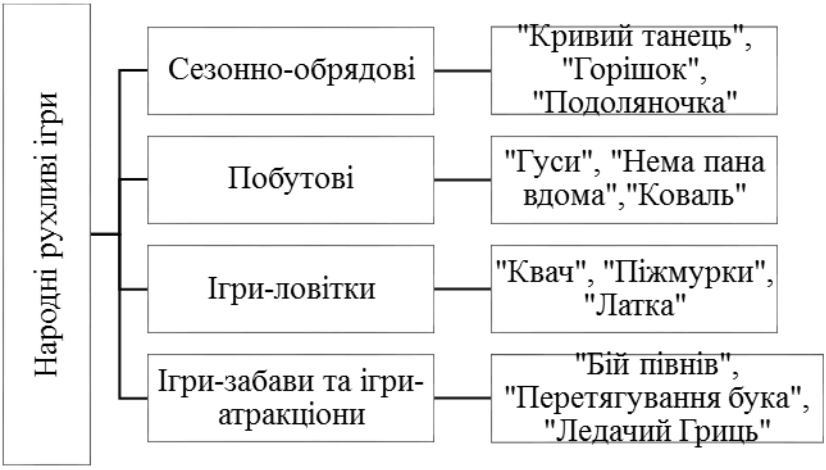


Керівництво рухливими іграми в різних вікових групах

2 молодша група	Середня група	Старша група
•Ігри з нескладним змістом; •Невелика кількість ролей (усі діти - миші, вихователь - кіт) •Ведучий - вихователь; •Сюжетні ігри: "Поїзд", "Трамвай".	•Ігри з метанням: "Збий булаву", "М'яч через сітку"; •Ігри зі стрибками: "Зайці і вовк"; •Ігри з лазіннням: "Діти і вовк".	•Складніші рухи в іграх: біг зі зміною темпу "Ми веселі діти", зі стрибками "Вудочка"; •Ігри з розподілом на команди "Чия ланка швидше збереться?"

Тривалість та дозування рухливих ігор у різних вікових групах


1
молодша
Тривалість -
5-7 хв
Повтор -
3-4 рази
2
молодша
Тривалість -
6-8 хв
Повтор -
3-5 разів
Середня
Тривалість -
8-10 хв
Повтор -
3-5 разів
Старша
Тривалість -
10-12 хв
Повтор -
4-6 разів



Особливості планування рухливих ігор

-У всіх групах планується 4-5 рухливих ігор протягом дня, влітку – 5-6 ігор.
- Кожного тижня розучується 1 нова рухлива гра, яка повторюється 4-6 разів протягом місяця.
- Кожного місяця проводиться 8-10 рухливих ігор, які були розучені раніше.

Планування рухливих ігор протягом дня

- Зранку – 1 гра середньої рухливості.
- На прогулянці – 2-3 гри (великої рухливості, остання гра – середньої рухливості).
- Ввечері – 1 гра малої рухливості.

Схема складання конспекту
рухливої гри «…» для дітей … групи

- Фізкультурний інвентар, атрибути, іграшки (перелік та кількість):
- Завдання, які вирішуються в рухливій грі (навчальні, розвивальні, виховні).

Правила гри	Дозування	Темп	Організаційно-методичні вказівки

План-конспект
рухливої гри «Горобчики й автомобіль»
для дітей І молодшої групи

Фізкультурний інвентар, атрибути, іграшки: обруч (кермо автомобіля), атрибути горобчиків за кількістю дітей.
Завдання, які вирішуються в рухливій грі: учити дітей бігати в різних напрямах, не наштовхуватись одне на одного. Виховувати увагу, вміння орієнтуватися в просторі, слухати сигнали вихователя.

Правила гри	Дозування	Темп	Організаційно-методичні вказівки
Діти - «пташки» сідають на стільчики, розставлені на одному боці кімнати (майданчика). Це – «горобчики в гніздечках». На слова вихователя «Горобчики полетіли!» діти бігають по всьому	2 рази	Середній	Гру можна ускладнити: «горобчики» вилітають не з одного «гніздечка», а з двох-трьох. Перед грою підготувати «гніздечка» (поставити стільчики в незамкнуте коло за кількістю дітей у гніздечку). Дітей поділити на підгрупи. Кожна дитина сідає в своє «гніздечко». Спочатку дається сигнал для бігу «горобчикам», які сидять у двох

майданчику, хто куди хоче. На слова «Автомобіль їде, горобчики летять у гніздечка!» або на гудок автомобіля вони повертаються на свої місця і сідають на стільчики. Вихователь визначає найспритнішу «пташку», яка першою прилетіла в «гніздечко». Гра повторюється.			«гніздечках», а коли гра повторюється – «горобчикам», які сидять у третьому «гніздечку». У кінці гри назвати «гніздечко», у якому горобчики зібралися найшвидше. Вихователь може проказати або проспівати вірш: Полетіли пташки, Пташки невеличкі, Все літали, все літали, Крильцями махали. Так вони літали, Крильцями махали, На доріжку прилетіли, Крихти поклювали. Діти біжать урозтіч, присідають (клюють крихти), проговорюючи: «Тук-тук-тук». Вихователь з кермом автомобіля подає сигнал: «Ту-ту-ту». Діти – «горобчики» біжать у «гніздечка» (сідають на стільчики).

Питання для самоперевірки:

1. Дайте визначення поняття «рухлива гра».
2. Охарактеризуйте рухливу гру як засіб всебічного розвитку дітей.
3. Які види рухливих ігор проводять з дітьми дошкільного віку, їх характеристика.
4. Які особливості керування рухливими іграми в дітей молодших груп (3-4 років)?
5. У чому специфіка керування рухливими іграми

в дітей старших груп (5-6 років)?
6. Які рухливі ігри можна проводити з дітьми дошкільного віку під музику?

<u>Тема 10.</u> Спортивні вправи та ігри

Основні терміни та поняття

Кільцекид	спортивна розвага, яка полягає у метанні кілець на спеціальну дошку з прикріпленими на ній колушками.
Серсо	спортивна розвага, яка полягає у підкиданні кілець та їх ловленні на руку або кий.

Більбоке	спортивна розвага, яка полягає у підкиданні кулі або маленького м'яча та ловленні його в спеціальну чашку на паличці або сітку.

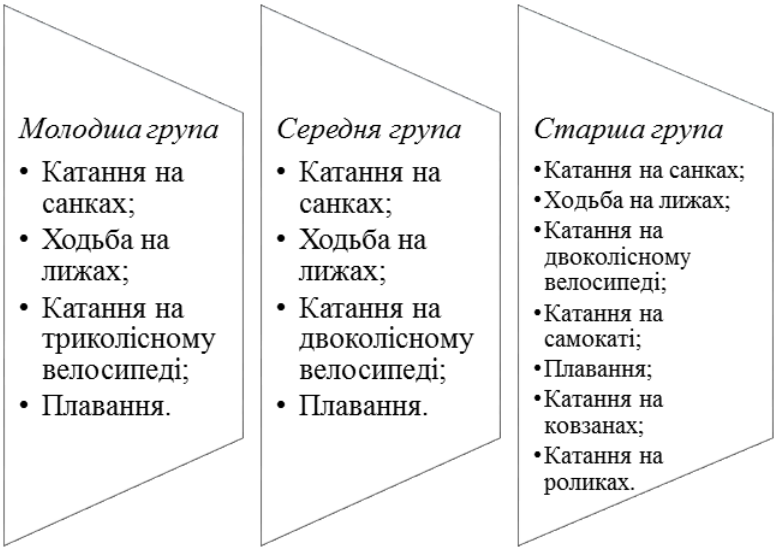
Опорний конспект

Значення спортивних вправ
для всебічного розвитку дитини

- Урізноманітнення діяльності дітей під час прогулянки;
- Збагаченння рухового досвіду;
- Активний відпочинок після занять;
- Комплексний характер впливу на організм дитини (формування та вдосконалення рухових навичок, розвиток фізичних якостей та функцій організму), виховання морально-вольових якостей.
- Основа для занять спортом у майбутньому.

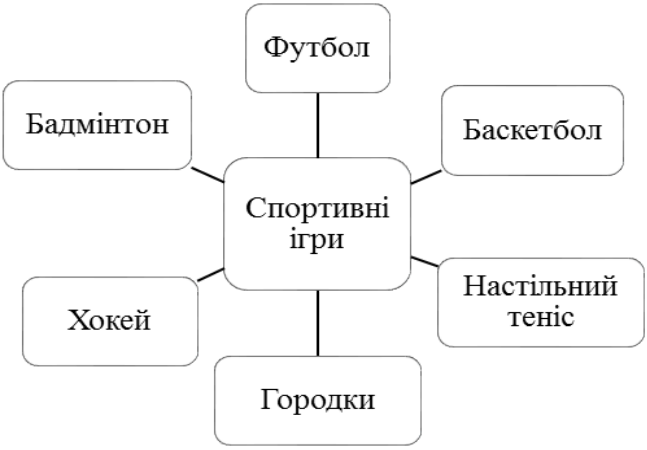


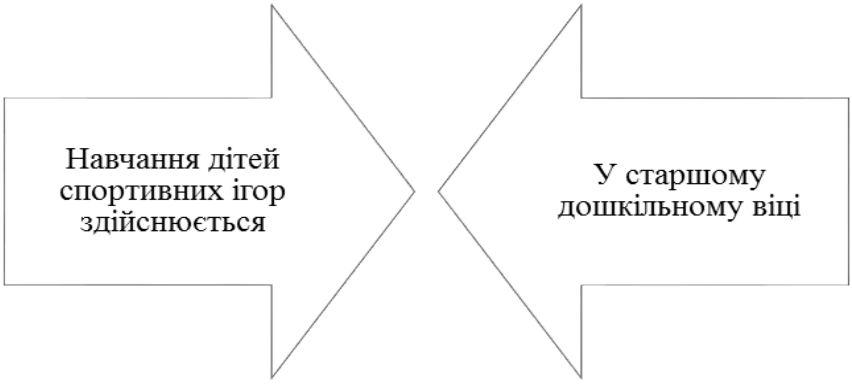
Види спортивних вправ по віковим групам

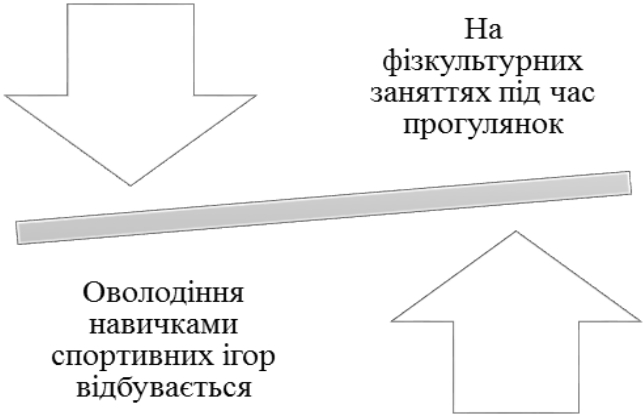


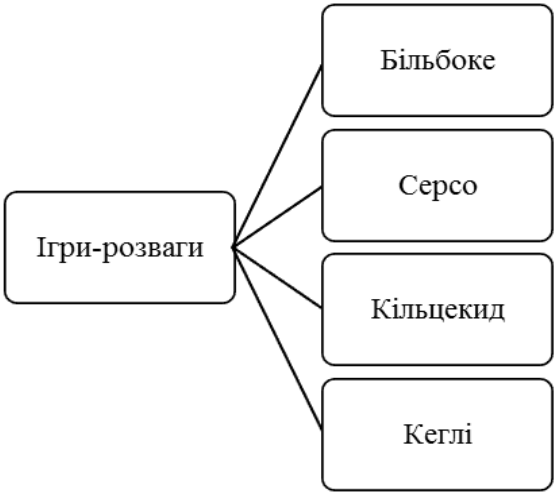
Значення спортивних ігор
для всебічного розвитку дитини

- Зміцнення здоров'я;
- Підвищення рівня рухової підготовки;
- Комплексний розвиток фізичних якостей дітей;
- Основа для занять спортом у шкільні роки.


Футбол
Бадмінтон
Баскетбол
Спортивні ігри
Настільний теніс
Хокей
Городки


Навчання дітей спортивних ігор здійснюється
У старшому дошкільному віці


На фізкультурних заняттях під час прогулянок
Оволодіння навичками спортивних ігор відбувається


Ігри-розваги
Більбоке
Серсо
Кільцекид
Кеглі

Питання для самоперевірки:

1. Назвіть вправи спортивного характеру, які можна проводити з дітьми дошкільного віку.
2. Яку користь для дітей дошкільного віку має катання взимку на санках?
3. Охарактеризуйте загальні основи методики навчання дітей ходьби на лижах.
4. Які особливості методики навчання старших дошкільників катання на ковзанах?
5. Яка методика навчання дітей катання на велосипеді та самокаті?
6. Охарактеризуйте загальні основи методики навчання дітей плавання.
7. Які ігри спортивного характеру можна проводити з дітьми старшого дошкільного віку?
8. Охарактеризуйте загальні основи методики навчання дітей гри в городки?
9. Які особливості методики навчання дітей гри в бадмінтон?
10. Які методики навчання дітей гри в настільний теніс?
11. Як обладнати майданчик у закладі дошкільної освіти для гри в баскетбол?
12. Охарактеризуйте загальні основи методики навчання дітей гри в футбол.
13. Які спрощені правила гри в хокей для дітей старшого дошкільного віку?

Змістовий модуль №3.
Форми роботи з фізичного виховання

<u>Тема 11.</u> Фізкультурні заняття

Основні терміни та поняття

Заняття з фізичної культури	основна організаційна форма навчання дітей фізичних вправ.
Комплексні заняття	заннятя, на яких діти виконують загальнорозвиваючі вправи, основні рухи та беруть участь у рухливій грі.
Заняття, що передбачають один вид вправ	наприклад, такі види вправ: плавання, катання на ковзанах, лижах тощо.
Заняття ознайомлення з новим матеріалом	заняття, на якому вихователь або дитина демонструє нову вправу, розповідає про способи його виконання, потім виконується виконання дітьми цього руху або окремих його елементів за допомогою вихователя.
Заняття вивчення нового матеріалу (формування рухових вмінь)	заняття, на якому вихователь пояснює виконання вправи, що вивчається, у разі необхідності показує її; виправляє помилки, надає допомогу та страховку; дає оцінку дітям щодо якості виконання руху.
Заняття закріплення та удосконалення	заняття, на якому формують вміння та навички основних рухів або вправ (ігор) спортивного

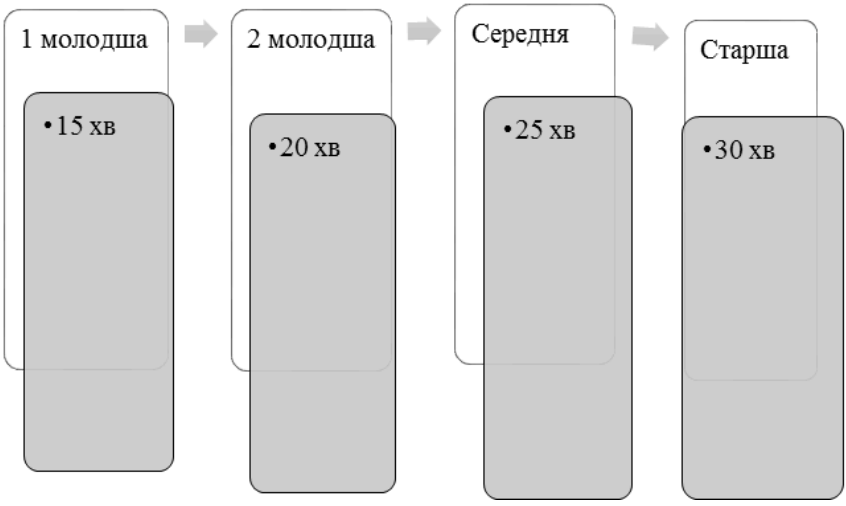
техніки виконання фізичних вправ	характеру, автоматизуються елементи вправи, що вивчається, в різних умовах виконання та під час рухливих ігор.
Заняття мішаного типу	заняття, на якому поряд з вивченням нового матеріалу діти вдосконалюють техніку виконання вправ і рухових дій, що вивчалися раніше.
Контрольні заняття	заняття, які проводяться з метою виявлення ступеня володіння дітьми основними рухами на даний період, а також визначається результативність проведеної за квартал або рік роботи.
Загальна щільність заняття	відношення часу, який педагогічно виправданий, до всієї тривалості заняття.
Моторна (рухова) щільність заняття	відношення часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ та рухливих ігор, до всього часу.
Індивідуальний спосіб	спосіб, який передбачає виконання рухів однією дитиною, в той час як інші спостерігають за нею (лазіння по гімнастичній стінці, перелізання через колоду, ходьба по гімнастичній лаві).
Фронтальний спосіб	спосіб, який передбачає максимальне охоплення дітей руховою діяльністю.
Поточний спосіб організації	спосіб, який передбачає виконання по черзі одного й того самого руху (вправи у рівновазі, пролізання

	в обруч, стрибки в довжину або висоту з розбігу тощо).
Груповий спосіб	спосіб, при організації якого дітей розподіляють на 2-4 підгрупи і кожній з них пропонують своє завдання. Потім підгрупи міняються місцями (вправи з лазіння або рівноваги та стрибки у висоту або довжину; метання предметів у ціль або на дальність – стрибки в глибину чи довжину з місця, пролізання в обруч (підлізання під дугою) тощо.
Змінний спосіб організації	спосіб, коли рух виконує одночасно кілька дітей (3-5-7), а решта спостерігають, чекаючи своєї черги (стрибок у глибину, з лави (колоди), метання в ціль, лазіння по гімнастичній стінці (канату).
Колове тренування	спосіб, коли дітей розподіляють на декілька підгруп (4-5). Кожна з них виконує свій рух певний час (2-3 хв), а потім за командою вихователя переходить по колу до наступної вправи (лазіння по гімнастичній стінці, стрибки у висоту з розбігу, підтягування на руках з положення лежачи на грудях на гімнастичній лаві з просуванням вперед; стрибки зі скакалкою (старша група).

Опорний конспект

Заняття з фізичної культури - основна організаційна форма навчання дітей фізичних вправ.

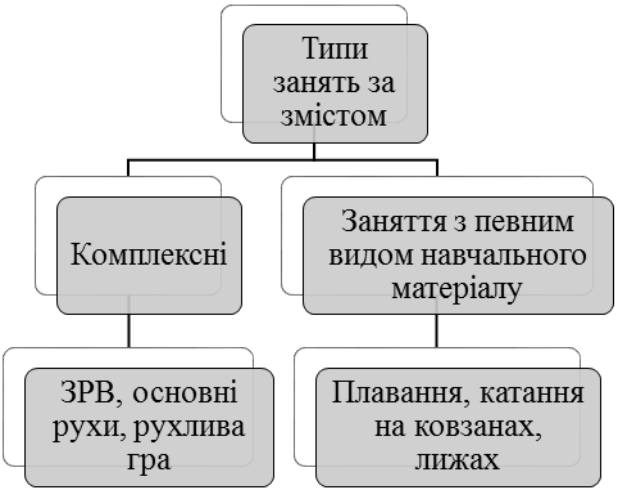
Тривалість заняття по віковим групам

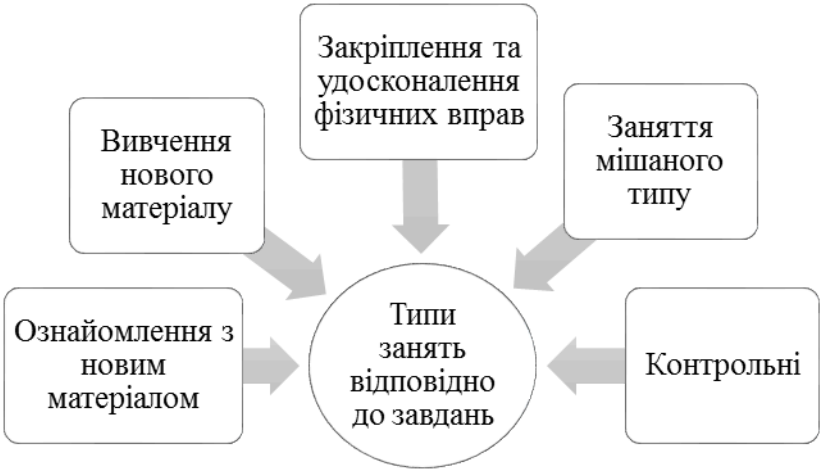


Значення занять з фізичної культури

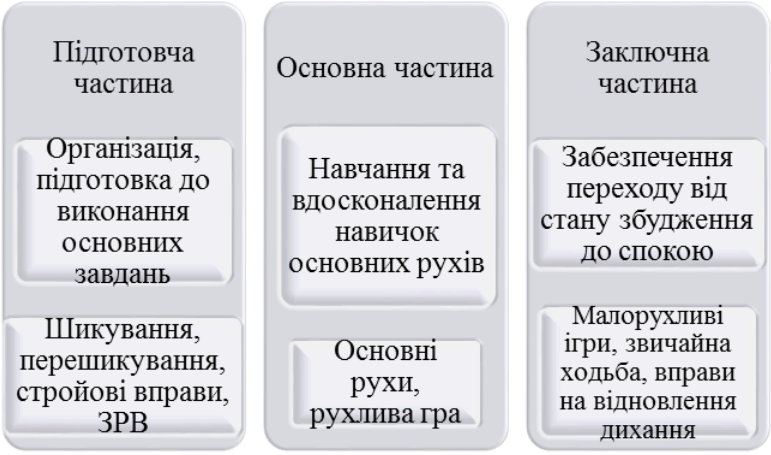
- *Оздоровчі завдання*: зміцнення здоров'я дітей, загартування організму;
- *Освітні завдання*: формування вмінь та навичок основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи на рівновагу), вправ спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах та інші);
- *Виховні завдання*: виховання позитивних моральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних

якостей, виховання зацікавленості до доступних дошкільникам видів рухової діяльності.





Структура заняття з фізичної культури



Зміст заняття з фізичної культури

І. Підготовча частина (7-12 хв.) включає:
- Шикування в колону один за одним (в молодших групах - за вихователем або за дитиною, в середніх – по зросту, в старших – за направляючим);
- Звичайна ходьба по залу (в молодших групах – по колу);
- Повідомлення завдань заняття (крім молодших груп); - Коригуючі вправи та вправи для профілактики плоскостопості в чергуванні із звичайною ходьбою;
- Біг: - І молодша група – 15-20 с (середній темп), до 50 с (повільний темп); - ІІ молодша група – 20-25 с, до 1 хв;

- середня група – 25-30 с, до 1 хв 30 с; - старша група – 30-35 с, до 2 хв;
- Вправи на розвиток уваги (крім молодших груп);
- Роздавання фізкультурного інвентарю для виконання загальнорозвиваючих вправ;
- Перешикування: в коло (молодша група), в 2-3 колони з заведенням ланок (середня група), в 3 колони через центр трійками (старша група); повороти (середня, старша групи);
- Комплекс *загальнорозвиваючих вправ*. Дозування ЗРВ: - І молодша група – 3-4 вправи (4-5 повторень); - ІІ молодша група – 4-5 вправ (5-6 повторень); - середня група – 5-6 вправ (6-8 повторень); - старша група – 6-7 вправ (8-10 повторень). Дозування стрибків: - І молодша група – 8-10 стрибків; - ІІ молодша група – 10-12; - середня група – 12-16; - старша група – 16-20;
- Повороти (з середньої групи);
- Перешикування в колону по одному;
- Складання предметів, з якими виконувалися вправи;
- Підготовка до основної частини за участю чергових, вихователя та музичного керівника;
ІІ. Основна частина (12-25 хв.) включає:
- *Основні рухи* (рівновага, лазіння, метання, стрибки та інші) добирають різні: - молодша група – 2-3 основних рухи; - середня група – 3-4 основних рухи; - старша група – 3-5 основних рухів. Дозування рухів не менше 5-8 разів. Якщо вправа добре вивчена – до 10-16 разів;
ІІІ. Заключна частина (1-5 хв.) включає:

- Гру малої рухливості або різновид заспокійливої ходьби;
- Вправи на вентиляцію легень (діти молодших та середніх груп виконують їх зі звуконаслідуванням);
- Підсумок заняття (у молодших та середніх групах вихователь сам (чи від імені іграшки, що була на занятті) дає оцінку рухових дій та поведінки дітей. Для дітей старшої групи необхідно записати запитання, за допомогою яких уточнити, чого нового вони навчилися на занятті, що вдалося якнайкраще, які виникли труднощі та в чому; чи було цікаво гратися, чи чесно виконувалися правила гри.



Загальна щільність заняття - відношення часу, який педагогічно виправданий, до всієї тривалості заняття.		
Моторна щільність заняття - відношення часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ та рухливих ігор, до всього часу.		
Загальна	раціонально використаний час	• 100

щільність	тривалість заняття	

Наприклад, заняття тривало 30 хв, з них 27 хв використано раціонально. Загальна щільність заняття становить 27 хв • 100/30 = 90%.

$$\text{Моторна щільність} = \frac{\text{час, затрачений на рухи}}{\text{тривалість заняття}} \cdot 100$$

Наприклад, тривалість заняття 35 хв., діти виконували загальнорозвиваючі вправи, основні рухи, перешикування, брали участь у рухливій грі тощо – 26 хв.

Моторна щільність даного заняття становить:

$$\frac{26 \cdot 100}{35} = 74\%$$

Способи організації дітей для виконання основних рухів

№ з/п	Спосіб організації дітей	Група	Приклади основних рухів
1.	*Індивідуальний спосіб* – виконання руху однією дитиною в той час, як інші спостерігають.	В усіх вікових групах	Лазіння по драбині, по гімнастичній стінці, перелізання через колоду, ходьба по гімнастичній лаві, стрибки з розбігу.
2.	*Фронтальний спосіб* – одночасне виконання всіма дітьми одного і того самого руху.	В усіх вікових групах.	Кидання, ловіння, деякі види стрибків.
3.	*Поточний спосіб* – діти виконують один рух по черзі (одне за одним) безперервним	В усіх вікових групах.	Вправи у рівновазі, ходьба чи повзання по лаві, стрибки в довжину з місця,

	потоком (2-3 потоки), рухаючись на відстані 1-3 м одне від одного.		у висоту з розбігу, з обруча в обруч, пролізання під дугою, в обруч.
4.	*Змінний спосіб* – забезпечує виконання руху одночасно 2-5 дітьми, а решта спостерігають, чекаючи своєї черги.	З середньої групи.	Стрибок у глибину з лави (колоди), метання в ціль, лазіння по гімнастичній стінці (канату).
5.	*Спосіб колового тренування* – передбачає виконання дітьми кількох рухів по черзі (одне за одним), пересуваючись по колу від одного обладнання до іншого, що розташоване по всій залі.	В усіх вікових групах.	Лазіння по гімнастичній стінці, стрибки у висоту з розбігу, підтягування на руках на гімнастичній лаві з просуванням вперед, ведення великого м'яча між предметами, стрибки зі скакалкою.
6.	*Груповий спосіб* – дітей об'єднують у 2-3 підгрупи, з однією підгрупою працює педагог, інші підгрупи самостійно працюють над удосконаленням умінь і навичок. За сигналом педагога підгрупи міняються завданнями.	У старшій групі.	Вправи з лазіння або рівноваги, стрибки у висоту або довжину, метання предметів у ціль або на дальність, стрибки в глибину чи довжину з місця, пролізання в обруч, підлізання під дугою.

Схема складання конспекту заняття з фізичної культури для … групи

Тема: пишеться перелік основних рухів та назва рухливої гри.

Програмовий зміст: спочатку пишуться завдання з вивчення нових (ускладнених) рухів, далі – завдання з удосконалення та закріплення основних рухів, потім – завдання з розвитку фізичних якостей (швидкість, спритність, гнучкість, сила, рівновага, окомір, витривалість тощо) та психічних процесів, а також виховні завдання. До програмового змісту можуть включатися й інші завдання – при розучуванні нового виду шикувань; при розучуванні вправ, що готують до виконання вправ спортивного характеру (але ці завдання слід записувати після тих завдань, що стосуються основних рухів).

Інвентар: вказати розмір фізкультурного обладнання, відстань між посібниками, назвати необхідний для проведення заняття інвентар, іграшки, атрибути та їхню кількість.

Підготовка вихователя: записати опрацьовану методичну літературу, вказуючи автора, назву підручника (посібника чи статті) та сторінки.

Підготовка дітей: вказати рівень готовності до того руху, що вивчається та до рухливої гри.

Методи та прийоми: показ, підрахунки, орієнтири, пояснення, вказівка, оцінка, команда, розпорядження, ігровий, змагальний, практична допомога (вибрати відповідне).

№ п/п	Зміст рухового завдання	Дозування	Темп	Дихання	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина				
II.	Основна частина				

III.	Заключна частина				

Зразок складання конспекту заняття з фізичної культури для дітей старшої групи

Тема: Стрибки у довжину з місця та з обруча в обруч. Підлізання під дугу. Ходьба по похилій дошці та мотузку. Рухлива гра «Цілься краще»

Програмовий зміст: розучити комплекс ЗРВ з кеглями. Вчити дітей виконувати стрибки у довжину з місця, закріпити вміння підлізати під дугу, розвивати рівновагу під час ходьби по похилій дошці та по мотузку. В рухливій грі «Цілься краще» удосконалювати навички метання в ціль, розвивати окомір і спритність. Виховувати інтерес до занять фізкультурою.

Обладнання та інвентар: обручі, дуги, похила дошка, мотузок, торбинки з піском за кількістю дітей.

Підготовка вихователя: опрацювала методичну літературу:

1. Дитина : освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту : В. О. Огнев'юк; Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. – Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. – 304 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. – 428 с.

Підготовка дітей: діти володіють навичками підлізання під дугу, навичками ходьби по похилій дошці та мотузку.

Методи та прийоми: показ, підрахунки, пояснення, вказівка, практична допомога, оцінка, команди.

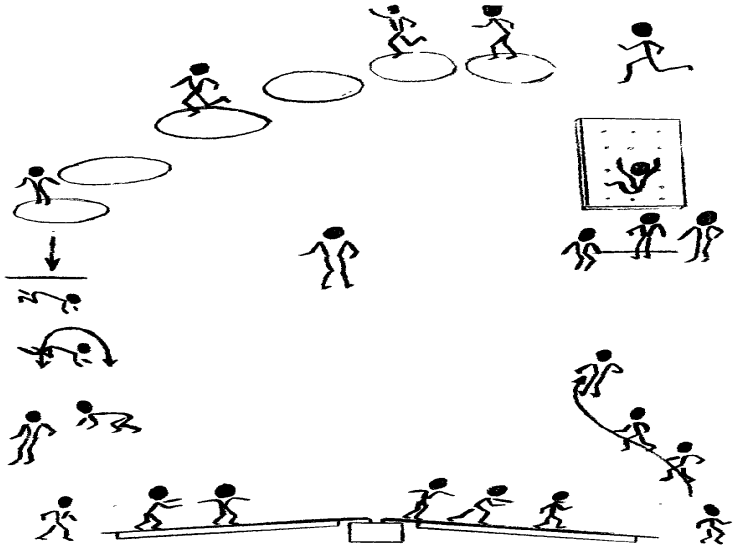
№	Назва вправ	Дозу-вання	Темп	Дихання	Організаційно-методичні вказівки
I	*Пыдготовча частина*				
	- Шикування в колону по одному	5 с	середній	довільне	- Група, в колону по одному ставай! Стаємо всі по зросту, швиденько знаходимо своє місце в строю.
	- Ходьба на місці	10 с	середній	довільне	- На місці кроком-руш! Робимо змах руками, не гупаємо.
	- Звичайна ходьба	15 с	середній	довільне	- Група, в обхід по залу – руш! Ногу ставимо на опору з п'яти, потім перекатом через ступні на носок відштовхуємося по можливості випрямленою в коліні ногою. Голова припіднята, плечовий пояс не напружений, живіт підібраний. Сьогодні на занятті ми розучимо стрибок у довжину з місця, ви будете стрибати з обруча в обруч, підлізати під дугу, ходити по похилій дошці та по мотузку, пограємо в рухливу гру «Цілься краще».
	- Ходьба хресним кроком	35 с	повільний	довільне	Одна нога виноситься вперед і ставиться перед другою декілька в сторону. Ногу ставити випрямленою на всю стопу.
	- Звичайна ходьба	10 с	середній	довільне	Звичайним кроком руш!
	- Ходьба спиною вперед	35 с	повільний	довільне	Нога ставиться назад на передню частину стопи, а потім на всю стопу. Поштовх виконується п'ятою іншої ноги

	- Звичайна ходьба	10 с	середній	довільне	Звичайним кроком руш!
	- Ходьба в напівприсіді	35 с	повільний	довільне	Виконується на напівзігнутих в колінах ногах. Нога ставиться на передню частину стопи. Спину тримати прямо.
	- Звичайна ходьба	10 с	середній	довільне	Звичайним кроком руш!
	- біг на носочках	35 с	Середній	Довільне	- Руки на пояс – легкий біг на носочках. Дихаємо носиками, допомагаємо руками, біжимо тихенько, не гупаємо ногами. - Ногу ставимо на передню частину стопи, не торкаючись п'ятою підлоги. Кроки короткі. Рухи рук спокійні, розслаблені, в такт крокам, високо їх не піднімати.
	- звичайна ходьба	10 с	Середній	Довільне	Звичайним кроком руш!
	Перешикування в три колони, роздача кеглів	5с			- Проходимо і беремо з підставки по дві кеглі. - Група, через центр – трійками. Рівняємося в колонах та розмикаємося на витягнуті руки, направляючі – в сторони, всі інші – вперед. - Група, на місці – стій, стрибком – кругом!
1	*Комплекс ЗРВ «Кеглі вгору»* В.п. – о.с., кеглі внизу 1 – кеглі в сторони 2 – вгору 3 – в сторони 4 – в.п.	8 разів	середній	1-3 вдих	- Спинки тримаємо рівно, голови не нахиляємо, руки в ліктях не згинаємо.
2	*Нахили тулуба* В.п. – о.с., руки внизу 1 – нахил в сторону до правої ноги 2 – в.п.	8 разів	середній	1-видих “Права” 2-вдих 3-видих “Ліва”	Ноги в колінах не згинаємо, намагаємося торкнутися кеглями ноги.

	3 – нахил в сторону до лівої ноги 4 – в.п.			4-вдих	
	Повороти тулуба В.п. - сидячи на колінах, кеглі біля плечей 1-поворот вправо поставити кеглю на підлогу. 2-в.п. 3-взяти кеглю 4-в.п. 5-8 – те саме в іншу сторону	8 разів	середній	1-видих “вправо” 2-вдих 3-видих “взяти” 4-вдих	Повертаємося добре, дивимося на мене. Носочки ніг тягнемо вперед
	Нахил вперед В.п.: сидячи ноги нарізно, кеглі біля грудей. 1-нахил вперед, торкаючись кеглями підлоги між ногами 2-В.п. 3-4 – теж саме	8 р.	середній	1-видих “ось” 2- вдих	Ноги в колінах не згинаємо, носочки тягнемо, нахиляємося якомога нижче.
5	*«Торкнись носочка»* В.п.: лежачи на підлозі, руки вздовж тулуба 1- підняти праву ногу вгору, торкнутись кеглею носочка 2- в.п. 3- підняти ліву ногу вгору, торкнутись кеглею носочка 4- в.п.	8 разів	середній	1-видих “ось” 2-вдих 3-видих “ось” 4-вдих	Ноги піднімати прямі, в коліні не згинаємо, носочки тягнемо. Ноги на підлогу кладемо тихо.
6	*Присідання* В.п.: о.с., руки внизу 1-присісти, руки вперед 2-в.п. 3-4-теж саме	8 разів	середній	довільне	Спинки рівні, руки тримаємо рівні, п’яти від підлоги не відриваємо.
7	*Стрибки* В.п. - о.с., кеглі на підлозі. Стрибки ножицями з ходьбою	8 разів три серії	середній	довільне	Стрибаємо легенько на носочках
	Перешикування в одну колону.	5 с			- Група, стрибком – кругом! Зімкнулися! Через центр за направляючим в одну колону– кроком руш!

II	*Основна частина* Спосіб організації: поточний				
1	Стрибок у довжину з місця. В.п. і замах: ноги розставлені на ширину стопи, ступні паралельні, коліна зігнути на рівні з носками ніг, корпус нахилити трішки вперед, руки відвести назад.	4 рази	середній	довільне	*Поштовх* - швидко розігнути ноги, енергійно випрямити тулуб, руки піднімаються вперед-вгору, намагатися повністю випрямити ноги. *В польоті* - зігнути ноги, опустити руки, тулуб подати вперед, голова наближається до колін. *Приземлення* - м'яке, на п'яти з переходом на всю стопу, зігнути ноги, трішки присісти, руки витягнути вперед - вгору. Випрямитися, руки опустити.
2	Стрибки з обруча в обруч	4 рази	середній	довільне	- Виконуємо серію стрибків з обруча в обруч. Відштовхуємося енергійно, приземлення здійснюємо м’яко на напівзігнуті ноги, які випрямляючись в колінах знову здійснюють енергійний поштовх. Відпрацьовуємо техніку стрибка у довжину, виконуємо не поспішаючи.
3	Підлізання під дугу	4 рази	середній	довільне	- Від лінії стаємо на чотири (упор кисті рук і коліна ніг) і рухаємося вперед до дуги однойменним способом (вперед рухається ліва рука і ліва нога, потім права рука і права нога). Біля дуги проносимо голову,

					прогинаємося в спині, пересуває праву ногу і руку, потім ліву.



4	Ходьба по похилій дошці	4 рази	повільний	довільне	В.п.: стати на дошку, ноги разом, руки в сторони. Йти з носка, тулуб нахилити трішки вперед. Дійшовши до середини - йти з п’яти, тулуб трішки відвести назад.
5	Ходьба по мотузку	4 рази	повільний	довільне	По мотузку йдемо, ступаючи з носка серединою стопи, руки тримаємо довільно.

	Рухлива гра «Ціль краще» Правила: група ділиться на три команди, перед кожною командою на відстані 3-3,5 м – обруч. Діти по черзі кидають торбинки з піском способом з-за спини через плече правою і лівою рукою, якщо попали в ціль – зараховується очко. Перемагає команда, яка набере більше очок.	По 2 рази кожною рукою	середній	довільне	Необхідно прийняти правильне вихідне положення: кидаючи правою рукою дитина повертається боком у сторону кидка, відставляє назад праву ногу і переносить на неї вагу тіла, виконуючи замах рукою з-за спини через плече. Під час кидка вага тулуба переноситься на ліву ногу в поєднанні з широким змахом руки з-за спини через плече та енергійним кидком мішечка.
	Перешикування в одну колону	5 с			В обхід по залу кроком руш!
III	*Заключна частина*				
	Звичайна ходьба	10 с	середній	довільне	Звичайним кроком руш!
	Ходьба в колоні по одному з вправами на відновлення дихання	35 с	повільний	1-2 вдих 3-4 видих	- Руки вгору – зробили глибокий вдих, руки опустили вниз – робимо видих
	Психогімнастика «Вітер»	20 с	повільний		Показуємо, як дує вітер
	Звичайна ходьба	10 с	середній	довільне	- Молодці, ви сьогодні всі добре виконували вправи, слухняні. Навчилися стрибати в довжину з місця, підлізали під дуги, ходили по похилій дошці, пограли в рухливу гру «Ціль краще».

Питання для самоперевірки:

1. Яка роль занять з фізичної культури в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку?
2. Охарактеризуйте типи занять з фізичної культури залежно від поставлених педагогічних завдань.
3. Розкрийте структуру занять з фізичної культури.
4. Яке значення має добір вправ для підготовчої частини заняття?
5. Розкрийте зміст понять «загальна щільність заняття» та «моторна щільність заняття».
6. Назвіть способи організації дітей під час виконання основних рухів.
7. Які характерні риси фронтального способу організації навчальної діяльності дітей?
8. Коли доцільно використовувати поточний спосіб організації навчальної діяльності дітей?
9. Охарактеризуйте груповий спосіб організації навчальної діяльності дітей.
10. Які характерні риси змінного способу організації навчальної діяльності дітей?
11. Охарактеризуйте спосіб колового тренування при виконанні основних рухів.
12. Коли доцільно використовувати індивідуальний спосіб організації дітей при виконанні основних рухів?
13. Які особливості методики проведення занять з фізичної культури на повітрі?
14. Які особливості проведення занять з фізичної культури в різних вікових та мішаних групах?
15. Які вимоги до складання плану-конспекту з фізичної культури?
16. У чому заключається підготовка вихователя до проведення заняття з фізичної культури?

17. Як визначається моторна щільність заняття?

<u>Тема 12.</u> Ранкова гімнастика

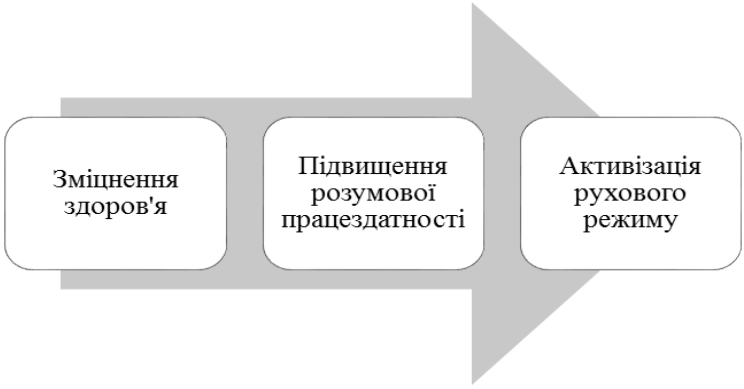
Основні терміни та поняття

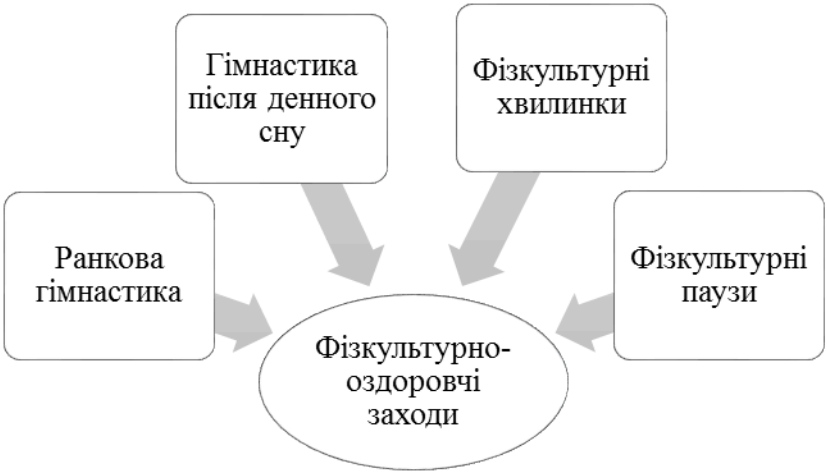
Ранкова гімнастика	одна із форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку, яку проводять щоденно перед сніданком.
«Дзеркальний» спосіб показу вправ	спосіб, при якому вихователь стоїть обличчям до дітей, напрямок його рухів визначає і напрямок рухів дітей (вихователь пропонує дітям підняти вгору праву руку, а сам піднімає ліву).
Гімнастика після денного сну	фізкультурно-оздоровчий захід, який проводиться щоденно після денного сну в усіх дошкільних групах.

Опорний конспект

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими і необхідними для дітей дошкільного віку.

Мета фізкультурно-оздоровчих заходів





Ранкова гімнастика - одна із основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку, яку проводять щоденно перед сніданком.

Значення ранкової гімнастики

- позитивний вплив на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему тощо);
- формування правильної постави та профілактики плоскостопості;.
- створення бадьорого, піднесеного настрою завдяки музичному супроводу вправ;
- зміцнення здоров'я, загартування, покращеннння фізичного розвитку;
- виховання моральних та вольових рис характеру (дисциплінованості, наполегливості, уваги, колективізму тощо);
- прищеплення необхідних гігієнічних навичок, звички до щоденних занять фізичними вправами.

Вимоги до підбору вправ для ранкової гімнастики

- вправи повинні бути простими й доступними для дітей;
- вправи мають бути різноманітними, охоплювати різні групи великих м'язів (плечового пояса, спини, живота, ніг);
- для дітей молодших груп використовувати імітаційні вправи;
- в усіх вікових групах застосовувати вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, стрічками, кубиками тощо.

Кількість вправ та дозування по віковим групам

Група	Кількість вправ	Дозування вправ (кількість повторень)	Тривалість бігу		Кількість стрибків	Тривалість ранкової гімнастики
			у середньому темпі	у повільному темпі		
Перша молодша	3-4	4-5	15-20 с	до 50 с	8-10	4-5 хв.
Друга молодша	4-5	5-6	20-25 с	до 1 хв.	12	5-6 хв.
Середня	5-6	6-8	25-30 с	до 1 хв. 30 с	16	6-8 хв.
Старша	6-7	8-10	30-35 с	до 2 хв.	20	8-10 хв.

Вимоги до складання комплексу ЗРВ для ранкової гімнастики

- Вправи, які зміцнюють м'язи плечового пояса, рук та спини, сприяють розширенню грудної клітки, випрямленню хребта та формуванню правильної постави.

- Вправи для зміцнення м'язів тулуба та ніг. Для молодших дітей 1 вправа, а в усіх інших групах 2-3: одна - на зміцнення м'язів спини, живота і ніг (нахили вперед, у сторони, присідання), інші – на зміцнення м'язів спини, живота й рук (піднімання рук в сторони-вгору, нахили в сторони та повороти тулуба).
- Вправи на зміцнення м'язів тулуба.
- Вправи на зміцнення м'язів ніг (присідання або стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу і дихання.
- Загальнорозвиваючі вправи слід проводити з різних вихідних положень (стоячи, лежачи, сидячи на підлозі).

Структура ранкової гімнастики

- Шикування в колону один за одним (в молодших групах - за вихователем або за дитиною, в середніх – по зросту, в старших – за направляючим);
- Звичайна ходьба по залу (в молодших групах – по колу);
- Коригуючі вправи та вправи для профілактики плоскостопості у чергуванні із звичайною ходьбою;
- Біг: -І молодша група – 15-20 с (середній темп), до 50 с (повільний темп); - ІІ молодша група – 20-25 с, до 1 хв; - середня група – 25-30 с, до 1 хв 30 с; - старша група – 30-35 с, до 2 хв.;
- Вправи на розвиток уваги (крім молодших груп);
- Роздавання фізкультурного інвентарю для виконання загальнорозвиваючих вправ;
- Перешикування: в коло (молодша група), в 2-3 колони з заведенням ланок (з 2 половини року в середній

групі), в 3 колони через центр трійками (з 2 половини року в старшій групі); повороти (середня, старша групи);
- Комплекс *загальнорозвиваючих вправ*. Дозування ЗРВ: - І молодша група – 3-4 вправи (4-5 повторень); - ІІ молодша група – 4-5 вправ (5-6 повторень); - середня група – 5-6 вправ (6-8 повторень); - старша група – 6-7 вправ (8-10 повторень). Дозування стрибків: - І молодша група – 8-10 стрибків; - ІІ молодша група – 12; - середня група – 16; - старша група – 20;
- Повороти (з середньої групи);
-Перешикування в колону по одному;
- Складання предметів, з якими виконували вправи;
- Ходьба по колу (молодша), по залу (середня, старша групи);
- Біг: -І молодша група – 15-20 с (середній темп), до 50 с (повільний темп); - ІІ молодша група – 20-25 с, до 1 хв; - середня група – 25-30 с, до 1 хв 30 с; - старша група – 30-35 с, до 2 хв;
- Ходьба по колу (молодша), по залу (середня, старша групи) (повільний темп);
- Вправи на відновлення дихання;
- Підсумок ранкової гімнастики (читання віршів про користь гімнастики, схвалення дітей).

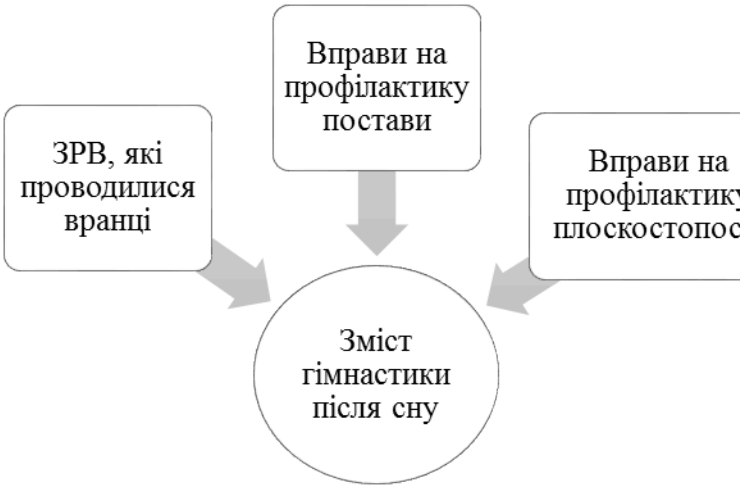


Схема складання конспекту ранкової гімнастики для … групи

Тема: Комплекс вправ ранкової гімнастики (вікова група)

Програмовий зміст: вказуються навчальні (розучування або закріплення комплексу ЗРВ, формування навичок правильної постави та плоскостопості), розвивальні (фізичні якості: швидкість, спритність, гнучкість, сила, рівновага, окомір, витривалість та психічні процеси: увага, пам'ять, мислення, уява) та виховні завдання (дисциплінованість, організованість, інтерес до занять гімнастикою).

Інвентар: назвати необхідний для проведення гімнастики інвентар, іграшки, атрибути та їхню кількість.

Підготовка вихователя: записати опрацьовану методичну літературу, вказуючи автора, назву підручника (посібника чи статті), розділ та сторінки.

Методи та прийоми: показ, підрахунки, орієнтири, пояснення, вказівка, оцінка, команда, розпорядження, ігровий, практична допомога (вибрати відповідне).

№ з/п	Назви вправ	Дозування	Темп	Дихання	Організаційно-методичні вказівки

Зразок складання конспекту ранкової гімнастики для дітей середньої групи з великим м'ячем

Мета: закріплювати навички виконання різних видів ходьби та бігу; продовжувати розучувати комплекс ЗРВ з великим м'ячем. Розвивати увагу під час виконання рухів за сигналом вихователя. Удосконалювати вміння узгоджувати свої рухи із загальним темпом виконання вправ. Розвивати окомір, орієнтування в просторі. Виховувати бажання займатися фізкультурою.
Інвентар: великі м'ячі за кількістю дітей.

№	Назва вправ	Дозу-вання	Темп	Дихання	Організаційно-методичні вказівки
	Шикування в колону по одному за зростом	5с	середній	довільне	- Група, в колону по одному ставай! Стаємо всі по зросту, швиденько знаходимо своє місце в строю
	- звичайна ходьба	10 с	середній	довільне	- Група, кроком руш! Ідемо красиво, робимо змахи руками, дивимося вперед! Голова припіднята, плечовий пояс не напружений, живіт підібраний. Рухи рук спокійні - руки зігнуті в ліктях по черзі піднімаються вперед не вище рівня грудей, потім відводяться назад

					ліктями вгору, кисть на рівні пояса.
	- ходьба широким кроком	20 с	повільний	довільне	- Ногу ставимо перекатом з п’ятки на носок.
	- звичайна ходьба	10 с	середній	довільне	Ідемо звичайним кроком.
	- ходьба з високим підніманням колін	20 с	повільний	довільне	- Руки на поясі, ногу ставимо на передню частину, потім на всю стопу, кроки робимо короткі, спину тримаємо прямою, голову припіднятою.
	- звичайна ходьба	10 с	середній	довільне	Ідемо звичайним кроком.
	- ходьба перекатом з п’яти на носок	20 с	повільний	довільне	- Ставимо ногу на п’ятку, плавно і енергійно робимо перекат на носок, пружно намагаючись піднятися вище.
	- звичайна ходьба	10 с	середній	довільне	Ідемо звичайним кроком.
	- біг на носочках	30с	середній	довільне	- Бігом – марш! Біжимо легко, на носочках. Ногу ставити на передню частину стопи, не доторкаючись п'ятою підлоги. Кроки короткі. Рухи рук спокійні, розслаблені, в такт крокам, високо їх не піднімати.
	- звичайна ходьба	10 с	середній	довільне	Ідемо звичайним кроком.
	Роздача посібників. Перешикування в 3 колони із заведенням ланок	5с	середній	довільне	- Кожен бере м’яч в руки (вихователь роздає дітям), продовжуємо ходьбу. Направляючі Оля, Маша, Наталка виводять 3 колонки. Направляючі розмикаються на витягнуті роки в сторони, всі інші діти – виносимо руки з ’ячем вперед. Група,

					на місці – стій. Стрибком - Кругом!
1	<u>*Комплекс ЗРВ*</u> *Піднімання м'яча вгору, за голову* В. п. – о.с., м'яч тримати обома руками, опущеними вниз 1-2 – підняти м'яч вгору, за голову, торкнутися ним потилиці 3-4 – опустити м'яч у в.п.	6-8 разів	повільний	1-2- вдих 3-4- видих	Піднімаючи м'яч вгору, прогинаємося упоперек
2	*Нахили тулуба в сторони* В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч на голові, підтримується руками. 1 – нахилити тулуб вправо 2 – в.п. 3-4 – те саме вліво	6-8 разів	середній	1- видих вправо 2 – вдих 3 – видих вліво 4 - вдих	Під час нахилу п'ятки з підлоги не піднімаємо
3	*Нахили тулуба вперед* В.п.: стійка на колінах, м'яч біля грудей 1-2- нахилити тулуб вперед, сісти на п'ятки, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами 3-4 – в.п.	6-8 разів	повільний	1-2 -видих 3-4 - вдих	Під час нахилу руки тримаємо прямі.
4	*Повороти тулуба* В.п.: стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу 1- повернути тулуб праворуч, підняти м'яч вперед 2 – в.п. 3-4 – те саме вліво.	6-8 разів	середній	1- вдих 2 - видих	Руки тримаємо прямі, п'ятки з підлоги не піднімаємо.
5	*Стрибки на обох ногах (пострибаємо, як м'ячик).*	16 разів	середній	довільне	Стрибаємо м'яко, на носочках, ніжки пружинять, руки зігнуті

	В.п.: зімкнута стійка, м'яч перед грудьми Стрибки на 2 ногах				в ліктях, допомагають під час стрибків.
	Перешикування в колону по одному, збір посібників	5с	середній	довільне	Зімкнулися в колонах. Група, стрибком – кругом! За направляючою кроком - руш! Складаємо м'ячі.
	Звичайна ходьба	10 с	середній	довільне	Ідемо звичайним кроком.
	Біг	1хв	повільний	довільне	Біжимо легко, на носочках.Ногу ставимо на передню частину стопи, не доторкаючись п'ятою підлоги.
	Звичайна ходьба	10 с	середній	довільне	Ідемо звичайним кроком
	Вправи на відновлення дихання 1-2 – підняти руки вгору 3-4 – руки вниз	6-8 разів	повільний	1-2 - вдих 3-4 - видих	- Прямі руки піднімаємо вгору – робимо глибокий вдих ротом, опускаємо – видих через ніс.
	Звичайна ходьба	10 с	середній	довільне	- Молодці, ви сьогодні всі добре виконували вправи, були уважні, слухняні. Здоров'я в порядку? Спасибі зарядці! Вихід з залу.

Питання для самоперевірки:

1. Які функції фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня в закладі дошкільної освіти?

2. Яких організаційних та методичних умов необхідно дотримуватися для забезпечення ефективності ранкової гімнастики?

3. Які вправи виконують дошкільники під час ранкової гімнастики?

4. Обґрунтуйте комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей першої молодшої, другої молодшої, середньої, старшої груп.

5. У чому користь гімнастики для дітей після денного сну?

Змістовий модуль №4.
Повсякденна робота з фізичного виховання

<u>Тема 13.</u> Фізкультхвилинки та фізкультпаузи

Основні терміни та поняття

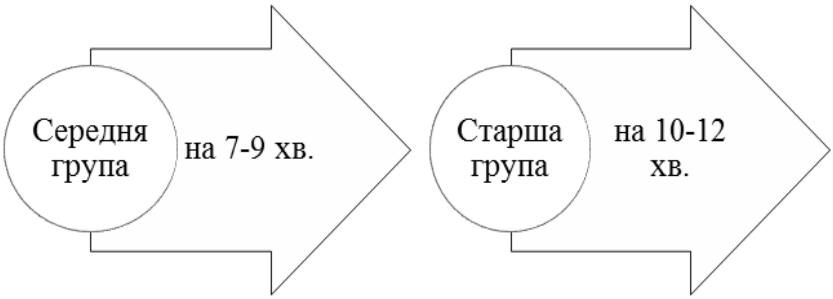
Фізкультурна хвилинка	короткочасна зміна діяльності дітей у вигляді невеликих комплексів гімнастичних вправ, яка дає можливість зменшити стомленість і відновити працездатність дошкільнят для успішного продовження навчальної роботи в другу половину заняття.
Фізкультурна пауза	динамічна перерва між заняттями, на яких переважає розумове навантаження (розвиток мови, грамота, математика) або ручна праця (малювання, ліплення, аплікація тощо)

Опорний конспект

Причини стомлення дошкільнят



Перші ознаки стомлення на заняттях виявляються в дітей



Фізкультурна хвилинка - короткочасна зміна діяльності дітей у вигляді невеликих комплексів гімнастичних вправ, яка дає можливість зменшити стомленість і відновити працездатність дошкільнят для успішного продовження навчальної роботи в другу половину заняття.

Методика проведення фізкультурної хвилинки

- Фізкультурна хвилинка проводиться в середній групі щодня під час занять з конструювання, малювання, ліплення, розвитку мови, математики тощо;
- До комплексів фізкультурних хвилинок входить 3-4 вправи, кожна з яких повторюється по 4-6 разів;
- Темп виконання вправ - середній або повільний;
- Загальна тривалість – 1-2 хвилини.

Вимоги до добору вправ для фізкультурних хвилинок

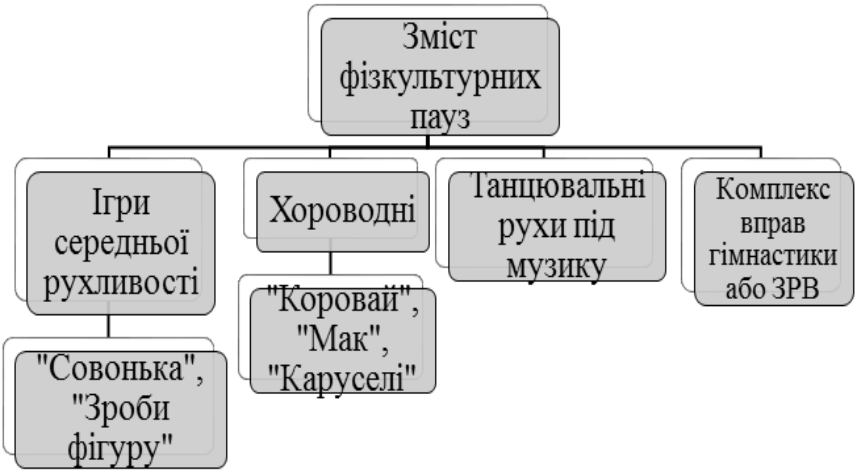
- вправи мають відповідати віковим особливостям дошкільників;
- вправи повинні бути відомими і охоплювати в основному великі м'язові групи;
- вправи повинні бути типу потягування та розслаблення м'язів;
- рухи фізкультурної хвилинки повинні бути протилежними положенню тулуба, ніг, голови, рухів рук дітей під час занять;
- вправи виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи біля стола.

Послідовність підбору вправ для фізкультурних хвилинок

- вправи типу потягування, які сприяють випрямленню хребта та підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба;
- вправи в нахилах і поворотах тулуба;
- вправи для м'язів ніг (відведення ніг, присідання, стрибки);
- вправа спрямована на зниження фізіологічного навантаження (повільне піднімання рук вгору та опускання вниз у поєднанні з глибоким вдихом та повним видихом).

Фізкультурна пауза - динамічна перерва між заняттями, на яких переважає розумове навантаження (розвиток мови, грамота, математика)

або ручна праця (малювання, ліплення, аплікація тощо).



Методика проведення фізкультурної паузи

Фізкультурна пауза повинна закінчуватися за 2-3 хв. до початку наступного заняття, щоб діти змогли заспокоїтися і своєчасно підготуватися до заняття. Тривалість - 6-10 хвилин.

Питання для самоперевірки:

1. Які завдання ви будете ставити під час виконання фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз?
2. Які засоби використовуються під час проведення фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз?

Тема 14. Загартовуючі процедури

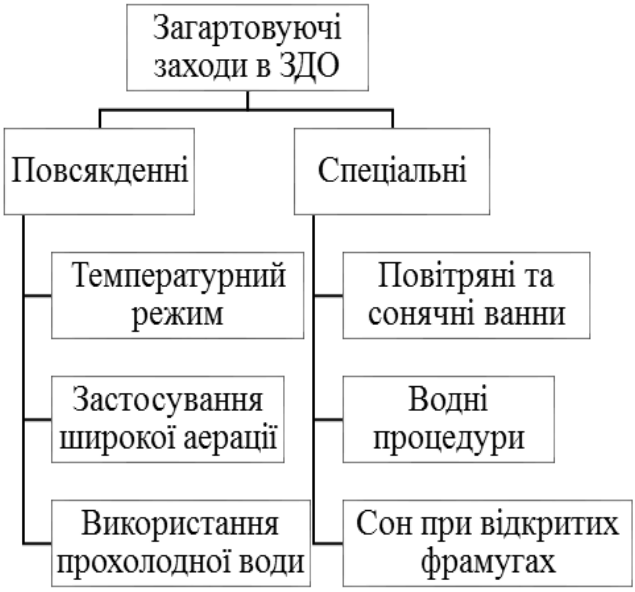
Основні терміни та поняття

Загартування	основний засіб підвищення опірності організму дитини до коливань температури зовнішнього середовища, до респіраторних захворювань.
Загартувальні процедури	система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища.

Опорний конспект

Загартувальні процедури - система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища.







Питання для самоперевірки:

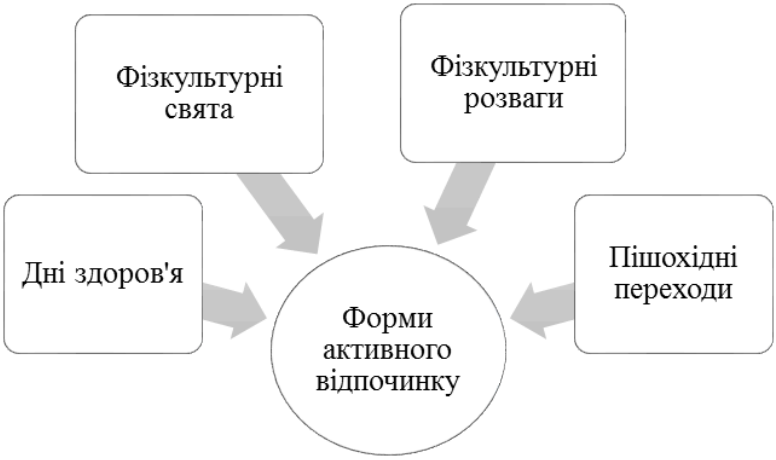
1. Яке значення для розвитку дитини має проведення загартовуючих заходів?
2. Які принципи загартування та форми загартовуючих процедур використовують для дітей дошкільного віку?
3. Які вправи доцільно поєднувати з загартовуючими заходами в режимі дня закладу дошкільної освіти?

<u>Тема 15.</u> Повсякденна робота з фізичного виховання

Основні терміни та поняття

Пішохідні переходи	прогулянки за межі закладу дошкільної освіти на природу, які здійснюються у першу половину дня.

Опорний конспект



Пішохідні переходи - прогулянки за межі закладу дошкільної освіти на природу, які здійснюються у першу половину дня.

Мета форм активного відпочинку

- активна участь всіх дітей у заходах;
- визначення розвитку фізичних якостей та рухової підготовленості дітей в ігрових ситуаціях;
- виховання стійкого інтересу до активної рухової діяльності;
- створення оптимального рухового режиму, який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращує працездатність та загартованість дітей.

Методика проведення
форм активного відпочинку

Форма активного відпочинку	Зміст заходу	Особливості проведення	Група
День здоров'я	Проводиться протягом дня: зранку – ігри середньої рухливості, ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури (інші заняття в цей день не проводяться), на прогулянці – змагання в іграх та вправах спортивного характеру, іграх-естафетах (для дітей старших груп), розваги-атракціони, фізичні вправи (біг, стрибки, метання, лазіння).	1 раз на місяць	Усі вікові групи
Фізкультурні свята	Схема фізкультурного свята влітку: 1. Відкриття свята, парад учасників під святковий марш, привітання команд. 2. Виступи учасників свята з гімнастичними вправами. 3. Проведення змагань між командами, участь	2-3 рази на рік тривалістю до 1 години	Середня, старша групи

	в іграх-естафетах, атракціонах, сюрпризний момент. 4. Завершення свята, підбиття підсумків, нагородження, закриття свята.		
Фізкультурні розваги	План фізкультурної розваги: 1. Загальна гра середньої рухливості (повтор 2-3 рази). 2. Рухові завдання (не більше 3 атракціонів), (повтор 3-4 рази). 3. Гра з елементами змагань або гра великої рухливості. 4. Гра малої рухливості.	2-3 рази на місяць у 2 половину дня тривалістю 30-50 хв залежно від віку	Усі вікові групи
Пішохідні переходи	Схема пішохідного переходу: 1.Перехід до визначеного місця (ліс, парк, галявина, берег водойми). 2.Виконання основних рухів, ігор на місці. 3. Перехід дітей до закладу.	Довжина шляху в один кінець не повинна перевищувати для дітей 4-5 років - 1,5 км, для дітей 6 років – до 2 км. Після кожних 15 хв ходьби слід робити короткочасні (4-5 хв) зупинки для	Середня, старша групи

		відпочинку дітей.	
Канікули	Всі форми фізичного виховання (ранкова гімнастика, щоденні заняття з фізичної культури, рухливі ігри, розваги), крім занять з розумовою діяльністю.	Два рази на рік (на початку січня та наприкінці березня) тривалістю 1 тиждень.	Усі вікові групи

Орієнтовний план фізкультурної розваги на майданчику (старша група):

1. Гра «Заборонений рух» (повторити 4-5 разів).
2. Гра «Чия ланка швидше збереться?» (повторити 3-4 рази).
3. Атракціон - «Хто більше збере кеглів із зав'язаними очима» (тривалість 10-12 хв).
4. Гра «М'яч капітану» (повторити 3-4 рази).
5. Гра «Знайди та промовчи» (повторити 3 рази).

Питання для самоперевірки:

1. Визначте основну мету Дня здоров'я та зміст його програми.
2. Розкрийте зміст фізкультурного свята для старших дошкільників у закладі дошкільної освіти.
3. Які вправи використовують під час проведення фізкультурних розваг у різних вікових групах?
4. Яку користь для дошкільників мають пішохідні переходи?

Тема 16. Планування та облік роботи

Основні терміни та поняття

Планування	розподіл програмного навчального матеріалу з фізичного виховання на місяць, квартал або один день.
Перспективний план	розподіл програмного навчального матеріалу з фізичного виховання на місяць (квартал).
Оперативний (календарний) план	розподіл програмного навчального матеріалу з фізичного виховання на 1-2 дні.
Облік роботи з фізичного виховання	дає змогу оцінити правильність планування, підбити підсумки проведеної роботи з фізичного виховання, з'ясувати причини недоліків і накреслити шляхи їх усунення.
Попередній облік	дані про фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову підготовленість дітей. Отримані дані порівнюються з відповідними стандартами.
Поточний облік	стан здоров'я дітей, відвідування ними дитячого садка, який щоденно враховується вихователем.
Підсумковий облік	обстеження стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей, яке проводиться наприкінці навчального року. Отримані дані порівнюються з відповідними стандартами.

Опорний конспект

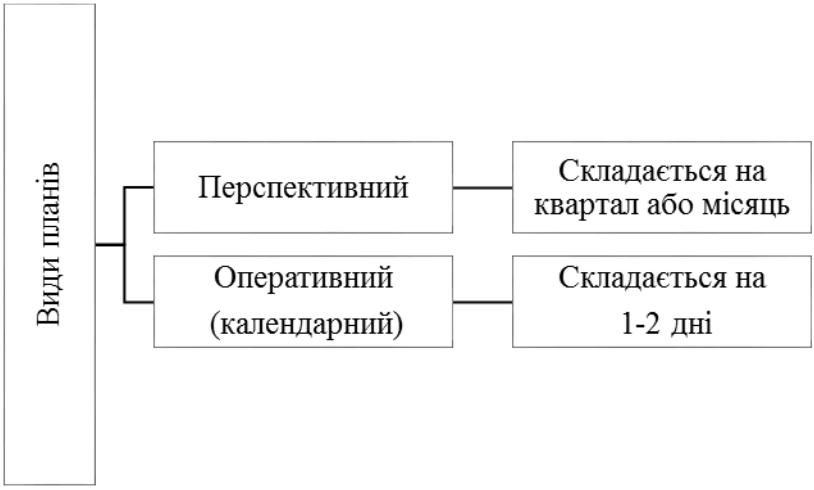
Планування та облік роботи - неодмінна умова високої ефективності процесу фізичного виховання в закладі дошкільної освіти.

Значення планування

-Допомагає чітко визначити перспективу роботи, сформувати загальні та конкретні освітні завдання;

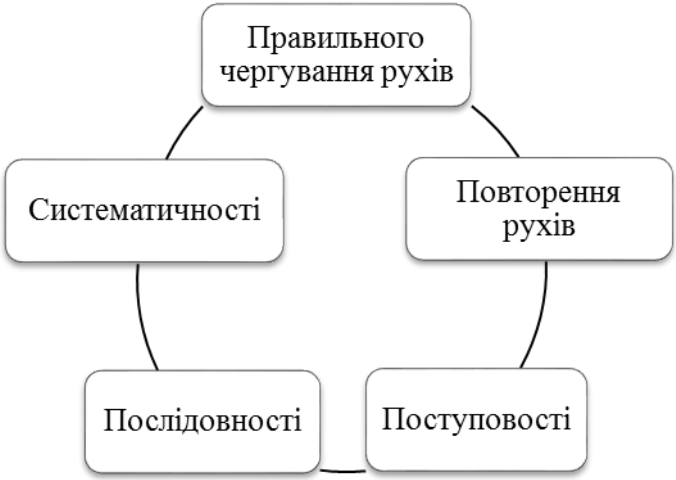
- Дає цілеспрямований напрям усій роботі з фізичного виховання відповідно до віку дітей, матеріальної бази, кліматичних та інших умов закладу.

Планування - розподіл програмного навчального матеріалу з фізичного виховання на місяць, квартал або один день.





Дидактичні принципи розподілу навчального матеріалу



Значення обліку роботи

- Дає змогу оцінити правильність планування, підбити підсумки проведеної роботи з фізичного виховання, з'ясувати причини недоліків і накреслити шляхи їх усунення;
- Дає можливість визначити стан здоров'я дітей, рівень їхнього фізичного розвитку та рухової підготовленості, правильність застосування засобів і методичних прийомів навчання певних рухів.



Робота з батьками з фізичного виховання



Роз'яснювальна робота з батьками

-організація правильного режиму дня дитини;
-формування правильної постави,
-загартування дитячого організму,
-дотримання санітарно-гігієнічних вимог у сім'ї,
-форми роботи з фізичного виховання (ранкова гімнастика, рухливі ігри, вправи спортивного характеру тощо).



Система проведення фізичних вправ у сім'ї з дітьми 2-6 років

-Проведення ранкової гімнастики зранку, яка складається з 4-8 загальнорозвиваючих вправ, які повторюються 6-12 разів (стрибки 12-24 рази) залежно від віку дітей. У теплий період року - на свіжому повітрі.
-Температура повітря в приміщенні +17...+16 °С (для дітей 2-4 років) та +5...+14 °С (для дітей 5-6 років).

-Гімнастику корисно поєднувати з повітряними ваннами, тому діти виконують вправи в трусиках та босоніж.
-Проведення ранкової гімнастики у вихідні дні для дітей, які відвідують заклад дошкільної освіти.
-Проведення гімнастики після денного сну.
-Вправляння під час прогулянок у виконанні основних рухів: ходьба по колоді, яку покладено на землю, або лаві; стрибки в довжину з місця, зістрибування з пеньків; метання м'ячів (шишок, каштанів) у ціль (дерево) та на дальність; біг зі зміною швидкості тощо.
-Участь разом з батьками у пішохідних та лижних прогулянках.
-Проведення вправ спортивного характеру (катання на санчатах, ковзанах, лижах, плавання, катання на велосипеді, гра у бадмінтон тощо).
- Підтримування інтересу дітей до занять спортом, відвідування спортивних секцій.

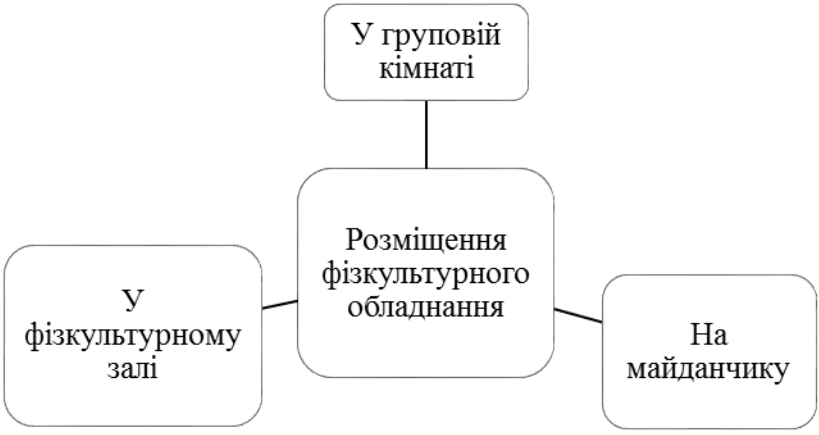
Питання для самоперевірки:

1. Які основні вимоги ставляться до планування навчального матеріалу з фізичної культури?
2. Яка технологія планування перспективного робочого плану (на місяць або квартал), його функція?
3. Розкрийте основні функції обліку роботи з фізичної культури в закладі дошкільної освіти.
4. Охарактеризуйте види обліку: попередній, поточний, підсумковий.
5. Визначте роль сім'ї в процесі фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку.
6. Охарактеризуйте основні форми спільної роботи закладу дошкільної освіти з батьками з фізичного виховання дітей в сім'ї.

Тема 17. Обладнання та інвентар

Опорний конспект

Ефективність проведення занять з фізичної культури, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, самостійного виконання дитиною рухів залежить від створення відповідних умов у приміщенні та на майданчику.



Вимоги до фізкультурного обладнання

Головна вимога до фізкультурного обладнання - забезпечення безпеки під час виконання вправ, виключення можливості дитячого травматизму та нещасних випадків.



Фізкультурне обладнання групової кімнати

Для дітей першого року: 1) індивідуальні та групові манежі; 2) яскраві іграшки, які підвішують на висоті, зручній для їх розглядання (2,5-3 місяці); 3) іграшки, які кладуть у манежі в різних його кінцях, щоб стимулювати рухи (5-6 місяців); 4) кільця, дерев'яні палички, кубики, м'ячі, кульки тощо (для індивідуальних занять); 5) столик для підлізання та піднімання на ноги, тримаючись за нього; 6) драбинка для лазіння з зачіпками; 7) колода (з пінопласту) для перелізання; 8) гірка для повзання та спуску.
Для дітей другої групи раннього віку (діти від 1 року до 1 року 6 місяців): 1) драбинка-стрем'янка; 2) гірка для скочування; 3) драбинки; 4) сходинки;

5) доріжка з клейонки або міцної тканини (для ходьби та вправ з рівноваги); 6) дошка; 7) похила дошка із зачіпками; 8) ящик; 9) горизонтальна ціль: ящик або кошик (для метання предметів); 10) ребриста дошка; 11) іграшки-каталки, обручі, кільця, палички тощо (для індивідуальних занять); 12) легкі гойдалки.
Для дітей першої молодшої групи: 1) драбинка-стрем'янка; 2) гімнастична стінка; 3) гірка з драбинкою та скатом; 4) місток із сходинками; 5) драбинка приставна з зачіпками; 6) мотузяна підвісна драбинка; 7) ящики дерев'яні; 8) шнури (для ходьби); 9) дошка, яку піднімають на висоту; 10) горизонтальна драбинка; 11) стояки для натягування шнура, на якому підв'язують іграшки або кульки; 12) горизонтальні цілі на підлозі (кошик або ящик); 13) кільце, яке закріплюють на гімнастичній стінці (для вправ у метанні м'ячів).
Для дошкільних груп - «фізкультурний куточок»: -гімнастична стінка, -канат, -мотузяна драбинка, -2-3 куби, -гімнастична лава, -ребриста дошка,

-навісна драбинка та дошка, -навісні мішені та баскетбольні кільця для метання м'ячів.
Дрібний фізкультурний інвентар: обручі, м'ячі різних розмірів, гімнастичні палиці, скакалки, торбинки з піском тощо.

Обладнання фізкультурного залу

-Гімнастична стінка; -Гімнастичні лави – 4-5 шт.; -Канати – 4-5 шт.; -Підвісні мотузяні драбинки –2-3 шт.; -Гімнастичні мати для стрибків – 6-8 шт.; -Гумова доріжка; -Набори дощок з крючками на одному кінці – 2-3 набори; -Ребристі дошки – 3-4 шт.; -Куби для вправ у стрибках та рівноваги - 9 шт.; -Дуги – 9 шт.; -Довгі шнури – 4 шт.; -Мотузки для вправ у рівновазі – 2 шт.; -Стояки для стрибків, підлізання –2 шт.; -Щити для метання в ціль з крючками, щоб підвішувати їх до гімнастичної стінки – 6-8 шт.; -Переносні кошики для метання м'ячів – 4 шт.; -Кільця для метання на стояках – 3-4 шт.; -Навісні баскетбольні щити з кільцями – 2 шт.; -Різнокольорові прапорці – 80 шт.; -Обручі – 40 шт.; -Скакалки – 40 шт.; -Гімнастичні палиці – 40 шт.; -М'ячі гумові – по 40 шт.; -Торбинки з піском (вага 100 та 200г) – по 60 шт.;

-Торбинки з піском (вага 500-700г) – 6-8 шт.;
-Кубики дерев'яні або пластмасові – 60 шт.

Санітарно-гігієнічні вимоги до фізкультурних залів

-Оптимальна температура в залі в період проведення занять +4...+16 °С;
-Вентиляція з використанням фрамуг, вентиляторів та інших пристосувань;
- Норма освітлювання на рівні підлоги для ламп розжарювання - 15 лк; для люмінесцентних ламп - 300 лк;
- Вікна закриті захисними сітками;
- Стіни пофарбовані у світлі тони;
- Підлогу в залі не потрібно покривати лаком або змащувати мастикою для запобігання травмам дітей.

Обладнання фізкультурного майданчика

-Яма з піском (для стрибків у довжину та висоту);
-Дві короткі труби з дерев'яними стояками, до яких закріплюється гумова тасьма (для вправ у стрибках у висоту);
-Колода з драбинкою для сходження на одному кінці (для вправ у рівновазі);
-Пеньки або парканчик з пеньків різного діаметра та різної висоти;
-Автомобільні покришки (10-12 шт.);
-Гімнастична стінка (для вправ з лазіння, перелізання та підлізання);
-Колода;
-Дугоподібні драбинки – ліани;
-Дуги для підлізання (6-8 шт.);

-Гімнастичне містечко (2-3 канати, мотузяна драбинка для вправ з лазіння); -Ігрова стінка (для лазіння дітей); -Баскетбольні щити та кошик; -Бігова доріжка (для бігу та їзди на велосипеді); -«Смуга перешкод» (колода, декілька пеньків, автомобільні покришки різного розміру, бар'єри для перелізання, рукохід, дуги тощо).
-*Переносне обладнання*: гімнастичні дошки, драбинки, дуги, ворота для гри у футбол та хокей, столи для гри у настільний теніс.
-Дрібний інвентар: обручі, прапорці, м'ячі, скакалки, ракетки та волани для бадмінтону, городки, роликові ковзани, велосипеди, серсо, кільцекиди тощо.

Питання для самоперевірки:

1. Назвіть, яке фізкультурне обладнання повинно бути в фізкультурному залі.
2. Як необхідно обладнати літній фізкультурний майданчик у закладі дошкільної освіти?
3. Чим потрібно обладнати фізкультурний майданчик взимку?

Тема 18. Організація роботи з фізичного виховання

Основні терміни та поняття

Рухова активність	потреба дитини в різноманітних рухах.
Цілеспрямована рухова активність	виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор тощо.
Довільна рухова активність	виконання фізичних вправ під час самостійних ігор, різних пересувань, коли діти вільні від занять або у зв'язку з самообслуговуванням тощо.
Гіподинамія (малорухомість)	режим, який пов'язаний з обмеженням фізичної активності дитини
Руховий режим	режим, до змісту якого входять комплекс організаційних форм фізичної культури (заняття, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки тощо), який використовується в педагогічному процесі закладу дошкільної освіти, та самостійна рухова діяльність дітей.

Опорний конспект

Ефективність роботи з фізичного виховання дітей у закладі дошкільної освіти може бути досягнута лише за умови єдності зусиль завідуючої, методиста, вихователів, музичного керівника та медичних працівників.

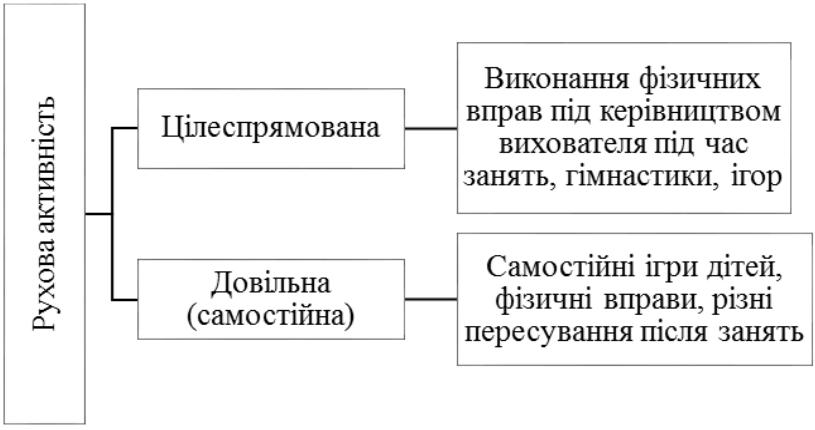
Успішне вирішення завдань з фізичного виховання дітей значною мірою залежить від *лікарсько-педагогічного контролю.*

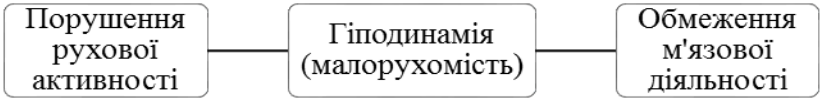
Напрямки лікарсько-педагогічного контролю

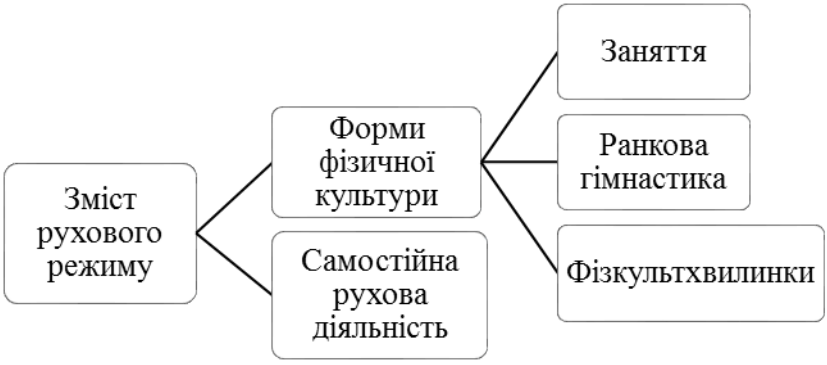
- Систематичне проведення медичних оглядів і оцінка стану здоров'я, нервово-психічного та фізичного розвитку; функціональних можливостей та динаміки розвитку рухів дітей;
- Спостереження за проведенням різних організаційних форм фізичного виховання, контроль за змістом, методикою проведення фізичних вправ, відповідність їх анатомо-фізіологічним можливостям дитячого організму, організація рухового режиму;
- Систематичне спостереження за санітарно-гігієнічним станом місць занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, загартовуючих процедур;
- Постійний контроль за дотриманням режиму дня та організацією раціонального харчування в закладі.

Рухова активність в повсякденному житті дітей

Рухова активність - потреба дитини в різноманітних рухах.







Питання для самоперевірки:

1. Визначте роль завідуючої закладом дошкільної освіти в керівництві та контролі за системою фізичного виховання дітей.
2. Які обов'язки методиста закладу дошкільної освіти в методичному керівництві фізичним вихованням дітей?
3. Проаналізуйте функціональні обов'язки вихователя з фізичної культури.
4. Які обов'язки вихователя групи щодо покращання здоров'я та фізичного розвитку дітей?
5. За якими напрямками здійснюється лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей?
6. Як визначити фізіологічне навантаження на організм дітей в процесі занять фізичною культурою?
7. Які основні причини травматизму дітей в процесі занять фізичними вправами та ігор?
8. Назвіть вчених, які досліджували особливості рухової активності дітей.
9. Дайте визначення понять: «цілеспрямована рухова активність» та «довільна рухова активність дитини».
10. Чому рухи є складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів у дітей?
11. Які механізми взаємозв'язку рухової активності та функціональних можливостей організму дитини?
12. Як впливає режим малорухомості (гіподинамії) на організм дитини?
13. Які умови підвищення рухової активності під час прогулянок дітей?

ПІСЛЯМОВА

На сучасному етапі фізичне виховання підростаючого покоління спрямовано на формування здоров'я як багатоскладової категорії, в яку входить фізична, психічна, духовна та соціальна складові.

Фізично здорова дитина – це здорова психіка, здорова духовність, набутий певний досвід піклування про своє здоров'я та елементарні знання щодо фізичного розвитку, прищеплення інтересу та любові до занять фізичною культурою та спортом.

Безсумнівно, що майбутні вихователі повинні бути готові до реалізації завдань фізичного виховання, зміцнення здоров'я дітей в закладах дошкільної освіти.

Тож у світлі сучасних змін актуальними напрямками в освіті є виховання високоморальної, духовно збагаченої, гармонійно розвиненої особистості, яка здатна до саморозвитку та самовдосконалення.

Пропоновані методичні настанови «Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку в схемах, таблицях, тезах» будуть корисними студентам у оволодінні необхідними знаннями та навичками обраної професії, допоможуть викладачам удосконалити освітній процес з дисципліни, зробити його більш результативним та успішним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / науковий керівник: А.М. Богуш // Дошкільне виховання. – 2012. – № 7. – С. 4-19.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. – 428 с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/ 13/2013/11/ Teoriya-i-metoduka-fizuchnoho-vuhovannya-ditey-doshkil vogo -viky.pdf/ – Назва з екрана.
4. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : – навч.-метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
5. Дитина : освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту : В. О. Огнев'юк; Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. – Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. – 304 с.
6. Єфименко М.М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-d itey/programakazkova-fizkulturaefimenko.pdf/ – Назва з екрана.

7. Жук О.Д. Фізкультурні заняття на свіжому повітрі з дітьми старшого дошкільного віку : метод. посіб. / О.Д. Жук. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 104 с.

8. Лущик І.В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: шостий рік життя : метод. посіб. / І.В. Лущик. – Харків : Вид. група «Основа», 2007. – 224 с.
9. Методичні рекомендації до Освітньої програми для дітей від 2 до 7 років «Дитина» / наук. кер. проекту В.О. Огнев'юк; наук. ред. Г.В. Бєлєнька; авт. кол. : Г.В. Бєлєнька та ін.. – Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. – 352 с.
10. Ніколаєнко В.М. Фізкультурні хвилинки для малої дитинки / В.М. Ніколаєнко. – Харків: Вид. група «Основа», 2010. – 96 с.
11. Пасічник С.О. Методика застосування загальнорозвиваючих вправ у процесі підготовки вихователя дошкільного навчального закладу: метод. рекомендації / С.О. Пасічник. – Красноград: ФОП Сирота Т.В., 2017. – 38 с.
12. Пасічник С.О. Організація і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ / С.О. Пасічник. – Красноград, 2014. – 120 с.
13. Пономарьова Г.Ф. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Г.Ф. Пономарьова, А.І. Чаговець, О.О. Сєдова; за ред. Г.Ф. Пономарьової. – Харків : СПДФО Бровін О.В., 2012. – 114 с.
14. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку: навч. посіб. / М.О. Рунова. – Харків: Ранок, 2007. – 192 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

http://udnz15.org/fizichne-vixovannya-dlya-doshkilnikiv/ – Назва з екрана.
16. Фізичне виховання дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://studfiles.net/preview/5721447/page:7/ – Назва з екрана.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тематика курсових робіт

1. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи влітку в ЗДО.
2. Скандинавська ходьба як ефективний засіб фізичного розвитку дошкільників.
3. Фізична підготовка старших дошкільників до школи.
4. Ігровий стретчинг як засіб зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.
5. Фізкультурно-оздоровчі прогулянки як форма роботи з фізичного виховання в ЗДО.
6. Гурток як засіб формування основ здорового способу життя в дітей дошкільного віку.
7. Фізичне виховання дітей раннього віку – запорука їх фізичного здоров'я.
8. Використання дихальної гімнастики в системі фізичного виховання ЗДО.
9. Нетрадиційні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку.
10. Вправи з обручем у системі фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО.
11. Розвиток інтересу до фізичних вправ у дітей молодшого дошкільного віку засобами сюжетних занять з фізичної культури.

12. Плавання як форма оздоровлення дошкільнят.
13. Використання оздоровчих технологій у ранковій гімнастиці в ЗДО.
14. Спортивна гра баскетбол як засіб фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.
15. Роль Днів здоров'я у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.
16. Формування вмінь та навичок з бігу у дітей дошкільного віку в естафетах та атракціонах.
17. Використання художньої літератури у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.
18. Значення вправ із лазіння та повзання для фізичного розвитку дітей дошкільного віку.
19. Ігри з м'ячем як засіб фізичного розвитку дитини дошкільного віку.
20. Навчання дітей старшого дошкільного віку елементів футболу.
21. Використання оздоровчих технологій на заняттях з фізичної культури в ЗДО.
22. Формування рухових навичок з метання у дітей дошкільного віку засобами рухливих ігор.
23. Використання батуту в роботі з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку.
24. Навчання дітей старшого дошкільного віку елементів настільного тенісу.
25. Вправи зі скакалкою як форма роботи з фізичного виховання з дітьми старшого дошкільного віку.
26. Формування рухових вмінь та навичок стрибків у дітей дошкільного віку на заняттях з фізичної культури.
27. Заняття – основна форма роботи з фізичного виховання в ЗДО.
28. Роль вправ з рівноваги для фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

29. Рухливі ігри на свіжому повітрі як складова рухового режиму дня в ЗДО.
30. Значення загальнорозвиваючих вправ для фізичного виховання дітей дошкільного віку.

ДОДАТОК Б

Питання до екзамену

1. Предмет теорії та методики фізичного виховання.
2. Розвиток теорії фізичного виховання дошкільників.
3. Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
4. Засоби фізичного виховання.
5. Закономірності формування рухових умінь та навичок.
6. Фізичне виховання дітей раннього віку.
7. Методи та прийоми навчання фізичних вправ.
8. Планування та облік роботи з фізичного виховання.
9. Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку.
10. Зміст та методика навчання ходьби дітей різних вікових груп.
11. Зміст та методика навчання бігу дітей різних вікових груп.
12. Зміст та методика навчання стрибків дітей різних вікових груп.
13. Зміст та методика навчання метання дітей різних вікових груп.
14. Зміст та методика навчання лазіння дітей різних вікових груп.
15. Зміст та методика навчання вправ на рівновагу дітей різних вікових груп.
16. Зміст та методика навчання вправ із шикування та перешикування дітей різних вікових груп.

17. Методика проведення занять з фізичної культури в різних вікових групах.
18. Значення, види та методика проведення рухливих ігор у різних вікових групах.
19. Методика проведення ігор і вправ спортивного характеру.
20. Організація активного відпочинку дітей.
21. Методика проведення ранкової гімнастики в різних вікових групах.
22. Методика проведення гімнастики після денного сну.
23. Методика проведення фізкультурних хвилинок і пауз.
24. Значення, типи та структура занять з фізичної культури.
25. Методика навчання загальнорозвиваючих вправ у різних вікових групах.

ДОДАТОК В
Тестові завдання

1. Організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне удосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань - це:

а) фізичний розвиток; б) фізична культура;

в) фізичне виховання; г) фізкультурна освіта.

2. З якої вікової групи навчають дітей стрибати у довжину з місця?

а) молодшої; б) середньої; в) старшої групи.

3. Тривалість бігу в середньому темпі в молодшій групі складає:

а) 20-25 с; б) 25-30 с; в) 30-35 с; г) 40-45с.

4. З якої вікової групи діти перешиковуються у 3-4 колони з заведенням ланок:

а) з І молодшої групи; б) з ІІ молодшої групи;

в) з середньої групи; г) з старшої групи.

5. Основними рухи називаються тому, що

а) вони використовуються для розміщення дітей;

б) спеціально створені, виконують завдання фізичного розвитку дітей;

в) ними користуються люди в повсякденному житті для пересування, добутку їжі, долання природних перешкод.

6. Завдання, які спрямовані на формування певних систем рухових умінь та навичок; ігрових дій; здобування доступних уявлень та знань про користь

занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги та правила – це:

а) оздоровчі; б) освітні; в) виховні.

7. У процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку застосовуються три групи методів навчання: _____, _____, _____.

8. Визначте практичні методи навчання:

а) змагальний; г) орієнтири;

б) ігровий; д) практична допомога;

в) команда; е) показ.

9. Установіть відповідність букв і цифр:

Процес формування рухової навички умовно розподіляється на три етапи:

а) І етап 1) поглиблене розучування руху;

б) ІІ етап 2) навчання руху;

в) ІІІ етап 3) перше ознайомлення з рухом.

10. З якого віку проводять з дітьми щоденні заняття з фізичної культури:

а) з 1 року життя;б) з 2 року життя;в) з 3 року життя.

11. Ходьба з закритими очима застосовується у роботі з дітьми, починаючи з:

а) І молодшої групи; б) ІІ молодшої групи;

в) середньої групи; г) старшої групи.

12. Програмові завдання по навчанню дітей стройовим вправам, такі як: шикуватися самостійно в шеренгу за зростом, в пари; перешиковуватись в ланки; повертатись вправо, вліво, кругом; вирішуються:

а) в молодшій групі; б) в середній групі;

в) в старшій групі; г) в усіх групах.

13.Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку: оздоровчі сили природи, _____, _____.

14. Підлізання під дугу застосовується у роботі з дітьми, починаючи з:

а) І молодшої групи; б) ІІ молодшої групи;
в) середньої групи; г) старшої групи.

15. Основний прийом масажу у дітей до 3-х місячного віку:

а) поплескування; б) розминання;
в) погладжування; г) розтирання.

16. Лазіння по канату застосовується у роботі з дітьми, починаючи з:

а) І молодшої групи; б) ІІ молодшої групи;
в) середньої групи; г) старшої групи.

17. Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення розвитку фізичних якостей: _____,_____, _____, _____, _____.

18. Здатність виконувати дію автоматизовано - це:

а) рухове вміння; б) рухова навичка.

19. З якої вікової групи навчають дітей стрибати на скакалці?

а) І молодшої групи; б) ІІ молодшої групи;
в) середньої групи; г) старшої групи.

*20. Масаж – це:*_____.

21. Під час проведення шикування з дітьми використовуємо команди:

а) в молодшій групі; б) в середній групі;
в) в старшій групі; г) в усіх групах.

22. Ходьба спиною вперед застосовується у роботі з дітьми, починаючи з:

а) І молодшої групи; б) ІІ молодшої групи;
в) середньої групи; г) старшої групи.

23. При навчанні шикування в коло застосовують довгу мотузку або креслять на підлозі коло:

а) в молодшій групі; б) в середній групі;
в) в старшій групі; г) в усіх групах.

24. Визначте, з якої вікової групи дітей дошкільного віку привчають шикуватися за зростом:

а) з І молодшої групи; б) з ІІ молодшої групи;

в) з середньої групи; г) з старшої групи.

25. Біг на носках застосовується у роботі з дітьми, починаючи з:

а) І молодшої групи; б) ІІ молодшої групи;

в) середньої групи; г) старшої групи.

26. Пролізання в обруч застосовується у роботі з дітьми, починаючи з:

а) І молодшої групи; б) ІІ молодшої групи;

в) середньої групи; г) старшої групи.

27. Назвіть види основних рухів: _____, _____, _____, _____, _____, _____.

28. Під час проведення шикування з дітьми використовуємо розпорядження:

а) в молодшій групі; б) в середній групі;

в) в старшій групі; г) в усіх групах.

29. При навчанні дітей поворотів використовують зорові орієнтири (обличчям до вікна):

а) в молодшій групі; б) в середній групі;

в) в старшій групі; г) в усіх групах.

30. Вимоги, які слід дотримуватися при підборі короткої скакалки для дівчаток 6 років:

а) повинна бути яскравою;

б) наступивши на скакалку ногами, руками відтягнути її за ручки вздовж тулуба, тримати руки на рівні поясу - грудей;

в) повинна бути довжиною 1,5 м.