

Дошкільний навчальний заклад  
На допомогу вихователю  
Серію засновано в 2007 році

**І. В. Лущик**

**ФІЗИЧНЕ  
ВИХОВАННЯ  
ДІТЕЙ  
ДОШКІЛЬНОГО  
ВІКУ**

**П'ЯТИЙ  
РІК ЖИТТЯ**

Харків  
Видавнича група «Основа»  
2007

УДК 373.24:37.037(07)

ББК 74.100.5

Л 87

*І. В. Лущик — старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*

**Лущик І. В.**

**Л 87** Фізичне виховання дітей дошкільного віку. П'ятий рік життя: Метод. посіб.— Х.: «Вид. група „Основа”», 2007.— 208 с.— (Дошкільний навчальний заклад. На допомогу вихователю).

ISBN 978-966-333-533-9.

Посібник висвітлює всі аспекти роботи дошкільного навчального закладу з фізичного виховання дітей п'ятого року життя.

Детально розроблені питання планування та організації фізкультурних занять. Поряд з традиційними наведені приклади нетрадиційних форм роботи.

Спеціальний розділ містить плани-конспекти занять з фізичної культури.

У додатках подані розробки рухливих ігор, сюжетного фізкультурного заняття, комплексів загальноорозвивальних вправ, дихальних вправ, заняття з психогімнастики, плавання тощо.

Для методистів, вихователів і студентів педагогічних навчальних закладів.

УДК 373.24:37.037(07)

ББК 74.100.5

ISBN 978-966-333-533-9

© І. В. Лущик, 2007

© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2007

# ЗМІСТ

ВСТУП	5
Психофізіологічні особливості дітей середньої групи	6
Завдання фізичного виховання дітей середнього дошкільного віку	7
Специфіка педагогічної діяльності вихователя на заняттях з фізичної культури	8
<b>Розділ I. Планування навчальної роботи з фізичної культури у дошкільному закладі</b>	10
Загальні вимоги до планування роботи з фізичного виховання	10
Особливості складання документів планування для дітей дошкільного віку	13
Річний план-графік розподілу навчального матеріалу для дітей середньої групи	15
<b>Розділ II. Конспекти фізкультурних занять для дітей середньої групи</b>	19
<b>Розділ III. Методичні рекомендації щодо організації і проведення різних видів фізкультурно-оздоровчої роботи</b>	99
Способи організації дітей на фізкультурному занятті	99
Особливості проведення фізкультурних занять на свіжому повітрі у холодну пору року	101
Навчання вправ спортивного характеру	102
Катання на санках	102
Ходьба на лижах	103
Катання на велосипеді	105
Підготовка до плавання	106
Вимоги до відбору загальноорозвивальних вправ	107
Ранкова гімнастика	111
Фізкультурні хвилинки	112
Фізкультурні паузи	113
Гімнастика після денного сну	113
Психогімнастика	114
Рухливі ігри на прогулянках	114
Методика проведення рухливих ігор	115
Ігрова діяльність у вальфдорфській педагогіці	120
Пішохідні прогулянки	122
Рухова активність дитини вдома	122
<b>Розділ IV. Основи загартовування</b>	127
Повітря	128
Вода	129
Сонце	130

Контрастне й нетрадиційне загартовування .....	131
Загартовування за системою П. К. Іванова (з досвіду В. С. Мартинок) .....	133
<b>Розділ V.</b> Контроль за фізичним виховання дітей дошкільного віку .....	135
Оцінка стану фізичної підготовленості й рівня здоров'я .....	135
Безпека занять .....	139
Медичний контроль .....	139
Вимоги до спортивних залів .....	139
Вимоги до відкритих спортивних майданчиків .....	141
Вимоги до інвентарю .....	141
Фізкультурне обладнання .....	142
<b>Додатки</b> .....	146
Додаток 1. Рухливі ігри .....	146
Ігри з ходьбою, бігом, рівновагою .....	146
Ігри з елементами повзання й лазіння .....	151
Ігри з елементами кидання та ловіння предметів .....	152
Ігри зі стрибками .....	153
Ігри на орієнтування у просторі .....	156
Зимові ігри .....	157
Ігри у воді .....	158
Додаток 2. Орієнтовний план сюжетного фізкультурного заняття за казкою «Троє поросят» (за І. К. Зіміною) .....	161
Додаток 3. Комплекси загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять і ранкової гімнастики (за П. П. Буцинською) .....	163
Вправи без предметів .....	163
Вправи із прапорцями .....	168
Вправи з використанням стільця, лави .....	171
Вправи з м'ячем великого і середнього розміру .....	178
Вправи з обручем .....	181
Вправи з коротким шнуром (кіскою) .....	185
Вправи з гімнастичною палкою .....	188
Додаток 4. Вправи для фізкультурної хвилинки (за П. П. Буцинською) .....	192
Додаток 5. Заняття з психогімнастики (за Г. Гончарук) .....	193
Додаток 6. Дихальні вправи .....	196
Додаток 7. Заняття з плавання «Водяний зоопарк» (за В. Канідовою) .....	199
Додаток 8. Сценарій фізкультурного свята за участі батьків «Фізкульт-Ура!» (за О. М. Іваніщиною) .....	201
<i>Література</i> .....	206

## ВСТУП

Протягом останнього часу в Україні спостерігається різке погіршення рівня здоров'я і фізичної підготовленості підростаючого покоління, зокрема дошкільників. Серед чинників, що зумовлюють цю негативну тенденцію, не останнє місце посідають проблеми національної системи фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Отже, постала необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючого покоління. Це потребує активного впровадження нової концепції фізичного виховання дітей і молоді відповідно до соціальних та економічних змін, що відбуваються в Україні.

Державною програмою для дошкільних виховних закладів «Малютко» передбачається поступове ускладнення змісту і обсягу знань, умінь та навичок, якими повинні оволодіти діти кожної групи з фізичного виховання, урізноманітнюються й форми роботи та заходи оздоровчої, навчальної та виховної спрямованості. У дошкільному віці закладаються основи здоров'я і довголіття, формується система рухових умінь і навичок, створюється фундамент для виховання фізичних здібностей, розвиваються морально-вольові якості, інтелектуальні здібності та естетичні ідеали. Все це призводить до інтенсифікації навчального процесу, що вимагає від дошкільників певного напруження.

Пропоноване видання належить до серії посібників, що мають на меті надати практичну допомогу працівникам дошкільних навчальних закладів в організації всього комплексу робіт з фізичного виховання дітей різних вікових категорій. Цей посібник присвячений розвитку фізичної культури дітей п'ятого року життя. Матеріал, що міститься у виданні, відображає всі складові ефективної роботи дошкільного навчального закладу з фізичного виховання дітей середньої групи: планування і розподіл навчального матеріалу, організацію фізкультурно-оздоровчої роботи, контроль за фізичним вихованням та багато іншого. Поряд із традиційними розглядаються й нетрадиційні форми роботи. Окремий розділ посібника складають конспекти фізкультурних занять.

У додатках подано рухливі ігри, комплекси загальнорозвивальних вправ, заняття з психогімнастики, дихальні вправи, заняття з плавання тощо.

Посібник розроблено на основі науково-методичної літератури з проблем навчання рухових дій і розвитку фізичних здібностей дітей дошкільного віку від 3 до 6 років. У посібнику узагальнено результати досліджень з означених питань, які проводили в різні роки Е. С. Вільчковський, Д. В. Хухлаєва, Т. І. Осокіна, А. І. Фоміна, Т. І. Дмитренко та інші, а також матеріали власних досліджень.

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОЇ ГРУПИ

На п'ятому році життя дитини відбуваються істотні зміни в роботі окремих систем організму, певні якісні зрушення в розвитку мовлення, мислення, всіх сторін психіки. Дослідженнями М. І. Корсунської встановлено, що у дітей чотирьох років середній річний приріст довжини тіла становить 8 см, причому довжина тіла і поперекові розміри збільшуються приблизно однаково; збільшення маси тіла складає у хлопчиків і дівчат 1,94 і 2,12 відповідно, а середній річний приріст окружності грудної клітки складає 1,53–1,54 см.

Руки дитини стають значно різноманітнішими, тому що розширилися можливості опорно-рухового апарату. Кістяк набуває певної міцності у зв'язку з активним процесом окостеніння: починається зрощення костей таза, вигини хребта шийного й грудного відділів цілком виразні. Тому дитина стає набагато стійкішою в статичних позах і в динаміці. Помітне збільшення маси й сили м'язів дозволяє збільшити фізичне навантаження. Під керівництвом дорослих діти можуть зробити елементарний аналіз руху, виділити в ньому кілька характерних особливостей. Певна стійкість уваги, розвиток рухової пам'яті, мислення, уяви дозволяє поступово перейти до нових форм навчання. Діти вже здатні спочатку подивитися на те, як вправу демонструє вихователь, спокійно вислухати пояснення, а потім уже виконати завдання.

Прості рухи вони добре запам'ятовують і можуть відтворити їх не тільки за зразком, але й за вказівкою дорослого. Діти краще орієнтуються у просторі й погоджують свої рухи з рухами товаришів.

Середні показники довжини і маси тіла, окружності грудної клітки дітей чотирьох років

Хлопчики			Дівчата		
Довжина тіла (см)	Маса тіла (кг)	Окружність грудної клітки (см)	Довжина тіла (см)	Маса тіла (кг)	Окружність грудної клітки (см)
99–109	14,5–18,5	51,1–55,3	98–109	13,9–18,2	49,3–54,0

Цей вік є важливим періодом у становленні довільної рухової функції, яка характеризується подальшим морфологічним дозріванням і розвитком функціональних можливостей центрального й периферичного відділів рухового аналізатора.

Із дітьми середнього дошкільного віку можна продовжувати роботу з розвитку просторових орієнтувань, на швидкість реакції, уміння рухатися. Треба пам'ятати, що в дітей під час фізкультурних занять необхідно створювати радісний, бадьорий настрій. Різноманітний, іноді несподіваний порядок шиккування або спосіб організації вносить пожвавлення, мобілізує увагу, тому варто уникати повторення форм організації вправ день у день.

### **ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У середній групі треба продовжувати роботу над формуванням у дітей інтересу до фізкультурних занять. Потрібно домагатися активності, невимученості, природності рухів. Поряд із цим з'являються нові завдання:

1. Привчати дітей спочатку сприймати рухи за зразком, що демонструється вихователем, а потім приступати до самостійного виконання вправ.
2. Правильно і з більшим напруженням виконувати основні елементи вправ (пов'язані з роботою великих груп м'язів). Точно дотримуватись положення окремих частин тіла (не згинати коліна під час нахилу, тримати спину прямо під час присідання, не згинати руки в ліктях під час випрямлення рук).
3. Приймати різні вихідні положення, домагаючись чіткості.
4. Дотримуватись напрямку руху окремих частин тіла з допомогою наочних орієнтирів, без них і за вказівкою вихователя.
5. Починати й закінчувати вправу за сигналом або вказівкою вихователя, зберігати заданий темп.
6. Виконувати відомі вправи самостійно за вказівкою вихователя.
7. Виконувати відомі вправи, розповідати про порядок, спосіб виконання істотних елементів найбільш простих вправ.

Основна увага приділяється вправам для м'язів рук, плечового пояса й тулуба. Збільшується кількість вправ зі спортивним знаряддям. Кисті рук одержують додаткове навантаження. Різноманітнішими стають вправи для ніг і м'язів черевного преса. Із вправ для тулуба дітям найбільше вдаються нахили вперед; дещо обмежені повороти й нахили в сторони, проводяться вони з невеликою амплітудою.

Велика увага приділяється диханню під час вправ для рук, плечового поясу й тулуба. Дітям пропонують не затримувати видих, домагатися збільшення його тривалості.

Збільшується кількість підскоків. Діти можуть виконувати поспіль 15–20 підскоків і знову повторити їх через невеликий проміжок часу. Це дає гарне навантаження на м'язи ніг (особливо стопи) та зміцнює серцево-судинну систему. Вихідні положення стають різноманітнішими: поряд з положенням стоячи більше застосовуються положення лежачи на спині, на животі, сидячи; руки перед грудьми, до плечей тощо. Варто пам'ятати, що після кожної вправи з будь-якого вихідного положення потрібно дати дитині можливість відпочити, розслабитися, зробити паузу.

Структура загальнорозвивальних вправ у середній групі ускладнюється: як правило, вони складаються із чотирьох частин. Деякі складаються із двох частин, але виконуються в чітко вираженому повільному темпі.

Ускладнюється координація рухів у різних напрямках, які виконуються при шикунанні дітей у ланки (наприклад, при повороті тулуба убік діти випрямляють вперед руки з обручем). Але переважно підбираються рухи одночасні, односпрямовані, частково почергові. Темп стає більш чітким і різноманітним. Поряд з імітаційними, образними поступово вводяться аналітичні вправи. Імітаційні й образні вправи можна об'єднати одним сюжетом, діти з більшим інтересом виконують вправи, наслідують різні образи. Рухи повинні відповідати тому або іншому образу та мають проводитись із більшим фізичним навантаженням. Вправи аналітичного характеру в середній групі вводяться вперше. Як правило, це вправи з предметами. У них чітко виділяється кожна частина. Наприклад, підняти палку перед собою, торкнутися коліном; але при цьому у вправі не фіксується точність висоти піднімання палки, положення спини, голови, стопи під час піднімання ноги, тобто підбирають такі вправи, які вчать дітей бачити частини руху, але поки що в загальній схемі.

## **СПЕЦИФІКА ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИХОВАТЕЛЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Висока рухова активність дітей вимагає суворої організації на заняттях, в іншому випадку вона може призвести до конфліктів або травмування.

На заняттях з фізичної культури вихователь витрачає багато фізичних сил, часто вдаючись до показу рухів, здійснюючи страховку під час роботи на фізкультурних снарядах тощо. Щодня вихователь у дитячому садку показує вихованцям близько 60–80 рухів. Деякі з них пов'язані з роботою малої мускулатури рук і вимагають великої точності в мікрорухах кисті, координації рухів.

Із деякими рухами і діями дитина не стикається в повсякденному житті, вони найчастіше використовуються лише в спортивній практиці. Дитина бачить їх уперше в житті та сприймає рухи вихователя як зразок,



який намагається відтворити. Рухи вихователя — еталон для дитини. Тому вихователеві слід прагнути показати дітям ідеальний зразок руху. Якщо через вік або стан здоров'я він не може зразково виконати вправу, краще заздалегідь підготувати дитину та довірити показ їй.

Необхідно побудувати роботу з дітьми так, щоб вони не тільки вправлялися, активно відпочивали, одержували фізичне навантаження, але й полюбили фізичну культуру і спорт, щоб у них виникла потреба систематично виконувати фізичні вправи. Збуджуючи інтерес у дітей до фізичного вдосконалювання, вихователь і сам повинен прагнути мати гармонійно розвинені форми тіла, правильну поставу, природну манеру триматися й рухатися. Для цього вихователеві слід систематично займатися улюбленим видом спорту, який відповідає його вікові, стану здоров'я та фізичній підготовленості. Крім практичного рухового досвіду, дуже важливо мати спеціальну теоретичну підготовку: знати теоретичні основи системи фізичного виховання, організацію педагогічного та медичного контролю, закономірності утворення рухових навичок, особливості фізичного розвитку дітей і його взаємозв'язок із психічними, анатомо-фізіологічними, гігієнічними нормами та вимогами до проведення фізичних вправ.

Також важливими чинниками успішної роботи є вміння, які складають основу професіограми вихователя. Отже, вихователь повинен уміти:

- відбирати навчальний матеріал відповідно до поставлених завдань і фізичної підготовленості дітей; подавати знання дітям на рівні сучасних вимог;
- складати плани і конспекти занять з урахуванням фізичної підготовленості, вікових особливостей дітей і поставлених завдань; аналізувати діяльність дітей; співвідносити свій досвід з теорією і методикою фізичного виховання;
- забезпечувати страховку та допомогу дітям під час виконання вправ;
- підбирати й використовувати фізкультурне обладнання;
- готувати місця для проведення фізкультурних занять;
- організовувати групу для виконання вправ, режиму роботи та відпочинку дітей, правильно дозуючи фізичне навантаження на організм кожної дитини.

Успіх фізичного виховання багато в чому залежить від сформованості методичних умінь вихователя:

- пояснювати та проводити вправи в поєднанні з правильним диханням;
- використовувати рухливі ігри як засіб навчання;
- організовувати і проводити змагання або фізкультурні свята.

Правильні взаємини між вихователем і дітьми будуються на основі поєднання високої вимогливості педагога з глибокою повагою до дитини. Доброзичливий тон, моральна підтримка вихователя в разі поразки або невдачі надають дитині впевненості у своїх силах, сприяють створенню атмосфери оптимізму і збільшенню енергетичного потенціалу дітей.

## Розділ I

# ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

### **ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Існують різні технології планування навчального матеріалу з фізичної культури, різні підходи до того, які документи слід складати. Але всі фахівці сходяться на тому, що без якісного планування не може бути досягнуто помітних успіхів у справі фізичного вдосконалювання підростаючого покоління.

Кожний вихователь щорічно планує навчально-виховний процес із фізичної культури. Однак, як свідчить практика, це планування має зазвичай формальний та непослідовний характер. Тому навіть за весь період навчання дітей прищепити рухові навички тільки на заняттях з фізичної культури не вдається. Наявність гарно розроблених планів дозволяє педагогові уникнути стихійності й випадковості у діях, надмірних витрат часу, людських сил і матеріальних засобів, низької якості та поганих результатів у роботі.

Таким чином, важливе значення для успішного виконання завдань, що стоять перед фізичним вихованням, має правильне планування й облік цієї роботи.

Планування процесу фізичного виховання — це вміння передбачити, якими методами та засобами вирішуватимуться ті чи інші завдання фізичного виховання і які повинні бути отримані результати. Облік дозволяє побачити результати роботи й перевірити правильність планування. Отже, планування й облік тісно пов'язані між собою. Плануванню підлягають завдання, засоби, організація та методи навчально-виховної роботи з фізичної культури. Основою для планування є програмний матеріал для кожної групи, який міститься у програмах «Малятко», «Дитина», «Українське дошкілля». Здійснюється воно в певній послідовності та вра-

ховує певні особливості, але спочатку вихователь повинен старанно вивчити програмовий матеріал і основні завдання для дітей певної групи.

Характерною ознакою навчального матеріалу з фізичної культури є те, що він, на відміну від інших дисциплін, подається у програмі не в порядку вивчення, а за видами фізичних вправ, тобто за розділами. Плануючи навчальну роботу, вихователів доводиться фактично самому відбирати з різних розділів програми матеріал для заняття, щоб найбільш раціонально вирішити всі навчальні, виховні, розвивальні, пізнавальні та оздоровчі завдання.

На характер планування також накладають певний відбиток обмеження, які можуть бути зовнішніми та внутрішніми. Внутрішні обмеження залежать від стану самої дитини, її віку, наявності та якості спортивного обладнання, а зовнішні — від необхідного рівня кінцевого результату, тобто виконання програмних вимог.

Критерієм ефективності планування виступають показники, які оцінюють ефективність навчально-виховного процесу і ступеня досягнення мети — всебічного гармонійного розвитку особистості дитини.

Під час складання різноманітних документів планування вихователь повинен враховувати такі положення.

*Цілеспрямованість планування* — чітке визначення кінцевої мети навчально-виховного процесу, розробка завдань для її досягнення і відповідний добір засобів фізичного виховання на всіх етапах навчання. Цільовими настановами можуть бути різні складові навчально-виховної діяльності: досягнення певних результатів під час розвитку фізичних здібностей на рівні сформованості рухових умінь і навичок (основ техніки) в різних видах спорту; оволодіння організаторськими, інструкторськими й методичними навичками й виховання психологічних, етичних та естетичних якостей людини. Для успішного вирішення поставлених завдань відбувається цілеспрямований відбір засобів, методів і умов роботи. Результативність — головний критерій ефективності планування і навчального процесу.

*Систематичність* у плануванні передбачає послідовну конкретизацію і деталізацію планів, забезпечує постійну спадкоємність у навчальному процесі й чітку взаємозалежність усіх його елементів. Спадкоємність постійно сполучається з перспективністю в процесі послідовного навчання, особливо подібних за структурою рухів. Розподіл навчального матеріалу по заняттях здійснюється з урахуванням розвитку й виховного ефекту попередніх і наступних занять. У таких випадках дії педагога будуть завжди взаємопов'язані між собою на всіх етапах роботи. Чітка система планування — основний шлях реалізації дидактичного принципу систематичності у фізичному вихованні.

*Реальність* плану полягає в тому, що під час визначення кінцевих цілей і конкретизації різних моментів навчального процесу передбачається реальна можливість успішного його втілення за даних умов. Реальність

планування передбачає врахування педагогом власних можливостей, рівня підготовленості дітей, стану початково-спортивної бази, кліматичних і сезонних змін. Реальність ґрунтується на індивідуалізації процесу фізичного виховання, згідно з якою неможливо всім дітям планувати досягнення однієї мети за однаковий проміжок часу.

*Конкретність* планування вимагає чіткої структури, яка конкретизує зміст окремих його частин. У плані необхідно відобразити систему навчальних завдань, намітити строки їхньої реалізації, визначити послідовність проходження матеріалу з урахуванням його наступності.

*Варіативність* у плануванні повинна розглядатись як можливість зміни завдань, засобів і методів при незапланованих обставинах (зміна погодних умов, вихід з ладу певного спортивного обладнання, низький рівень рухової підготовленості дошкільників тощо).

*Всебічність* планування полягає в тому, щоб передбачати і, зрештою, досить повно розкривати всі освітні, оздоровчі й виховні цілі, а також добирати відповідні засоби, методи навчання й способи організації роботи. Особливу прикладну значущість ця вимога має на останньому етапі планування — при складанні конспектів фізкультурних занять.

*Узгодження з практикою* вимагає, щоб при розробці документів планування враховувалась практика власне планування, і це є важливим етапом у вдосконаленні особистого педагогічного досвіду. Слід також використовувати, педагогічну спадщину вихователів минулих років і передовий досвід сучасних педагогів-новаторів.

*Науковість* втілюється в тому, що в процесі розробки планів необхідно застосовувати всі досягнення науки, прикладної методики й практики у сфері планування. Такими практичними матеріалами є інструктивні листи, методичні рекомендації, наукові статті та збірники, присвячені цій проблемі.

План у своїй основі повинен бути простим і наочним, легкодоступним для використання на практиці, а тим більше, якщо він розробляється для колективного використання. У плані необхідно широко застосовувати графічні засоби зображення, умовні позначки, дотримуватися стислості й точності формулювань, які побудовані на основі загальноприйнятих понять теорії та методики фізичного виховання. Він повинен мати певну структуру, щоб достатньо точно, лаконічно й узагальнено виражати найважливіші сутнісні елементи кожного структурного підрозділу. При плануванні необхідно уникати узагальнених словесних пояснень нетермінологічного характеру.

Крім того, в планах слід передбачати можливості впровадження в життя досягнень передової наукової і методичної думки, практичного досвіду найкращих фахівців, тобто вони не повинні бути незмінними й абстрактними.

Під час розробки навчальних планів з фізичної культури рекомендується дотримуватись такої послідовності дій.

**Перший етап.** Вихователь ретельно опрацьовує навчальну програму з фізичної культури, визначає основні освітні, оздоровчі й виховні завдання на навчальний рік, розподіляє програмний матеріал по тижнях згідно із кількістю годин і з урахуванням матеріальної бази, кліматичних умов, ступеня підготовленості дітей та особистого досвіду вихователя, визначає навчальні нормативи і контрольні вправи.

**Другий етап.** Вихователь приступає до складання графіка розподілу навчального матеріалу по заняттях у кожному тижні. Залежно від обсягу і складності навчального матеріалу він визначає необхідну кількість занять для його засвоєння. Важлива умова розробки даного документа — дотримання принципів послідовності, наступності й динамічності розподілу навчального матеріалу по заняттях. Практика свідчить, що такий матеріал, як стройові вправи, загальнорозвивальні вправи, теоретичні відомості, домашні завдання, слід планувати протягом всього навчального року.

**Третій етап.** Згідно з графіком розподілу на рік вихователь формує навчальний матеріал, розробляє контрольні вправи для тих видів рухів, які не мають нормативних кількісних показників, складає домашні завдання, для чого використовує підручники, навчально-методичну й наукову літературу, досвід вихователів тощо, може виготовляти ілюстративний та демонстраційний матеріал та ін.

**Четвертий етап.** Останній у процесі річного планування. На основі розподілу навчального програмного матеріалу й відібраних засобів фізичного виховання складається план на рік і на його базі розробляються конспекти окремих занять. На завершальному етапі вихователь конкретизує навчально-виховні завдання кожного тижня й окремого заняття, деталізує засоби, визначає послідовність їх використання в процесі занять, уточнює місце домашніх завдань, визначає приблизне дозування фізичного навантаження і способи організації дітей на занятті.

Завершальним моментом процесу планування навчальної роботи є деталізована розробка плану-конспекту фізкультурного заняття, який виступає моделлю практичного заняття з фізичної культури.

## **ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДАННЯ ДОКУМЕНТІВ ПЛАНУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У загальному плані роботи дошкільного закладу, що складається його завідувачем, передбачається розділ «Фізичне виховання», де визначаються завдання та вказуються заходи, які мають бути проведені. На основі цього плану вихователем розробляється план-графік роботи із фізичного виховання на рік. Він являє собою перелік фізичних вправ та рухливих ігор

з розподілом їх по тижнях кожного місяця, причому відмічається, які вправи та рухливі ігри використовуються на заняттях з фізичної культури, а які — поза заняттями.

Орієнтиром у розподілі часу між розділами програми є кількість занять, яка необхідна для оволодіння фізичними вправами, що визначені програмою, і тривалість навчального періоду.

При складанні плану слід виходити з таких умов: розподіляти навчальний матеріал з урахуванням сезонності окремих видів фізичних вправ; більшість занять проводити на свіжому повітрі; враховувати наявність матеріально-спортивної бази; брати до уваги рівень фізичної підготовленості дітей; передбачати проходження теоретичного матеріалу; не намічати на кінець навчального року вправи, виконання яких потребує від дітей прояву витривалості та значних навантажень, що пов'язано із втомлюваністю і зниженням працездатності наприкінці року; розподіляти проходження розділів програми слід компактно (серіями навчальних занять).

Також слід керуватися такими правилами:

- до кожної серії занять з оволодіння складними рухами включати по 6—8 занять. У такий спосіб досягається регулярне повторення рухів, збереження техніки їх виконання й систематичний розвиток фізичних здібностей, що призводить до кращого засвоєння навчального матеріалу;
- у кожній серії фізкультурних занять необхідно чітко запланувати етапи навчання основних видів вправ: ознайомлення — О, вивчення — В, повторення — П, закріплення — З, перевірка і контроль — К;
- етап закріплення вимагає до 50—75 % всього часу, відведеного на вивчення фізичної вправи;
- план складається з урахуванням того, що на одному занятті виконуються 2—4 завдання, з яких одне — головне освітнє, а два інших — наче допоміжні, тобто такі, що закріплюють елементи або розвивають необхідні фізичні здібності;
- не рекомендується виконувати на одному занятті декілька завдань із розучування техніки рухових дій із різних розділів програми через можливість негативного перенесення навичок;
- останні два заняття присвячуються контролю над оволодінням програмним матеріалом, для чого планується виконання комбінацій або навчальних нормативів.

### РІЧНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОЇ ГРУПИ\*

Фізичні вправи	Місяці													
	вересень				жовтень				листопад					
	тижні				тижні				тижні					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Вправи в основних рухах: • вправи з ходьби, • вправи з бігу, • вправи зі стрибків, • вправи у кидках, • вправи у лазінні, • вправи з рівноваги	+	+	+						+	+	+		+	+
Загальнорозвивальні вправи: • вправи для рук, • вправи для ніг, • вправи для тулуба, • танцювальні вправи, • шиккування та перешикування	+				+		+			+			+	
Рухливі ігри та ігрові вправи: • ігри з бігом і ходьбою, • ігри з лазінням, • ігри з кидками, • ігри зі стрибками, • ігри на орієнтування в просторі				+	+				+					

\* Положенням про дошкільний навчальний заклад, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 12.03.2003 р. № 305, визначено, що навчальний рік у дошкільних навчальних закладах розпочинається 1 вересня і закінчується 31 травня, а оздоровчий період триває з 1 червня по 31 серпня.

Фізичні вправи	Місяці														
	грудень				січень					лютий					
	тижні				тижні					тижні					
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Вправи в основних рухах: • вправи з ходьби, • вправи з бігу, • вправи зі стрибків, • вправи у кидках, • вправи у лазінні, • вправи з рівноваги			+	+							+	+	+	+	
Загальнорозвивальні вправи: • вправи для рук, • вправи для ніг, • вправи для тулуба, • танцювальні вправи, • шикування та перешиковування			+	+				+	+					+	+
Рухливі ігри та ігрові вправи: • ігри з бігом і ходьбою, • ігри з лазінням, • ігри з кидками, • ігри зі стрибками, • ігри на орієнтування в просторі	+	+					+		+	+					+



Фізичні вправи	Місяці												
	березень				квітень				травень				
	тижні				тижні				тижні				
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Вправи в основних рухах: <ul style="list-style-type: none"> <li>• вправи з ходьби,</li> <li>• вправи з бігу,</li> <li>• вправи зі стрибків,</li> <li>• вправи у кидках,</li> <li>• вправи у лазінні,</li> <li>• вправи з рівноваги</li> </ul>			+	+		+	+	+	+		+	+	+
Загальнорозвивальні вправи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• вправи для рук,</li> <li>• вправи для ніг,</li> <li>• вправи для тулуба,</li> <li>• танцювальні вправи,</li> <li>• шикування та перешиковування</li> </ul>	+	+		+	+		+		+		+		+
Рухливі ігри та ігрові вправи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ігри з бігом і ходьбою,</li> <li>• ігри з лазінням,</li> <li>• ігри з кидками,</li> <li>• ігри зі стрибками,</li> <li>• ігри на орієнтування в просторі</li> </ul>	+	+				+	+		+		+		+

Крім того, програмою «Малятко» для дітей середньої групи передбачено такі вправи спортивного характеру:

- катання на санках,
- ходьба на лижах,
- катання на велосипеді,
- підготовка до плавання,

- пішохідні переходи,  
які підлягають плануванню і проходженню у відповідні пори року і за відповідних умов.

Оскільки це сезонні фізичні вправи і їх навчання здійснюється зазвичай поза межами фізкультурних занять під час прогулянок, ми вважаємо за можливе винести планування їх проходження за межі річного плану і описати окремо як варіативну частину.

## Розділ II

# КОНСПЕКТИ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОЇ ГРУПИ

План-конспект розкриває зміст, методику та організацію кожного заняття.

Заняття з фізичної культури в дошкільному закладі бувають трьох типів:

- 1) *ігрового характеру* (складаються з 3–4 рухливих або спортивних ігор у такій їх послідовності: середньої — великої — малої рухливості);
- 2) *змішані* (включають фізичні вправи в основних рухах та рухливі ігри);
- 3) *сюжетні* (проводяться у вигляді рухової розповіді).

Загальна тривалість фізкультурного заняття у середній групі складає 25–30 хвилин.

Кожне фізкультурне заняття складається з трьох частин:

- **підготовчої** (6–8 хвилин), завданням якої є підготувати організм дитини до виконання навантажень у наступній частині; сюди входять: шиккування, стройові вправи, загальнорозвивальні вправи, різні види ходьби та бігу;
- **основної** (16–18 хвилин), протягом якої відбувається вивчення рухів, розвиток фізичних здібностей, виховання морально-вольових якостей; її складають вправи в основних рухах та/або рухливі ігри;
- **заключної** (3–4 хвилини) для приведення організму в спокійний стан і підбиття підсумків, для чого використовують вправи на поновлення дихання та на увагу.

Вправи підготовчої частини підбираються відповідно до змісту основної частини. При складанні конспекту фізкультурного заняття враховуються результати попередніх занять, у зв'язку з чим до нього вносяться відповідні корективи.

Конспект фізкультурного заняття складається з урахуванням таких положень:

- конспект заняття складається згідно з планом на рік (тиждень) і повинен мати чіткі педагогічні завдання;

- запис вправ має бути докладним і термінологічно правильним, у разі необхідності описують вихідне положення і поетапне виконання; усі вправи дозуються (визначають час, кількість повторень або дистанцію в метрах);
- до окремих частин заняття подаються чіткі організаційно-методичні вказівки; необхідно, щоб вони розкривали шляхи вирішення завдань заняття, містили зауваження щодо головних частин вправи, темпу і характеристики їх виконання, особливостей організації, а також методики навчання й виховання;
- вправи слід записувати в точній методичній послідовності; завдання фізкультурного заняття формулюються в наказовий спосіб, стисло, але досить повно за змістом;
- конкретна постановка завдань сприяє глибшій розробці змісту заняття, тому необхідно планувати не просто стрибки або метання, а саме ті вправи і методи, які сприятимуть вирішенню поставлених завдань і можуть бути вирішені на одному занятті;
- недоцільно детально розписувати зміст і правила рухливої гри, краще записувати її назву, дозування й організаційно-методичні вказівки щодо її проведення, а опис подавати на окремій картці; записувати тему теоретичних відомостей слід лаконічно у відповідній частині конспекту заняття.

Конспект заняття являє собою таблицю, в першій колонці якої вказано частину заняття та її тривалість, у другій — зміст (рухові дії, назви та зміст вправ), у третій — дозування (тривалість вправ чи кількість їх повторень або довжина дистанції, що долається), у четвертій — організаційно-методичні вказівки (способи виконання перешикувань, на що звернути увагу під час виконання вправ, стислий виклад техніки вправ або правил рухливої гри, схеми шикувань або ігор, способи подання сигналів тощо).

Нижче наведені орієнтовні плани-конспекти фізкультурних занять для дітей середньої групи, але слід зазначити, що конспект фізкультурного заняття в жодному разі не може відображати єдину, раз і назавжди визначену послідовність певних вправ або підходів, він є відповідною точкою, творчим імпульсом для вихователя.

**Заняття № 1****Завдання заняття:**

1. Повторити ходьбу на носках і на п'ятах.
2. Повторити ходьбу приставним кроком.
3. Навчати бігу парами, тримаючись за руки.
4. Розвивати спостережливість у рухливій грі «Знайди і промовч».

**Інвентар:** прапорець або брязкальце.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• широким кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешикування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплексу ЗРВ без предметів	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Ходьба приставним кроком вперед з правої та лівої ноги по чергово.	3–4 хв	Показ в різних площинах. В колону по одному фронтально.
	Біг парами в колоні у чергуванні з ходьбою.	5–6 хв	Триматися за руки, зберігати дистанцію.
	Рухлива гра «Знайди і промовч»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в коло	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 2****Завдання заняття:**

1. Повторити ходьбу з високим підніманням колін.
2. Навчати бігу на носках.
3. Повторити біг парами.
4. Розвивати уважність у рухливій грі «У лісочку на горбочку».

**Інвентар:** стілець.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
Основна (16–18 хв)	Комплекс ЗРВ без предметів	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
	Біг на носках.	3–4 хв	Зберігати рівновагу. В колону по одному фронтально.
	Біг парами в колоні у чергуванні з ходьбою. Рухлива гра «У лісочку на горбочку»	5–6 хв 6–8 хв	Триматися за руки, зберігати дистанцію. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в коло	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 3****Завдання заняття:**

1. Навчати шикування в колону невеликою групою.
2. Повторити ходьбу малими та широкими кроками.
3. Повторити біг на носках.
4. Розвивати узгодженість рухів у рухливій грі «Зайчик сірий умивається».

**Інвентар:** кеглі або палиці, прапорці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешикування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із прапорцями	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Шикування в колону.	3–4 хв	За зростом біля кеглі групою по 4–5 чоловік.
	Ходьба малими і широкими кроками.	3–4 хв	В колону по одному.
	Біг на носках у чергуванні з ходьбою.	3–4 хв	Триматися за руки, зберігати дистанцію.
	Рухлива гра «Зайчик сірий умивається»	5–6 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в коло	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 4****Завдання заняття:**

1. Повторити шикування в колону.
2. Навчати ходьби змієюю між предметами.
3. Повторити біг парами.
4. Розвивати узгодженість рухів у рухливій грі «Горобчики».

**Інвентар:** кеглі або палиці, стільці, прапорці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul> Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв  2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Шикування в колону.  Ходьба змієюю.  Біг парами в колоні у чергуванні з ходьбою. Рухлива гра «Горобчики»	3–4 хв  5–6 хв  3–4 хв 6–8 хв	За зростом біля кеглі групою по 4–5 чоловік. В колону по одному між предметами. Триматися за руки, зберігати дистанцію. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.  Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в коло	1–2 хв  До 30 с  До 30 с	У повільному темпі по колу. В колону по одному.  Хто біля кого хоче



**Заняття № 5****Завдання заняття:**

1. Навчати бігу, високо піднімаючи коліна.
2. Повторити ходьбу змійкою між предметами.
3. Розвивати окомір у рухливій грі «Збий палицю».

**Інвентар:** кеглі або палиці, м'ячі, великі м'ячі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешикування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із м'ячами	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг з високим підніманням колін.	4–5 хв	В колону по одному. Зберігати рівновагу, м'яко ставити ногу.
	Ходьба змійкою між предметами.	4–5 хв	В колону по одному між кеглями з різною швидкістю.
	Рухлива гра «Збий палицю»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу. В колону по одному.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 6****Завдання заняття:**

1. Навчати ходьби, змінюючи темп рухів.
2. Повторити біг, високо піднімаючи коліна.
3. Розвивати силу рук у рухливій грі «М'яч через сітку».

**Інвентар:** кеглі або палиці, мотузок, великі м'ячі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг.	До 1 хв	Зберігати дистанцію.
	Перешикування.	0,5–1 хв	У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із м'ячами	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Ходьба зі зміною темпу.	5–6 хв	В колону по одному. Вихователь йде першим і задає темп рухів (швидше — повільніше).
	Біг з високим підніманням колін у чергуванні з ходьбою.	3–4 хв	Зберігати дистанцію і рівновагу.
	Рухлива гра «М'яч через сітку»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 7****Завдання заняття:**

1. Навчати прокочувати м'яч між предметами.
2. Повторити шикування в колону.
3. Повторити ходьбу по гімнастичній лаві.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Знайди собі пару».

**Інвентар:** кеглі або палиці, м'ячі, гімнастична лава, мотузок.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешикування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ без предметів	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Прокочувати м'яч між кеглями (палицями).	3–4 хв	Відстань 2 м, котити обома руками. 3–4 під-групи.
	Шикування у колону.	2–3 хв	За зростом по 4–5 чоловік біля мотузки.
	Ходьба по гімнастичній лаві.	3–4 хв	В колону по одному між кеглями з різною швидкістю.
	Рухлива гра «Знайди собі пару»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 8****Завдання заняття:**

1. Навчати ходьби по мотузку на підлозі.
2. Повторити шикування в колону.
3. Повторити кочення м'яча між предметами.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Пташки й кіт».

**Інвентар:** кеглі або палиці, мотузок, великі м'ячі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг.	До 1 хв	Зберігати дистанцію.
	Перешікування.	0,5–1 хв	У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ без предметів	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Ходьба по мотузку.	3–4 хв	В колону по одному. Мотузок на підлозі покладено прямо.
	Шикування в колону.	2–3 хв	За зростом по 4–5 чоловік біля мотузка. Зберігати дистанцію.
	Кочення м'яча між кеглями (палицями).	3–4 хв	Відстань 2 м, когити обома руками.
	Рухлива гра «Пташки й кіт»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 9****Завдання заняття:**

1. Навчати прокочувати м'яч у «ворітця».
2. Повторити ходьбу по мотузку.
3. Розвивати почуття ритму у рухливій грі «Іменинний пиріг».

**Інвентар:** стільці, мотузок довжиною 10 м, великі м'ячі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul> Повільний біг. Перешікування.	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Комплекс ЗРВ без предметів	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
Основна (16–18 хв)	Кочення м'яча у «ворітця».	4–5 хв	Між ніжками стільця. Обома руками, відстань 2 м.
	Ходьба по мотузку.	4–5 хв	В колону по одному, мотузок на підлозі по колу.
	Рухлива гра «Іменинний пиріг»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в коло	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 10****Завдання заняття:**

1. Навчати підкидати м'яч угору й ловити його.
2. Повторити ходьбу по мотузку.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «У ведмедя в бору».

**Інвентар:** мотузок довжиною 10 м, великі м'ячі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ без предметів	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Кидки м'яча угору і його ловлення	5–6 хв	У кожного м'яч. 4–5 разів поспіль, темп виконання вільний.
	Ходьба по мотузку.	3–4 хв	В колону по одному, мотузок покладено на підлогу зигзагоподібно. Зберігати рівновагу.
	Рухлива гра «У ведмедя в бору»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в коло	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 11****Завдання заняття:**

1. Навчати бігу широким кроком.
2. Повторити підкидання м'яча угору і його ловлення.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Дідусь і зайченята».

**Інвентар:** великі м'ячі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul> Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг широким кроком.  Підкидання м'яча угору і його ловлення.  Рухлива гра «Дідусь і зайченята»	4–5 хв  4–5 хв  6–8 хв	В колону по одному. Зберігати рівновагу, м'яко ставити ногу, відстань 10–15 м. У кожного м'яч. 4–5 разів поспіль на висоту 0,5–1 м. В індивідуальному темпі. Дивись додаток 1
Заклучна (3–4 хв)	Біг.  Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо	1–2 хв  До 30 с  До 30 с	У повільному темпі по колу. В колону по одному. Хто біля кого хоче

**Заняття № 12****Завдання заняття:**

1. Навчати бігу парами.
2. Повторити підкидання м'яча угору і його ловлення.
3. Розвивати окомір у рухливій грі «Не замочи ніг».

**Інвентар:** великі м'ячі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешикування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із м'ячами	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг парами.	3–4 хв	Перед виконанням розбити дітей на пари. Бігати поруч, не тримаючись за руки, не нашттовхуватись.
	Підкидання м'яча угору і його ловлення.	5–6 хв	4–5 разів поспіль на висоту 0,5–1 м.
	Рухлива гра «Не замочи ніг»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче



**Заняття № 13****Завдання заняття:**

1. Навчати стрибків на місці на обох ногах.
2. Повторити біг парами у різних напрямках.
3. Розвивати окомір у рухливій грі «Кеглі».

**Інвентар:** кеглі або палиці, великі м'ячі, кубики.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешикування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Стрибки на місці на обох ногах.	4–5 хв	Врозтіч, енергійно відштовхуватись, зберігати рівновагу, м'яке приземлення.
	Біг парами в різних напрямках.	4–5 хв	За руки не триматись і не наштовхуватись. Зміна напрямку за сигналом.
	Рухлива гра «Кеглі»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в півколо.	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 14****Завдання заняття:**

1. Навчати бігу в колоні в різних напрямках.
2. Повторити стрибки на місці на обох ногах.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Школа м'яча».

**Інвентар:** великі м'ячі, кубики.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ з кубиками	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг у колоні в різних напрямках.	4–5 хв	В колону по одному, зберігаючи стрій і дистанцію, вихователь біжить першим і задає напрямок руху.
	Стрибки на місці на обох ногах.	4–5 хв	Енергійно відштовхуватись і зберігати рівновагу.
	Рухлива гра «Школа м'яча»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 15****Завдання заняття:**

1. Навчати стрибків на обох ногах, просуваючись вперед.
2. Повторити біг у колоні.
3. Розвивати уважність у рухливій грі «Знайди, де сховано».

**Інвентар:** брязкальця або кубики, обручі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ з обручами	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Стрибки на обох ногах, просуваючись вперед.	4–5 хв	В одну шеренгу. Енергійне відштовхування і м'яке приземлення. В колону по одному за вихователем у різних напрямках.
	Біг у колоні. Рухлива гра «Знайди, де сховано»	4–5 хв 6–8 хв	Зберігати стрій. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо.	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 16****Завдання заняття:**

1. Повторити стрибки на обох ногах, просуваючись вперед.
2. Закріпити біг у колоні.
3. Розвивати спостережливість у рухливій грі «Хто вийшов?».

**Інвентар:** стільці, обручі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ з обручами	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Стрибки на обох ногах, просуваючись вперед.	5–6 хв	В одну шеренгу. Енергійне відштовхування і м'яке приземлення.
	Біг у колоні у чергуванні з ходьбою.	3–4 хв	В колону по одному за вихователем зі зміною напрямку, зберігати дистанцію.
	Рухлива гра «Хто вийшов?»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 17****Завдання заняття:**

1. Навчати стрибків на місці на одній нозі.
2. Повторити ходьбу змійкою між предметами.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Кольорові автомобілі».

**Інвентар:** кольорові обручі й прапорці, короткі шнури.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ з коротким шнуром	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Стрибки на місці на правій та лівій нозі.	4–5 хв	Зберігати рівновагу, м'яко приземлюватися.
	Ходьба змійкою між предметами.	4–5 хв	Після закінчення — ходьба на місці. В колону по одному між кеглями з різною швидкістю.
	Рухлива гра «Кольорові автомобілі»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо.	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 18****Завдання заняття:**

1. Навчати ходьби з різними положеннями рук.
2. Повторити стрибки на місці на одній нозі.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Нумо в коло!».

**Інвентар:** кеглі або палиці, короткі шнурки.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ з коротким шнуром	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Ходьба з різним положенням рук: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на поясі,</li> <li>• в сторони,</li> <li>• за спиною.</li> </ul>	5–6 хв	В колону по одному. Вихователь стоїть за колом. Не порушувати стрій.
	Стрибки на місці на правій і лівій нозі.	3–4 хв	Зберігати рівновагу і м'яко приземлюватись.
	Рухлива гра «Нумо в коло!»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 19****Завдання заняття:**

1. Навчати ходьби і бігу по звивистій доріжці.
2. Повторити ходьбу з різними положеннями рук.
3. Розвивати окомір у рухливій грі «Збий палицю».

**Інвентар:** кеглі або палиці, великі м'ячі, 2 мотузки, стільці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешикування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із стільцями	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Ходьба по звивистій доріжці.	2–3 хв	Між 2 мотузками на відстані 15–20 см. Зберігати рівновагу.
	Біг по звивистій доріжці.	2–3 хв	В колону по одному.
	Ходьба з різним положенням рук: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на поясі,</li> <li>• в сторони,</li> <li>• за спиною.</li> </ul>	4–5 хв	Зберігати темп і ритм руху, за командою чітко змінювати положення рук.
	Рухлива гра «Збий палицю»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 20****Завдання заняття:**

1. Навчати ходьби приставним кроком з рухами рук.
2. Повторити ходьбу і біг по звивистій доріжці.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Школа м'яча».

**Інвентар:** великі м'ячі, стільці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із стільцями	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Ходьба приставним кроком з різними рухами рук: <ul style="list-style-type: none"> <li>• оплеск над головою,</li> <li>• оплеск перед грудьми,</li> <li>• оплеск за спиною.</li> </ul>	5–6 хв	В колону по одному. Вихователь стоїть за колом. Лівим і правим боком.
	Біг у чергуванні з ходьбою по звивистій доріжці.	3–4 хв	Зберігати рівновагу і дистанцію під час руху.
	Рухлива гра «Школа м'яча»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче



**Заняття № 21****Завдання заняття:**

1. Навчати ходьби з торбинкою на голові.
2. Повторити ходьбу і біг по звивистій доріжці.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Жабки й журавлі».

**Інвентар:** торбинки з піском (маса 300 г), палки.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul> Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Ходьба з торбинкою на голові.  Біг у чергуванні з ходьбою по звивистій доріжці. Рухлива гра «Жабки й журавлі»	4–5 хв  4–5 хв  6–8 хв	По черзі 2–3 потоками. Підтримувати рівновагу. Руки в сторони. В колону по одному між 2 мотузками на відстані 15–20 см. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.  Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо.	1–2 хв  До 30 с  До 30 с	У повільному темпі по колу. В колону по одному.  Хто біля кого хоче

**Заняття № 22****Завдання заняття:**

1. Навчати ходьби у чергуванні з іншими рухами.
2. Повторити ходьбу з торбинкою на голові.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Лисиця в курнику».

**Інвентар:** гімнастичні лави, торбинки з піском (маса 300 г), палки.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із палками	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Ходьба по колу у чергуванні із: <ul style="list-style-type: none"> <li>• бігом,</li> <li>• стрибками на обох ногах,</li> <li>• поворотом кругом.</li> </ul>	5–6 хв	В колону по одному. Вихователь стоїть поза колом. Не порушувати стрій.
	Ходьба з торбинкою на голові.	3–4 хв	Зберігати рівновагу. Руки на поясі.
	Рухлива гра «Лисиця в курнику»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 23****Завдання заняття:**

1. Навчати бігу змійкою.
2. Повторити ходьбу, переступаючи через мотузок.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Лови, кидай, падати не давай».

**Інвентар:** мотузок, великі м'ячі, кеглі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із м'ячем	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг змійкою.	4–5 хв	В колону по одному. Оббігати кеглі, які розставлені на одній лінії. Не порушувати стрій.
	Ходьба, переступаючи через мотузок.	4–5 хв	Мотузок на висоті 20–25 см.
	Рухлива гра «Лови, кидай, падати не давай»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 24****Завдання заняття:**

1. Навчати ходьби по дошці, покладеній похило.
2. Повторити біг змійкою.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Кеглі».

**Інвентар:** кеглі або палиці, великі м'ячі, дошка завширшки 15–20 см.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із м'ячем	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Ходьба по дошці.	5–6 хв	В колону по одному. Один кінець дошки підняти на висоту 30–35 см.
	Біг змійкою.	3–4 хв	Оббігати кеглі, які розставлені на одній лінії.
	Рухлива гра «Кеглі»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 25****Завдання заняття:**

1. Навчати бігу зі зміною темпу і напрямку руху.
2. Повторити ходьбу по дошці, покладеній похило.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Дідусь і зайченята».

**Інвентар:** дошка завширшки 15–20 см.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ без предметів	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг зі зміною темпу і напрямку руху.	4–5 хв	В колону по одному за вихователем, який задає темп і напрямок руху.
	Ходьба по дошці, покладеній похило.	4–5 хв	По черзі. Один кінець дошки покласти на висоту 30–35 см.
	Рухлива гра «Дідусь і зайченята»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 26****Завдання заняття:**

1. Навчати бігу по дошці, покладеній похило.
2. Повторити біг зі зміною темпу і напрямку руху.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Жабки й журавлі».

**Інвентар:** кеглі або палиці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешиккування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ без предметів	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг по дошці, покладеній похило.	5–6 хв	Один кінець дошки на висоті 30–35 см. В колону по одному по черзі. Вихователь страхує поруч.
	Біг зі зміною темпу й напрямку руху.	3–4 хв	В колону по одному за вихователем, який задає темп і напрямок руху.
	Рухлива гра «Жабки й журавлі»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 27****Завдання заняття:**

1. Навчати підлізання під мотузок.
2. Повторити біг по дошці, покладеній похило.
3. Розвивати узгодженість дій у рухливій грі «Прапорці».

**Інвентар:** прапорці, дошка завширшки 15–20 см, мотузок або дуга.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul> Повільний біг. Перешікування.	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Комплекс ЗРВ	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
Основна (16–18 хв)	Підлізання під мотузку:	4–5 хв	По черзі. Мотузку натягнуто над підлогою на висоті 40–50 см.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правим боком,</li> <li>• лівим боком.</li> </ul> Біг по дошці, покладеній похило.	4–5 хв	По черзі. Один кінець дошки покласти на висоту 30–35 см. Вихователь страхує поруч.
	Рухлива гра «Прапорці»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 28****Завдання заняття:**

1. Навчати ходьби по колоді.
2. Повторити підлізання під мотузок.
3. Розвивати почуття ритму у рухливій грі «Про Катрусю і цапка».

**Інвентар:** колода, мотузок або дуга.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг.	До 1 хв	Зберігати дистанцію.
	Перешікування.	0,5–1 хв	У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ	4–4,5 хв	Дивись додаток 3. Рухатися у темпі, який задає музика
Основна (16–18 хв)	Ходьба по колоді: <ul style="list-style-type: none"> <li>• прямо,</li> <li>• лівим боком,</li> <li>• правим боком.</li> </ul>	5–6 хв	В колону по одному по черзі. Вихователь страхує поруч.
	Підлізання під мотузок: <ul style="list-style-type: none"> <li>• лівим боком,</li> <li>• правим боком,</li> <li>• грудьми вперед.</li> </ul>	3–4 хв	По черзі. Мотузок на висоті 40–50 см від підлоги.
	Рухлива гра «Про Катрусю і цапка»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче



**Заняття № 29****Завдання заняття:**

1. Навчати повзання по гімнастичній лаві в упорі, стоячи на колінах, спираючись кистями рук.
2. Повторити ходьбу по колоді.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Пастух і стадо».

**Інвентар:** колода, лава, ріжок, мотузок.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешикування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ	4–4,5 хв	Дивись додаток 3. Рухатися в темпі, який задає музика
Основна (16–18 хв)	Повзання по гімнастичній лаві.	4–5 хв	По черзі. В упорі, стоячи на колінах, спираючись кистями рук. Вихователь страхує поруч.
	Ходьба по колоді: <ul style="list-style-type: none"> <li>• прямо,</li> <li>• лівим боком,</li> <li>• правим боком.</li> </ul>	4–5 хв	В колону по одному. Вихователь страхує поруч.
	Рухлива гра «Пастух і стадо»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 30****Завдання заняття:**

1. Навчати ходьби по колоді приставним кроком.
2. Повторити повзання по лаві в упорі, стоячи на колінах, спираючись кистями рук.
3. Розвивати узгодженість дій у рухливій грі «Метелики».

**Інвентар:** колода, лава, обручі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ	4–4,5 хв	Дивись додаток 3. Рухатися в темпі, який задає музика
Основна (16–18 хв)	Ходьба по колоді приставним кроком.	4–5 хв	В колону по одному по черзі. Вихователь страхує поруч.
	Повзання по гімнастичній лаві.	4–5 хв	По черзі. В упорі, стоячи на колінах, спираючись кистями рук.
	Рухлива гра «Метелики»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 31****Завдання заняття:**

1. Навчати повзання по гімнастичній лаві, лежачи на животі та підтягуючись руками.
2. Повторити ходьбу по колоді приставним кроком.
3. Розвивати силу у рухливій грі «М'яч через сітку».

**Інвентар:** колода, лава, великі м'ячі, мотузок, прапорці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із прапорцями	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Повзання по гімнастичній лаві.	4–5 хв	По черзі. Лежачи на животі та підтягуючись руками. Слабким створювати опору для ніг.
	Ходьба по колоді: <ul style="list-style-type: none"> <li>• прямо,</li> <li>• приставним кроком.</li> </ul>	4–5 хв	В колону по одному. Вихователь страхує поруч.
	Рухлива гра «М'яч через сітку»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 32****Завдання заняття:**

1. Повторити ходьбу в чергуванні з різними рухами.
2. Повторити повзання по лаві, лежачи на животі та підтягуючись руками.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Лови, кидай, падати не давай».

**Інвентар:** лава, великі м'ячі, прапорці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг.	До 1 хв	Зберігати дистанцію.
	Перешікування.	0,5–1 хв	У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із прапорцями	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Ходьба у чергуванні: <ul style="list-style-type: none"> <li>• із бігом,</li> <li>• із стрибками.</li> </ul>	4–5 хв	В колону по одному. Вихователь оплеском у долоні подає сигнал на зміну рухів.
	Повзання по гімнастичній лаві.	4–5 хв	По черзі. Лежачи на животі та підтягуючись руками.
	Рухлива гра «Лови, кидай, падати не давай»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо.	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 33****Завдання заняття:**

1. Розвивати бистроту у бігу.
2. Навчати повзання по похилій дошці угору і вниз.
3. Повторити ходьбу приставним кроком з рухами рук.
4. Розвивати узгодженість рухів у рухливій грі «Горобчики».

**Інвентар:** дошка, стільці, обручі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul> Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв  2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг на бистроту.  Повзання по похилій дошці. Ходьба приставним кроком з рухами: <ul style="list-style-type: none"> <li>• оплеск над головою,</li> <li>• оплеск перед грудьми,</li> <li>• оплеск за спиною.</li> </ul> Рухлива гра «Горобчики»	3 × 10 м  4–5 хв  3–4 хв    6–8 хв	По 3–4 чоловіки одночасно. По черзі. Вихователь страує поруч. В колону по одному. Вимагати одночасності дій.  Дивись додаток 1
Заклучна (3–4 хв)	Біг.  Ходьба з рухами рук угору і вниз. Шикування в півколо	1–2 хв  До 30 с  До 30 с	У повільному темпі по колу. В колону по одному.  Хто біля кого хоче

**Заняття № 34****Завдання заняття:**

1. Розвивати бистроту у бігу.
2. Повторити повзання по похилій дошці угору і вниз.
3. Навчати повзання змієюю по підлозі.
4. Розвивати узгодженість дій у рухливій грі «Зайчик сірий умивається».

**Інвентар:** дошка, кеглі або кубики, обручі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг.	До 1 хв	Зберігати дистанцію.
	Перешікування.	0,5–1 хв	У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ з обручами	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг на бистроту.	3 × 10 м	По 3–4 чоловіки одночасно.
	Повзання по похилій дошці угору і вниз.	3–4 хв	По черзі.
	Повзання змієюю по підлозі.	3–4 хв	Між кеглями або кубиками, що покладені на підлогу.
	Рухлива гра «Зайчик сірий умивається»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 35****Завдання заняття:**

1. Розвивати бистроту у бігу.
2. Навчати зупинятися під час бігу.
3. Повторити стрибки на місці на одній нозі.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Діти і вовк».

**Інвентар:** кубики.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешикування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ з кубиками	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг на бистроту.	2 × 20 м	По 3–4 чоловіки одночасно.
	Біг із зупинками.	4–5 хв	В колону по одному. Не наштовхуватись одне на одного, зберігати дистанцію.
	Стрибки на місці: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на правій нозі,</li> <li>• на лівій нозі.</li> </ul>	3–4 хв	В одну шеренгу у вільному темпі. Закінчити ходьбою на місці.
	Рухлива гра «Діти і вовк»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо	До 30 с	Хто біля кого хоче

**Заняття № 36****Завдання заняття:**

1. Навчати повертатися на місці переступанням.
2. Повторити біг із зупинками.
3. Навчати підстрибувати на місці (ноги разом та нарізно).
4. Розвивати гнучкість у рухливій грі «Не дзвони».

**Інвентар:** кеглі, кубики.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: • звичайним кроком, • на носках, • на п'ятах, • з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешикування.  Комплекс ЗРВ з кубиками	До 1 хв  2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Повороти на місці переступанням: • вправо, • вліво. Біг із зупинками.  Підстрибування на місці (ноги разом та нарізно). Рухлива гра «Не дзвони»	3–4 хв  3–4 хв  3–4 хв  6–8 хв	Справа — кеглі, зліва — кубики. Називати, в бік чого повертатися. В колону по одному, не наштовхуючись. Врозтіч, не заважаючи одне одному.  Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.  Ходьба з рухами рук угору і вниз.  Шикування в півколо	1–2 хв  До 30 с  До 30 с	У повільному темпі по колу. В колону по одному. Сполучати рухи з диханням. Хто біля кого хоче



**Заняття № 37****Завдання заняття:**

1. Навчати виконувати крок галопу вбік.
2. Навчати бігати врозтіч з ловінням і вивертанням.
3. Повторити підстрибування на місці (ноги разом та нарізно).
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Кролики».

**Інвентар:** стілець або дуга.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на зовнішній стороні стопи,</li> <li>• змійкою.</li> </ul> Повільний біг. Перешікування.	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Комплекс ЗРВ без предметів	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
Основна (16–18 хв)	Крок галопу вбік.	2–3 хв	1 — крок правою праворуч, і — ковзним рухом підтягнути ліву, праву відвести вбік (ліва мовби відштовхує праву вбік), починає з лівої.
	Біг з ловінням і вивертанням.	3–4 хв	Врозтіч. Не наштовхуватись одне на одного.
	Підстрибування (ноги разом та нарізно).	3–4 хв	В одну шеренгу у вільному темпі. На місці. Закінчити ходьбою на місці.
	Рухлива гра «Кролики»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–1,5 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в одну шеренгу.	До 30 с	Хто біля кого хоче.
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити кращих

**Заняття № 38****Завдання заняття:**

1. Повторити крок галопу вбік.
2. Повторити біг врозтіч з ловінням і вивертанням.
3. Навчати підстрибувати на місці з поворотом навколо себе.
4. Розвивати узгодженість рухів у рухливій грі «Переліт птахів».

**Інвентар:** гімнастична стінка або лава.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: • звичайним кроком, • на носках, • на п'ятах, • з високим підніманням колін. Повільний біг. Перешікування.  Комплекс ЗРВ без предметів	До 1 хв  2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Крок галопу вбік.  Біг з ловінням і вивертанням. Підстрибування на місці з поворотом вліво і вправо.  Рухлива гра «Переліт птахів»	3–4 хв  3–4 хв  3–4 хв  6–8 хв	Починати крок з лівої ноги. Врозтіч, не заважаючи одне одному. Врозтіч, у вільному темпі. На 90 градусів, зберігати рівновагу, м'яко приземлюватись. Після стрибків — ходьба на місці. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.  Ходьба з рухами рук угору і вниз.  Шикування в одну шеренгу Підбиття підсумків	1–2 хв  До 30 с  До 30 с  До 30 с	У повільному темпі по колу. В колону по одному. Сполучати рухи з диханням. Хто біля кого хоче.  Відмітити кращик

**Заняття № 39****Завдання заняття:**

1. Розвивати бистроту у бігу.
2. Навчати ходьби по лаві з рухами рук.
3. Повторити стрибки на місці з поворотом навколо себе.
4. Розвивати почуття ритму у рухливій грі «Качечка».

**Інвентар:** гімнастична лава, палки.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: • звичайним кроком, • малим кроком, • широким кроком. Повільний біг. Перешикування.  Комплекс ЗРВ із палками	До 1 хв  2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг на бистроту.  Ходьба по лаві з рухами рук вперед, у сторони. Стрибки на місці з поворотом навколо себе: • вправо, • вліво. Рухлива гра «Качечка»	2 × 20 м  4–5 хв  3–4 хв  6–8 хв	По 3–4 чоловіки одночасно. З максимальною швидкістю. По черзі один за одним. Зберігати рівновагу.  Врозтіч у вільному темпі. Закінчити ходьбою на місці.  Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.  Ходьба з рухами рук угору і вниз.  Шикування в півколо. Підбиття підсумків	1–2 хв  До 30 с  До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. В колону по одному. Сполучати рухи з диханням. Хто біля кого хоче. Відмітити кращих

**Заняття № 40****Завдання заняття:**

1. Навчати стрибків угору з торканням руками предметів.
2. Повторити ходьбу по лаві з рухами рук.
3. Розвивати витривалість у бігу.
4. Розвивати узгодженість дій у рухливій грі «Мак».

**Інвентар:** гімнастична лава, брязкальця, палки.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: • звичайним кроком, • на носках, • на п'ятах, • з різним положенням рук.	До 1 хв  2–2,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із палками	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Стрибки на місці угору з торканням предметів.	3–4 хв	Врозтіч. Намагатися торкнутися обома руками брязкалець, що підвішені вище на 10–12 см піднятих угору рук.
	Ходьба по лаві з рухами рук вперед, в сторони. Біг на витривалість у чергуванні з ходьбою.	3–4 хв  3–4 × 50 м	По черзі, зберігати рівновагу, у власному темпі. 0,5 дистанції — біг, 0,5 — ходьба.
	Рухлива гра «Мак»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заклучна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо. Підбиття підсумків	До 30 с До 30 с	Хто біля кого хоче. Відмітити кращих

**Заняття № 41****Завдання заняття:**

1. Навчати ходьби по лаві з переступанням предметів.
2. Повторити стрибки угору з торканням предметів.
3. Розвивати уважність у рухливій грі «Знайди, де сховано».

**Інвентар:** гімнастична лава, кубики, брязкальця.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на зовнішній стороні стопи,</li> <li>• змійкою.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешиккування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Ходьба по лаві з переступанням кубиків.	4–5 хв	По черзі один за одним. Висота кубиків 10–15 см. У вільному темпі.
	Стрибки угору з торканням предметів.	4–5 хв	Врозтіч. Намагатися торкнутися обома руками, поштовхом обох ніг. Закінчити ходьбою на місці.
	Рухлива гра «Знайди, де сховано»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–1,5 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків	До 30 с До 30 с	Хто біля кого хоче. Відмітити кращих

**Заняття № 42****Завдання заняття:**

1. Навчати стрибати через кілька мотузків.
2. Повторити ходьбу по лаві з переступанням предметів.
3. Розвивати уважність у рухливій грі «У лісочку на горбочку».

**Інвентар:** гімнастична лава, кубики, 4–5 мотузків, стілець.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешикування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ без предметів	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Стрибки через 4–5 мотузків.	4–5 хв	По черзі один за одним у вільному темпі. Зберігати рівновагу, м'яко приземлюватись.
	Ходьба по лаві з переступанням через кубики.	4–5 хв	Тим же способом. Висота кубиків 10–15 см.
	Рухлива гра «У лісочку на горбочку»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в одну шеренгу.	До 30 с	Хто біля кого хоче.
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити кращих

**Заняття № 43****Завдання заняття:**

1. Навчати ударяти м'яч об підлогу й ловити його.
2. Повторити стрибки через кілька мотузків.
3. Навчати утримувати рівновагу, стоячи на носках.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «У ведмедя в бору».

**Інвентар:** 4–5 мотузків, великі м'ячі, гімнастичні лави.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul> Повільний біг. Перешікування.	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Комплекс ЗРВ на лаві	До 1 хв 0,5–1 хв	До 1 хв 0,5–1 хв
Основна (16–18 хв)	Кидки м'яча об підлогу і його ловлення.	2 × 20 м	Врозтіч широко, не заважати одне одному.
	Стрибки через 4–5 мотузків.	4–5 хв	По черзі один за одним у вільному темпі. Зберігати рівновагу, м'яко приземлюватись.
	Рівновага стоячи на носках.	3–4 хв	Врозтіч у вільному темпі. Руки угору.
	Рухлива гра «У ведмедя в бору»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо. Підбиття підсумків	До 30 с До 30 с	Хто біля кого хоче. Відмітити кращих

**Заняття № 44****Завдання заняття:**

1. Навчати стрибків з обруча в обруч.
2. Повторити кидки м'яча об підлогу і його ловлення.
3. Розвивати узгодженість дій у рухливій грі «Прапорці».

**Інвентар:** 4–5 обручів, великі м'ячі, прапорці, гімнастичні лави.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з різним положенням рук.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ на лаві	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Стрибки з обруча в обруч.	4–5 хв	По черзі, зберігати рівновагу, у власному темпі. Обручі з плоским ободом. Після виконання — ходьба.
	Кидки м'яча об підлогу і його ловлення.	4–5 хв	Врозтіч, у кожного м'яч. Кілька кидків поспіль. Все обома руками. В індивідуальному темпі.
	Рухлива гра «Прапорці»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Рівновага стоячи на носках.	До 30 с	Руки угору, кілька спроб.
	Шикування в півколо.	До 30 с	Хто біля кого хоче.
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити краших



**Заняття № 45****Завдання заняття:**

1. Навчати кидків обома руками знизу одне одному.
2. Повторити ходьбу по похилій дошці.
3. Розвивати витривалість у бігу.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Знайди собі пару».

**Інвентар:** великі м'ячі, дошка.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на зовнішній стороні стопи,</li> <li>• змійкою.</li> </ul> Повільний біг. Перешикування.	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Комплекс ЗРВ із м'ячами	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
Основна (16–18 хв)	Кидки м'яча обома руками знизу.	4–5 хв	У парах, відстань 1,5–2 м, у вільному темпі.
	Ходьба по похилій дошці.	4–5 хв	По черзі один за одним. Висота кубиків 10–15 см. У вільному темпі.
	Рухлива гра «Знайди собі пару»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заклучна (3–4 хв)	Біг.	1–1,5 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків	До 30 с До 30 с	Хто біля кого хоче. Відмітити кращих

**Заняття № 46****Завдання заняття:**

1. Розвивати бистроту в бігу.
2. Навчати утримувати рівновагу на одній нозі.
3. Повторити кидки м'яча обома руками знизу одне одному.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Пташки й кіт».

**Інвентар:** великі м'ячі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг.	До 1 хв	Зберегти дистанцію.
	Перешікування.	0,5–1 хв	У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із м'ячами	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг на бистроту.	3 × 10 м	Групами по 3–4 чоловіки. Між виконанням — ходьба.
	Рівновага на одній нозі.	2–3 хв	Підняти іншу ногу вперед або в сторону. Руки вільно.
	Кидки м'яча обома руками знизу.	4–5 хв	У парах, відстань 1,5–2 м, у вільному темпі.
	Рухлива гра «Пташки й кіт»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Рівновага стоячи на носках.	До 30 с	В колону по одному. Руки угору.
	Шикування в одну шеренгу.	До 30 с	Хто біля кого хоче.
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити кращик

**Заняття № 47****Завдання заняття:**

1. Навчати пролізати в обруч.
2. Повторити крок галопу вбік.
3. Розвивати витривалість у бігу.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Кошенята й цуценята».

**Інвентар:** обруч діаметром 50–60 см.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: • звичайним кроком, • малим кроком, • широким кроком.	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ без предметів	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Пролізати в обруч: • правим боком, • лівим боком, • грудьми вперед. Крок галопу вбік.	4–5 хв  3–4 хв	По черзі один за одним. Обруча (тримає вихователь) руками не торкатися. 1 — крок правою праворуч, і — ковзним рухом підтягнути ліву, праву відвести вбік, починати з лівої.
	Біг на витривалість.	3–4 × 80 м	В колону по одному у чергуванні з ходьбою.
	Рухлива гра «Кошенята й цуценята»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо. Підбиття підсумків	До 30 с До 30 с	Хто біля кого хоче. Відмітити краших

**Заняття № 48****Завдання заняття:**

1. Навчати рухатись парами по колу.
2. Повторити пролізання в обруч.
3. Навчати човникового бігу.
4. Розвивати узгодженість дій у рухливій грі «Переліт птахів».

**Інвентар:** обруч діаметром 50–60 см.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: • звичайним кроком, • на носках, • на п'ятах, • з різним положенням рук. Повільний біг. Перешікування. Комплекс ЗРВ без предметів	До 1 хв 2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв 4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати дистанцію.  У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Рух парами по колу в танці.  Пролізати в обруч: • правим боком, • лівим боком, • грудьми вперед. Човниковий біг  Рухлива гра «Переліт птахів»	4–5 хв  3–4 хв 3 × 5 м 6–7 хв	Рухи відповідно до характеру мелодії. На пари розділити розрахунком. По черзі. Обруча, що тримає вихователь, руками не торкатись.  По 4–5 чоловік, після бігу — заспокійлива ходьба. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.  Рівновага на одній нозі. Шикування в півколо. Підбиття підсумків	1–2 хв  До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки вільно, іншу вперед або в сторону. Хто біля кого хоче. Відмітити кращик

**Заняття № 49****Завдання заняття:**

1. Навчати повзати в упорі стоячи на кистях та ступнях ніг.
2. Повторити човниковий біг.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Лисиця в курнику».

**Інвентар:** гімнастична лава, кубики, короткі шнури.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Ходьба: • звичайним кроком, • на зовнішній стороні стопи, • змійкою. Повільний біг. Перешикування.  Комплекс ЗРВ з короткими шнурами	До 1 хв 2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв 4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Повзання по підлозі в упорі стоячи на кистях та ступнях ніг.  Човниковий біг  Рухлива гра «Лисиця в курнику»	4–5 хв  3 × 5 м  6–8 хв	Відстань до 8 м, у вільному темпі. У 2 шеренги по черзі. Після встати, підняти руки угору і плеснути у долоні. Групами по 4–5 чоловік, торкнутися кубиків, що позначають відстань. Закінчити ходьбою по колу. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.  Ходьба з рухами рук угору і вниз.  Шиккування в одну шеренгу. Підбиття підсумків	1–1,5 хв  До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу.  В колону по одному. Сполучати рухи з диханням. Хто біля кого хоче. Відмітити кращих

**Заняття № 50****Завдання заняття:**

1. Розвивати бистроту в бігу.
2. Навчати перелізати через колоду.
3. Повторити крок галопу вбік.
4. Розвивати силу у рухливій грі «Не замочи ніг».

**Інвентар:** колода (гімнастична лава), 2 мотузки, короткі шнури.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul> Повільний біг.  Перешікування.  Комплекс ЗРВ з короткими шнурами	До 1 хв  2–2,5 хв  До 1 хв  0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати дистанцію.  У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг на бистроту.  Перелізання через колоду. Крок галопу вбік.     Рухлива гра «Не замочи ніг»	3 × 10 м  4–5 хв  3–4 хв    5–6 хв	Групами по 3–4 чоловіка. Між виконанням — ходьба. По двоє по черзі.  1 — крок правою праворуч, і — ковзним рухом підтягнути ліву, праву відвести вбік, починати з лівої.  Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.  Рівновага стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків	1–2 хв  До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. В колону по одному. Руки угору. Хто біля кого хоче.  Відмітити кращик

**Заняття № 51****Завдання заняття:**

1. Навчати лазити по похилій драбині приставним способом.
2. Повторити кидки м'яча обома руками знизу і його ловлення.
3. Розвивати витривалість у бігу.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Лови, кидай, падати не давай».

**Інвентар:** великі м'ячі, драбина довжиною 2 м.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Лазіння по похилій драбині приставним способом.	4–5 хв	Триматися руками за один щабель, ноги теж на одному шаблі, потім переставляти по черзі руки і ноги на наступний щабель.
	Кидки м'яча обома руками знизу і його ловлення.	3–4 хв	У парах на відстані 1,5–2 м у вільному темпі.
	Біг на витривалість.	3–4 × 80 м	В колону по одному у чергуванні з ходьбою. Дивись додаток 1
	Рухлива гра «Лови, кидай, падати не давай»	6–8 хв	
Заклучна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в півколо. Підбиття підсумків	До 30 с До 30 с	Хто біля кого хоче. Відмітити кращих

**Заняття № 52****Завдання заняття:**

1. Навчати кидків м'яча обома руками від грудей і його ловлення.
2. Повторити лазіння по похилій драбині приставним способом.
3. Розвивати спритність у човниковому бігу.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Школа м'яча».

**Інвентар:** великі м'ячі, кубики, драбина довжиною 2 м.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з різним положенням рук.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ без предметів	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Кидки м'яча обома руками від грудей і його ловлення.	4–5 хв	У парах на відстані 1,5–2 м у вільному темпі.
	Лазіння по похилій драбині приставним способом.	3–4 хв	Увага на координацію рухів рук і ніг. Кут нахилу 20–25 градусів.
	Човниковий біг.	3 × 5 м	По 3–4 чоловіки, після бігу — заспокійлива ходьба.
	Рухлива гра «Школа м'яча»	6–7 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Рівновага на одній нозі.	До 30 с	Руки вільно, іншу вперед або в сторону.
	Шикування в півколо.	До 30 с	Хто біля кого хоче.
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити краших



**Заняття № 53****Завдання заняття:**

1. Повторити лазіння по похилій драбині приставним способом.
2. Повторити кидки м'яча обома руками від грудей і його ловлення.
3. Повторити утримування рівноваги на одній нозі.
4. Розвивати узгодженість дій у рухливій грі «Метелики».

**Інвентар:** великі м'ячі, обручі, драбина довжиною 2 м, обручі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Ходьба: • звичайним кроком, • на зовнішній стороні стопи, • змійкою. Повільний біг. Перешикування.  Комплекс ЗРВ з обручами	До 1 хв  2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Лазіння по похилій драбині приставним способом. Кидки м'яча обома руками від грудей і його ловлення. Рівновага на одній нозі.  Рухлива гра «Метелики»	4–5 хв  3–4 хв  2–3 хв  5–6 хв	Увага на координацію рухів рук і ніг. Кут нахилу 20–25 градусів. У парах на відстані 1,5–2 м у вільному темпі.  Другу ногу підняти вперед або в сторону, руки на поясі. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.  Ходьба з рухами рук угору і вниз.  Шиккування в одну шеренгу. Підбиття підсумків	1–1,5 хв  До 30 с  До 30 с  До 30 с	У повільному темпі по колу. В колону по одному. Сполучати рухи з диханням. Хто біля кого хоче.  Відмітити кращик

**Заняття № 54****Завдання заняття:**

1. Навчати переходити з одного прольоту гімнастичної стінки на інший.
2. Закріпити кидки м'яча обома руками від грудей і його ловлення.
3. Розвивати узгодженість дій у рухливій грі «Мак».

**Інвентар:** великі м'ячі, обручі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ з обручами	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Перехід з одного прольоту гімнастичної стінки на інший.	4–5 хв	Приставним кроком вліво і вправо. По одному, вихователь страхує. Міцно триматися за щабель.
	Кидки м'яча обома руками від грудей і його ловлення.	5–6 хв	У парах на відстані 1,5–2 м у вільному темпі. Положення рук під час ловлення («лійка»), лікті не розводити в сторони.
	Рухлива гра «Мак»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Рівновага стоячи на носках.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в одну шеренгу.	До 30 с	Руки угору. Хто біля кого хоче.
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити кращик

**Заняття № 55****Завдання заняття:**

1. Навчати лазити по похилій драбині однойменним способом.
2. Закріпити кидки м'яча обома руками знизу і його ловлення.
3. Розвивати почуття ритму у рухливій грі «Іменинний пиріг».

**Інвентар:** великі м'ячі, драбина довжиною 2 м, палки.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul> <p>Повільний біг. Перешикування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із палками</p>	<p>До 1 хв</p> <p>2–2,5 хв</p> <p>До 1 хв 0,5–1 хв</p> <p>4–4,5 хв</p>	<p>Хто біля кого хоче.</p> <p>По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3</p>
Основна (16–18 хв)	<p>Лазіння по похилій драбині однойменним способом.</p> <p>Кидки м'яча обома руками знизу і його ловлення.</p> <p>Рухлива гра «Іменинний пиріг»</p>	<p>4–5 хв</p> <p>4–5 хв</p> <p>6–8 хв</p>	<p>Одночасно рухається права рука і права нога, потім ліва рука і ліва нога.</p> <p>Вихователь страхує. У парах на відстані 1,5–2 м у вільному темпі. Дивись додаток 1</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шикування в півколо. Підбиття підсумків</p>	<p>1–2 хв</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с До 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колону по одному. Сполучати рухи з диханням. Хто біля кого хоче. Відмітити кращих</p>

**Заняття № 56****Завдання заняття:**

1. Навчати кидків м'яча обома руками з-за голови і його ловлення.
2. Повторити лазіння по похилій драбині однойменним способом.
3. Розвивати почуття ритму у рухливій грі «Качечка».

**Інвентар:** великі м'ячі, драбина довжиною 2 м, палки.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Ходьба: • звичайним кроком, • на носках, • на п'ятах, • з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування.	До 1 хв  2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
	Комплекс ЗРВ із палками	4–4,5 хв	
	Основна (16–18 хв)	Кидки м'яча обома руками з-за голови і його ловлення.	4–5 хв
Лазіння по похилій драбині однойменним способом.		4–5 хв	Увага на координацію рухів рук і ніг. Кут нахилу 20–25 градусів. Вихователь страхує.
Рухлива гра «Качечка»		6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Рівновага на одній нозі.	До 30 с	Руки на пояс, іншу вперед або в сторону.
	Шиккування в півколо. Підбиття підсумків	До 30 с До 30 с	Хто біля кого хоче. Відмітити кращик

**Заняття № 57****Завдання заняття:**

1. Навчати лазіння по гімнастичній стінці приставним способом.
2. Повторити кидки м'яча обома руками з-за голови і його ловлення.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Зайці й вовк».

**Інвентар:** великі м'ячі, прапорці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: • звичайним кроком, • на зовнішній стороні стопи, • змійкою. Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв  2–2,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Комплекс ЗРВ із прапорцями	До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.  Дивись додаток 3
	Основна (16–18 хв)	Лазіння по гімнастичній стінці приставним способом.  Кидки м'яча обома руками з-за голови і його ловлення. Рухлива гра «Зайці й вовк»	4–5 хв  4–5 хв  5–6 хв
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–1,5 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків	До 30 с  До 30 с	Хто біля кого хоче.  Відмітити краших

**Заняття № 58****Завдання заняття:**

1. Навчати зістрибувати з висоти.
2. Повторити лазіння по гімнастичній стінці приставним способом.
3. Розвивати силу у рухливій грі «Подзвони в брязкальця».

**Інвентар:** гімнастична лава, прапорці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із прапорцями	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Зістрибування з висоти	4–5 хв	3 гімнастичної лави на м'яку поверхню. Підтримувати рівновагу під час приземлення.
	Лазіння по гімнастичній стінці приставним способом.	5–6 хв	Міцно триматися за щаблі. В індивідуальному темпі.
	Рухлива гра «Подзвони в брязкальця»	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Рівновага стоячи на носках.	До 30 с	В колону по одному.
	Шикування в одну шеренгу.	До 30 с	Руки угору. Хто біля кого хоче.
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити кращик

**Заняття № 59****Завдання заняття:**

1. Навчати лазити по гімнастичній стінці однойменним способом.
2. Повторити зістрибування з висоти.
3. Розвивати силу у рухливій грі «М'яч через сітку».

**Інвентар:** великі м'ячі, гімнастична лава, мотузок.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ без предметів	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Лазіння по гімнастичній стінці однойменним способом.	4–5 хв	Одночасно рухаються права рука і права нога, потім ліва рука і ліва нога. Вихователь страхує.
	Зістрибування з висоти.	3–4 хв	З гімнастичної лави на м'яку поверхню. Підтримувати рівновагу під час приземлення.
	Рухлива гра «М'яч через сітку».	6–8 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Рухлива гра «Знайди і промовч». Шикування в півколо. Підбиття підсумків	1–2 хв До 30 с До 30 с	Дивись додаток 1. Хто біля кого хоче. Відмітити кращих

**Заняття № 60****Завдання заняття:**

1. Навчати стрибати з короткою скакалкою.
2. Повторити лазіння по гімнастичній стінці однойменним способом.
3. Розвивати окомір у рухливій грі «Збий палицю».

**Інвентар:** великі м'ячі, короткі скакалки, палиці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	Ходьба: • звичайним кроком, • на носках, • на п'ятах, • з різним положенням рук.	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг.	До 1 хв	Зберігати дистанцію.
	Перешікування.	0,5–1 хв	У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ без предметів	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Стрибати з короткою скакалкою.	4–5 хв	Врозтіч, не заважати одне одному, у вільному темпі.
	Лазіння по гімнастичній стінці однойменним способом.	4–5 хв	Увага на координацію рухів рук і ніг.
	Рухлива гра «Збий палицю»	6–8 хв	Вихователь страшує. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–2 хв	У повільному темпі по колу.
	Рівновага на одній нозі.	До 30 с	Руки на пояс, іншу вперед або в сторону.
	Шикування в півколо. Підбиття підсумків	До 30 с До 30 с	Хто біля кого хоче. Відмітити краших



**Заняття № 61****Завдання заняття:**

1. Навчати кидку торбинки на дальність способом «з-за спини через плече».
2. Повторити стрибки з короткою скакалкою.
3. Розвивати витривалість у бігу.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Пастух і стадо».

**Інвентар:** торбинки з піском масою 100 г (м'ячі), різок, мотузок, скакалки.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба:	До 1 хв	Хто біля кого хоче.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на зовнішній стороні стопи,</li> <li>• змійкою.</li> </ul>	2–2,5 хв	По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Повільний біг. Перешикування.	До 1 хв 0,5–1 хв	Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ без предметів	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Кидки торбинки на дальність.	4–5 хв	Кидаючи правою рукою, повернутись лівим боком у сторону кидка, відставити праву ногу назад, перенести на неї вагу тіла.
	Стрибки з короткою скакалкою.	2–3 хв	Не заважати під час стрибків одне одному.
	Біг на витривалість. Рухлива гра «Пастух і стадо»	100–120 м 5–6 хв	У чергуванні з ходьбою. Дивись додаток 1
Заклучна (3–4 хв)	Біг.	1–1,5 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в одну шеренгу.	До 30 с	Хто біля кого хоче.
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити кращих.

**Заняття № 62****Завдання заняття:**

1. Повторити кидки торбинки на дальність способом «з-за спини через плече».
2. Розвивати витривалість у бігу.
3. Розвивати силу у рухливій грі «Не замочи ніг».

**Інвентар:** торбинки з піском масою 100 г (м'ячі), 2 мотузки.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul> Повільний біг. Перешікування.  Комплекс ЗРВ без предметів	До 1 хв  2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Кидки торбинки на дальність   Біг на витривалість.  Рухлива гра «Не замочи ніг»	4–5 хв  До 200 м  5–6 хв	Замах рукою з-за спини через плече, під час кидка вага тіла переноситься на ліву ногу. Імітація — одночасно, виконання — по черзі. У повільному темпі по пересіченій місцевості, врозтіч. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.  Рівновага стоячи на носках. Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків	1–2 хв  До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. В колону по одному. Руки угору. Хто біля кого хоче.  Відмітити кращик

**Заняття № 63****Завдання заняття:**

1. Розвивати бистроту в бігу.
2. Навчати рівнятись за орієнтиром.
3. Повторити кидки торбинки на дальність способом «з-за спини через плече».
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Діти й вовк».

**Інвентар:** торбинки з піском масою 100 г (м'ячі), мотузок, кубики.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повороти на місці. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul> Повільний біг. Перешікування.  Комплекс ЗРВ з кубиками	До 1 хв  До 30 с 2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  Переступанням. По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати стрій. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг на бистроту.  Шикування в одну шеренгу. Кидки торбинки на дальність.  Рухлива гра «Діти й вовк»	2–3 × 10 м  2–3 хв 4–5 хв  5–6 хв	Групами по 4–5 чоловік, після — ходьба з рухами рук угору-вниз і дихальними вправами. Носки ніг біля мотузки, хто поряд з ким хоче. Виконувати вільно, з широким замахом, рівноприскорено. Групами по 3–4 чоловіки. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Рухлива гра «Хто вийшов?». Шикування в півколо. Підбиття підсумків	1–2 хв  До 30 с До 30 с	Дивись додаток 1.  Хто біля кого хоче. Відмітити кращих

**Заняття № 64****Завдання заняття:**

1. Розвивати бистроту в бігу.
2. Навчати шикуватись у шеренгу за зростом.
3. Повторити кидки торбинки на дальність способом «з-за спини через плече».
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Кошенята й цуценята».

**Інвентар:** торбинки з піском масою 100 г (м'ячі), мотузок, кубики.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Ходьба: • звичайним кроком, • на носках, • на п'ятах, • з різним положенням рук. Повільний біг. Перешикування.  Комплекс ЗРВ з кубиками	До 1 хв  2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг на бистроту.  Шиккування в одну шеренгу за зростом. Кидки торбинки на дальність.  Рухлива гра «Кошенята і цуценята»	2 × 20 м  4–5 хв 4–5 хв 6–8 хв	Групами по 4–5 чоловік, після — ходьба з рухами рук угору-вниз і дихальними вправами. Носки біля мотузки.  Виконувати вільно, з широким замахом, рівноприскорено. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.  Рівновага на одній нозі. Шиккування в півколо. Підбиття підсумків	1–2 хв  До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, іншу вперед або в сторону. Хто біля кого хоче. Відмітити кращик

**Заняття № 65****Завдання заняття:**

1. Повторити стрибок у довжину з місця.
2. Повторити ходьбу по мотузку, що покладений по колу.
3. Розвивати витривалість у бігу.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Кролики».

**Інвентар:** мотузок завдовжки 10 м.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повороти на місці. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на зовнішній стороні стопи,</li> <li>• змійкою.</li> </ul> <p>Повільний біг. Перешикування.</p> <p>Комплекс ЗРВ без предметів</p>	<p>До 1 хв</p> <p>До 30 с 2–2,5 хв</p> <p>До 1 хв 0,5–1 хв</p> <p>4–4,5 хв</p>	<p>За зростом біля мотузки.</p> <p>Переступанням. По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3</p>
Основна (16–18 хв)	<p>Стрибки в довжину з місця.</p> <p>Ходьба по мотузку. Біг на витривалість.</p> <p>Рухлива гра «Кролики»</p>	<p>4–5 хв</p> <p>2–3 хв 100–120 м</p> <p>5–6 хв</p>	<p>Добре згинати ноги і не опускати голову під час стрибка. Не заважати під час стрибків одне одному.</p> <p>Мотузок — по колу. Один за одним, дистанція — 3 кроки. 3–4 чергування з ходьбою. В індивідуальному темпі. Дивись додаток 1</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків</p>	<p>1–1,5 хв</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колону по одному. Сполучати рухи з диханням. Хто біля кого хоче. Відмітити кращих</p>

**Заняття № 66****Завдання заняття:**

1. Повторити стрибок у довжину з місця.
2. Навчати перешиковуватись у ланки.
3. Розвивати витривалість у бігу.
4. Розвивати силу у рухливій грі «Не дзвони».

**Інвентар:** мотузки, брязкальця.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повороти на місці. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul> <p>Повільний біг. Перешиковування.</p> <p>Комплекс ЗРВ без предметів</p>	<p>До 1 хв</p> <p>До 30 с 2–2,5 хв</p> <p>До 1 хв 0,5–1 хв</p> <p>4–4,5 хв</p>	<p>За зростом біля мотузки. Переступанням. По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3</p>
Основна (16–18 хв)	<p>Стрибки в довжину з місця.</p> <p>Перешиковування у ланки.</p> <p>Біг на витривалість.</p> <p>Рухлива гра «Не дзвони»</p>	<p>4–5 хв</p> <p>2–3 хв</p> <p>До 250 м</p> <p>5–6 хв</p>	<p>Енергійний мах руками під час відштовхування, м'яко і спокійно приземлюватись. Розподілити на рівні за кількістю ланки й визначити ведучих. За сигналом ведучі заводять свої ланки на певні місця. У повільному темпі по пересіченій місцевості. Дивись додаток 1</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Рівновага стоячи на носках.</p> <p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Підбиття підсумків</p>	<p>1–2 хв</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колону по одному. Руки угору. Хто біля кого хоче.</p> <p>Відмітити кращик</p>

**Заняття № 67****Завдання заняття:**

1. Розвивати бистроту в бігу.
2. Навчати підлізати під низькі гілки.
3. Повторити стрибки через кубики.
4. Розвивати силу у рухливій грі «Подзвони в брязкальця».

**Інвентар:** мотузок, брязкальця, кубики, короткі шнури.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повороти на місці. Ходьба: • звичайним кроком, • малим кроком, • широким кроком. Повільний біг. Перешиккування.  Комплекс ЗРВ з короткими шнурами	До 1 хв  До 30 с 2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  Переступанням. По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг на бистроту.  Підлізання під низькі гілки. Стрибки через кубики.  Рухлива гра «Подзвони в брязкальця»	2–3 × 10 м  2–3 хв 4–5 хв  5–6 хв	Групами по 4–5 чоловік, після — ходьба з рухами рук угору-вниз із дихальними вправами. Один за одним, не торкаючись гілок руками. 5–6 кубиків висотою 10–12 см. Після виконання — ходьба на місці. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Рухлива гра «Знайди і промовч». Шикування в півколо. Підбиття підсумків	1–2 хв  До 30 с До 30 с	Дивись додаток 1.  Хто біля кого хоче. Відмітити кращих

**Заняття № 68****Завдання заняття:**

1. Розвивати бистроту в бігу.
2. Повторити пролізання в обруч.
3. Повторити стрибки з короткою скакалкою.
4. Розвивати уважність у рухливій грі «Відгадай за голосом».

**Інвентар:** обручі діаметром 50–60 см, скакалки, короткі шнури.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: • звичайним кроком, • на носках, • на п'ятах, • з різним положенням рук. Повільний біг. Перешікування.	До 1 хв  2–2,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Комплекс ЗРВ з короткими шнурами	До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.  Дивись додаток 3
	Основна (16–18 хв)	Біг на бистроту.  Пролізання в обруч: • лівим, • правим боком, • грудьми вперед. Стрибки з короткою скакалкою.  Рухлива гра «Відгадай за голосом»	3 × 10 м  4–5 хв  4–5 хв  6–8 хв
Заключна (3–4 хв)	Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в півколо. Підбиття підсумків	1–2 хв  До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, іншу вперед або в сторону. Хто біля кого хоче. Відмітити кращик



**Заняття № 69****Завдання заняття:**

1. Навчати кидку малого м'яча в горизонтальну ціль.
2. Повторити стрибок у довжину з місця.
3. Розвивати витривалість у бігу.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Нумо в коло!».

**Інвентар:** палиці або кеглі, м'ячі.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повороти на місці. Ходьба: • звичайним кроком, • на зовнішній стороні стопи, • змійкою. Повільний біг. Перешикування.  Комплекс ЗРВ без предметів	До 1 хв  До 30 с 2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	За зростом біля мотузки. Переступанням. По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Кидки м'яча у горизонтальну ціль.  Стрибки в довжину з місця.  Біг на витривалість.  Рухлива гра «Нумо в коло!»	4–5 хв  4–5 хв  100–120 м  5–6 хв	Менший замах рукою та менш енергійний кидок. Добре згинати ноги і не опускати голову під час стрибка. 3–4 чергування з ходьбою. В індивідуальному темпі. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.  Ходьба з рухами рук угору і вниз.  Шикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків	1–1,5 хв  До 30 с  До 30 с  До 30 с	У повільному темпі по колу. В колону по одному. Сполучати рухи з диханням. За зростом.  Відмітити кращих

**Заняття № 70****Завдання заняття:**

1. Повторити зістрибування з висоти.
2. Повторити кидки м'яча в горизонтальну ціль.
3. Розвивати витривалість у бігу.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Пташки й кіт».

**Інвентар:** м'ячі, лава або колода заввишки 20–30 см.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повороти на місці. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul> <p>Повільний біг. Перешікування.</p> <p>Комплекс ЗРВ без предметів</p>	<p>До 1 хв</p> <p>До 30 с 2–2,5 хв</p> <p>До 1 хв 0,5–1 хв</p> <p>4–4,5 хв</p>	<p>За зростом біля мотузки. Переступанням. По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3</p>
Основна (16–18 хв)	<p>Зістрибування з висоти.</p> <p>Кидки м'яча у горизонтальну ціль.</p> <p>Біг на витривалість.</p> <p>Рухлива гра «Пташки й кіт»</p>	<p>4–5 хв</p> <p>4–5 хв</p> <p>До 250 м</p> <p>5–6 хв</p>	<p>Мах руками під час відштовхування, м'яке приземлення. Відстань до цілі 2,5–3 м. Підбирати м'ячі після того, як всі кинули. У повільному темпі по пересіченій місцевості. Дивись додаток 1</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Рівновага стоячи на носках.</p> <p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Підбиття підсумків</p>	<p>1–2 хв</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. В колону по одному. Руки угору. За зростом.</p> <p>Відмітити кращик</p>

**Заняття № 71****Завдання заняття:**

1. Навчати кидків м'яча у вертикальну ціль.
2. Повторити стрибки угору.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Кролики».

**Інвентар:** стілець, обручі або дуги, м'ячі, прапорці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повороти на місці. Ходьба: • звичайним кроком, • малим кроком, • широким кроком. Повільний біг. Перешікування.  Комплекс ЗРВ із прапорцями	До 1 хв  До 30 с 2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	За зростом біля мотузки. Переступанням. По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Кидки м'яча у вертикальну ціль.  Стрибки угору.  Рухлива гра «Кролики»	5–6 хв  4–5 хв  6–8 хв	Виконувати вільно, з широким замахом, рівноприскорено. Ціль (щит або дерево) на відстані 2,5–3 м. По черзі один за одним. Намагатися діставати гілки кущів або дерев. Врозтіч, самостійно. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Рухлива гра «Відгадай за голосом». Шикування в півколо. Підбиття підсумків	1–2 хв  До 30 с До 30 с	Дивись додаток 1.  Хто біля кого хоче. Відмітити краших

**Заняття № 72****Завдання заняття:**

1. Повторити кидки м'яча у вертикальну ціль.
2. Контролювати стрибки в довжину з місця.
3. Розвивати узгодженість у рухливій грі «Переліт птахів».

**Інвентар:** лава або колода, м'ячі, прапорці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повороти на місці. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з різним положенням рук.</li> </ul> <p>Повільний біг. Перешікування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із прапорцями</p>	<p>До 1 хв</p> <p>До 30 с 2–2,5 хв</p> <p>До 1 хв 0,5–1 хв</p> <p>4–4,5 хв</p>	<p>За зростом біля мотузки. Переступанням. По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3</p>
Основна (16–18 хв)	<p>Кидки м'яча у вертикальну ціль.</p> <p>Стрибки у довжину з місця.</p> <p>Рухлива гра «Переліт птахів»</p>	<p>4–5 хв</p> <p>4–5 хв</p> <p>6–8 хв</p>	<p>Виконувати вільно, з широким замахом, рівноприскорено. Ціль (щит або дерево) на відстані 2,5–3 м. Відстань між лініями 70–80 см. По черзі, хто не зміг — ще спроба. Дивись додаток 1</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Біг. Рівновага на одній нозі. Шикування в півколо. Підбиття підсумків</p>	<p>1–2 хв</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу. Руки на пояс, іншу ногу вперед. Хто біля кого хоче. Відмітити кращик</p>

**Заняття № 73****Завдання заняття:**

1. Повторити човниковий біг.
2. Повторити кидки торбинки на дальність способом «з-за спини через плече».
3. Повторити кружляння в обидва боки.
4. Розвивати спритність у рухливій грі «У ведмедя в бору».

**Інвентар:** торбинки з піском масою 100 г (м'ячі), кубики.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шиккування в одну шеренгу. Повороти на місці. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul> Повільний біг. Перешикування.  Комплекс ЗРВ без предметів	До 1 хв  До 30 с 2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  Переступанням. По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати стрій. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Човниковий біг.  Кидки торбинки на дальність.  Кружляння в обидва боки. Рухлива гра «У ведмедя в бору»	3 × 8 м  4–5 хв  4–5 хв 5–6 хв	Групами по 4–5 чоловік, після — ходьба з рухами рук угору-вниз і дихальними вправами. Виконувати вільно, з широким замахом. Енергійно випускати торбинку. Підбирати після того, як всі кинули. Руки на поясі або в сторони. Дивись додаток 1
Заклучна (3–4 хв)	Рухлива гра «Хто вийшов?». Шиккування в півколо. Підбиття підсумків	1–2 хв  До 30 с До 30 с	Дивись додаток 1.  Хто біля кого хоче. Відмітити кращих

**Заняття № 74****Завдання заняття:**

1. Розвивати бистроту в бігу.
2. Повторити ходьбу по похилій дошці.
3. Повторити кидки торбинки на дальність способом «з-за спини через плече».
4. Розвивати спритність у рухливій грі «Кольорові автомобілі».

**Інвентар:** торбинки з піском масою 100 г (м'ячі), дошка завширшки 15 см.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Ходьба: • звичайним кроком, • на носках, • на п'ятах, з різним положенням рук. Повільний біг. Перешікування.  Комплекс ЗРВ без предметів	До 1 хв  2–2,5 хв  До 1 хв 0,5–1 хв  4–4,5 хв	Хто біля кого хоче.  По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.  Зберігати дистанцію. У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Біг на бистроту.  Ходьба по похилій дошці. Кидки торбинки на дальність.  Рухлива гра «Кольорові автомобілі»	2 × 20 м  4–5 хв 4–5 хв 6–8 хв	Групами по 4–5 чоловік, після — ходьба з рухами рук угору-вниз і дихальними вправами. Один кінець дошки на висоті 30 см. Енергійний мах рукою. Підбирати після того, як всі кинули. Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.  Рівновага на одній нозі. Шикування в півколо. Підбиття підсумків	1–2 хв  До 30 с До 30 с До 30 с	У повільному темпі по колу. Руки на пояс, іншу вперед або в сторону. Хто біля кого хоче. Відмітити кращих

**Заняття № 75****Завдання заняття:**

1. Контролювати кидки торбинки на дальність способом «з-за спини через плече».
2. Навчати перекаату з п'яток на носки, стоячи на пальці.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Зайці й вовк».

**Інвентар:** торбинки з піском масою 100 г (м'ячі), гімнастичні палки.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повороти на місці. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на зовнішній стороні стопи,</li> <li>• змійкою.</li> </ul> Повільний біг.	До 1 хв  До 30 с 2–2,5 хв	За зростом біля мотузки. Переступанням. По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Перешікування.	До 1 хв  0,5–1 хв	Зберігати стрій.  У коло, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ із палками	4–4,5 хв	Дивись додаток 3
Основна (16–18 хв)	Кидки торбинки на дальність.	8–10 хв	Хлопчики (м): $4,8 \pm 1,6$ і $3,4 \pm 1,2$ ; Дівчата (м): $3,8 \pm 0,8$ і $2,8 \pm 0,5$ . По одному по черзі, хто виконав, йде подавати торбинки.
	Перекаати з п'яток на носки і навпаки стоячи на пальці.	2–3 хв	Стояти серединою ступні. У вільному темпі.
	Рухлива гра «Зайці й вовк»	5–6 хв	Дивись додаток 1
Заключна (3–4 хв)	Біг.	1–1,5 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	До 30 с	В колону по одному. Сполучати рухи з диханням.
	Шикування в одну шеренгу.	До 30 с	За зростом.
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити кращих

**Заняття № 76****Завдання заняття:**

1. Повторити кидки м'яча в горизонтальну ціль.
2. Розвивати витривалість в бігу.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Дідусь і зайченята».

**Інвентар:** м'ячі, лава або колода заввишки 20–30 см, палки.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу. Повороти на місці. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з високим підніманням колін.</li> </ul> <p>Повільний біг. Перешикування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із палками</p>	<p>До 1 хв</p> <p>До 30 с 2–2,5 хв</p> <p>До 1 хв 0,5–1 хв</p> <p>4–4,5 хв</p>	<p>За зростом біля мотузки. Переступанням. По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію. У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук. Дивись додаток 3</p>
Основна (16–18 хв)	<p>Кидки м'яча у горизонтальну ціль.</p> <p>Біг на витривалість.</p> <p>Рухлива гра «Дідусь і зайченята»</p>	<p>4–5 хв</p> <p>До 300 м</p> <p>6–8 хв</p>	<p>Відстань до цілі 2,5–3 м. Підбирати м'ячі після того, як всі кинули. У повільному темпі по пересіченій місцевості. Можна чергувати з ходьбою. Дивись додаток 1</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Ходьба з рухами рук угору і вниз.</p> <p>Рівновага стоячи на носках.</p> <p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Підбиття підсумків</p>	<p>1–2 хв</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу в колону по одному. Руки угору.</p> <p>За зростом.</p> <p>Відмітити кращик</p>



**Заняття № 77****Завдання заняття:**

1. Контролювати біг на бистроту.
2. Повторити ходьбу і біг по звивистій доріжці.
3. Розвивати спритність у рухливій грі «Кошенята й цуценята».

**Інвентар:** кубики, прапорці.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	Шикування в одну шеренгу. Повороти на місці. Ходьба:	До 1 хв	За зростом біля мотузки.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком,</li> <li>• малим кроком,</li> <li>• широким кроком.</li> </ul> Повільний біг. Перешікування.	До 30 с 2–2,5 хв	Переступанням. По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.
	Комплекс ЗРВ із кубиками	До 1 хв 0,5–1 хв	4–4,5 хв
Основна (16–18 хв)	Біг на 10 м.	6–8 хв	Хлопчики (с): 3,5±0,4; дівчата (с): 3,7±0,3. Парами.
	Ходьба і біг по звивистій доріжці.	4–5 хв	Лінії старту і фінішу позначити прапорцями. В колону по одному за вихователем, зберігаючи стрій, обминаючи дерева, куші та інше. 3–4 чергування.
	Рухлива гра «Кошенята й цуценята»	6–7 хв	Дивись додаток 1
Заклучна (3–4 хв)	Рухлива гра «Знайди, де сховано».	1–2 хв	Дивись додаток 1.
	Шикування в півколо.	До 30 с	Хто біля кого хоче.
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити кращих

**Заняття № 78****Завдання заняття:**

1. Повторити човниковий біг.
2. Повторити ходьбу по колоді з рухами рук.
3. Розвивати гнучкість у рухливій грі «Не дзвони».

**Інвентар:** мотузок, дзвоник, кубики.

Частина	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (7–8 хв)	<p>Шикування в одну шеренгу.</p> <p>Повороти на місці.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайним кроком, на носках,</li> <li>• на п'ятах,</li> <li>• з різним положенням рук.</li> </ul> <p>Повільний біг.</p> <p>Перешиккування.</p> <p>Комплекс ЗРВ із кубиками</p>	<p>До 1 хв</p> <p>До 30 с 2–2,5 хв</p> <p>До 1 хв 0,5–1 хв</p> <p>4–4,5 хв</p>	<p>За зростом біля мотузки.</p> <p>Переступанням.</p> <p>По колу в колону по одному за вихователем з дистанцією 2 кроки.</p> <p>Зберігати дистанцію.</p> <p>У коло, розімкнути на відстань витягнутих рук.</p> <p>Дивись додаток 3</p>
Основна (16–18 хв)	<p>Човниковий біг.</p> <p>Ходьба по колоді з рухами рук уперед й у сторони.</p> <p>Рухлива гра «Не дзвони»</p>	<p>3 × 8 м</p> <p>4–5 хв</p> <p>6–8 хв</p>	<p>Групами по 3–4 чоло-віки.</p> <p>Торкатися кубиків рукою, що відмічають відстань.</p> <p>По черзі один за одним, утримувати рівновагу.</p> <p>Вихователь страхує.</p> <p>Дивись додаток 1</p>
Заключна (3–4 хв)	<p>Біг.</p> <p>Рівновага на одній нозі.</p> <p>Шикування в півколо.</p> <p>Підбиття підсумків</p>	<p>1–2 хв</p> <p>До 30 с</p> <p>До 30 с До 30 с</p>	<p>У повільному темпі по колу.</p> <p>Руки на пояс, іншу вперед або в сторону.</p> <p>Хто біля кого хоче.</p> <p>Відмітити краших</p>

## Розділ III

# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ РІЗНИХ ВИДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

### СПОСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІТЕЙ НА ФІЗКУЛЬТУРНОМУ ЗАНЯТТІ

Вибір певного способу організації дітей під час виконання рухів залежить від педагогічних завдань, ступеня засвоєння ними даного руху, його складності, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання, а також місця проведення заняття.

Виділяють три способи організації дітей на занятті:

- фронтальний;
- груповий;
- індивідуальний.

**Фронтальний** спосіб організації дітей характеризується тим, що всі діти виконують одне завдання у спільному для них ритмі й темпі. Найчастіше такий спосіб організації застосовується в підготовчій та заключній частинах заняття, а також певною мірою в основній частині, якщо це діти молодших груп. Цей спосіб застосовується при опануванні нескладних рухів, які не потребують страховки та допомоги з боку вихователя, а також під час закріплення та вдосконалення вже засвоєних рухів. Його перевага в максимальному охопленні дітей руховою діяльністю, можливості тримати всіх дітей у полі зору вихователя та забезпеченні високої моторної щільності фізкультурного заняття.

Проте фронтальний спосіб не позбавлений деяких недоліків. Основний з них полягає в тому, що вихователю важко здійснювати індивідуальний контроль за діяльністю кожної окремої дитини, тобто він сприймає одночасно всю групу вихованців, а не кожну дитину окремо, тому під час навчання рухів вихователь змушений здебільшого вказувати на помилки, що є характерними для більшості дітей. Фронтальний спосіб організації має кілька варіантів. Одночасний спосіб організації характеризується

виконанням вправ (зазвичай стройових та загальнорозвивальних) у спільному для всіх ритмі під лічбу вихователя або музичний супровід.

Поточний спосіб організації передбачає виконання по черзі один за одним однакового для всіх руху, найчастіше — у шикунанні в колону (наприклад, вправи на рівновагу, пролізання в обруч, стрибки у довжину або висоту з розбігу тощо). Під час виконання вправ потоком вихователь має змогу робити індивідуальні зауваження. У цьому — одна із значних переваг даного способу.

При змінному способі організації рух виконується одночасно підгрупою дітей, а інші в цей час чекають на свою чергу. Відмінність від поточного способу полягає в тому, що наступна підгрупа при змінному способі не починає виконання вправи, якщо вона не була виконана попередньою групою.

При груповому способі організації діти кожної підгрупи отримують своє власне завдання. Дошкільників розподіляють на дві-чотири підгрупи і кожній з них пропонують для виконання різні рухи. Більш складні вправи виконуються під керівництвом вихователя та музичного керівника, решта — самостійно. Потім підгрупи міняються місцями. У застосуванні групового способу важливе значення має правильний добір основних рухів. Не рекомендується застосовувати вправи, які спрямовані на розвиток одних і тих самих груп м'язів та фізичних здібностей. Найбільш вдалі для поєднання ті вправи, які доповнюють одна одну у всебічному впливі на організм дитини. Наприклад, вправи з лазіння або рівноваги раціонально поєднувати із стрибками у висоту або довжину; метання предметів у ціль або на дальність — із стрибками в глибину чи довжину з місця, пролізанням в обруч (підлізанням під дугою) тощо.

Оскільки під час виконання деяких рухів (лазіння по гімнастичній стінці, канату, повзання по лаві тощо) інші діти тривалий час чекають своєї черги, для заповнення цих пауз рекомендується пропонувати їм додаткові вправи. Вони повинні бути прості та знайомі дітям. Місце для додаткових завдань відводиться там же, де виконується основна вправа. Застосування додаткових вправ значно підвищує рухову активність дітей, дає змогу повторювати різноманітні основні рухи й краще оволодівати програмним змістом.

Індивідуальний спосіб передбачає отримання однією дитиною власного рухового завдання. Цей спосіб застосовується епізодично, здебільшого під час роботи з дітьми, що деякий час були відсутні на заняттях або ослаблені після перенесення хвороб. Такі діти через недостатню фізичну підготовленість не можуть працювати у повну силу в складі групи. Також такий підхід є доцільним на початковій стадії формування рухової навички, коли діти знайомляться з новим рухом, а також у молодших групах, якщо виконуються вправи, які потребують страховки (лазіння по гімнастичній стінці, перелізання через колоду, ходьба по гімнастичній лаві).

Різновидом індивідуального способу є виконання вправ за викликом вихователя з метою уточнення окремих елементів рухової дії (найбільш вправна дитина виконує, а інші спостерігають за нею). При застосуванні цього способу моторна щільність фізкультурного заняття найбільш низька. Однак індивідуальна робота з дитиною повинна здійснюватися за будь-якого способу ведення занять.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ У ХОЛОДНУ ПОРУ РОКУ**

Вправи для занять на свіжому повітрі добираються відповідно до пори року, наявності інвентарю та фізкультурного обладнання на майданчику, екіпірування дошкільнят, а також ступеня володіння даними рухами.

За відсутності придатного приміщення заняття проводять на повітрі й у зимовий період (при температурі повітря не нижче за  $-10^{\circ}\text{C}$ ). Спеціальні дослідження (А. І. Бикової, О. М. Вавілової), досвід вихователів засвідчують, що проведення занять взимку на повітрі, особливо в лижному костюмі, добре впливає на стан здоров'я і загальний фізичний розвиток дітей.

Організація занять на повітрі ідентична тій, що і в приміщенні, але в зимових умовах заняття починаються з більш інтенсивних рухів, при цьому час на демонстрацію і пояснення вправ скорочується. Рухливі вправи чергуються зі спокійними. Це не дає можливості дітям змерзнути і разом з тим не втомлює їх. Дуже корисно на заняттях, які проводяться взимку на свіжому повітрі, застосовувати такі рухи: біг, ходьбу, метання, вправи на рівновагу.

Пізньої осені та ранньої весни до занять включають вправи з ходьби, бігу, стрибків (у довжину з місця, у глибину в яму з піском), метання в ціль, підлізання, пролізання в обруч, вправи на рівновагу, рухливі та спортивні ігри. Якщо на майданчику мокро, заняття можна проводити на відкритих верандах (павільйонах), де застосовуються різноманітні вправи і рухливі ігри на обмеженій площі.

Узимку, щоб діти під час пояснення та демонстрації не переохолоджувалися, доцільно застосовувати вже засвоєні вправи та ігри, які можна виконувати на свіжому повітрі. Це вправи на рівновагу (ходьба «слід у слід» по стежках, протоптаних у снігу; ходьба по сніговому валу і зістрибування з нього); переступання через снігові кучугури; ковзання по льодових доріжках та ін., стрибки у довжину з місця через купинки снігу, углибину на сніг; метання в ціль (дерево, щит), біг у повільному темпі, рухливі ігри (без речитативів), ходьба на лижах, катання на ковзанах та санчатах. Добираючи ігри та вправи для такого заняття, їх можна об'єднати одним сюжетом, наприклад, «Пори року», «Космонавти», «На рибалці» тощо.

Вихователю слід запобігати виникненню тривалих пауз, коли діти чекають своєї черги для виконання вправи і можуть зазнати переохолодження.

Узимку та в період несприятливої погоди зміст підготовчої частини має деякі особливості. Якщо діти тепло одягнуті (шубка або пальто), загальнорозвивальні вправи з ними не проводяться, а також під час проведення занять з лижами, ковзанами тощо. Светр і теплий верхній одяг перешкоджають рухам рук і верхньої частини тулуба. Такий одяг буде тягти вниз, у ньому дитина швидко спітніє і весь ентузіазм буде зведено нанівець.

Втім, можна одягтися як «капуста», тобто в кілька шарів. Як тільки дитина відчуватиме дискомфорт, слід відразу знімати черговий «шар» одягу і робити так доти, поки не буде досягнутий потрібний стан. Крім того, слід подбати про теплу нижню білизну, светр із високим коміром, вовняні носки і рукавички.

Закінчивши рухатися, відразу необхідно заходити у приміщення, особливо якщо дитина промочила ноги.

Діти переодягаються у приміщенні (фрамуги зачинені, температура повітря не нижче від +20 °С). Роздягатися треба в певному порядку: знизу вгору. Малятам допомагають роздягатися дорослі, які швидко розтирають їх рушниками і перевдягають у сухе.

## **НАВЧАННЯ ВПРАВ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ**

Вправи спортивного характеру урізноманітнюють діяльність дітей під час прогулянки, збагачують їхній руховий досвід і є активним відпочинком після занять, на яких дошкільникам доводилося тривалий час сидіти. Істотна особливість цих вправ — комплексний характер впливу на організм дитини.

Вправи спортивного характеру проводять одночасно з усією групою (плавання, ходьба на лижах та ін.) або кількома дітьми (велосипед, роликові ковзани) під час ранкових та вечірніх прогулянок.

Доцільно протягом тижня чергувати різні види вправ спортивного характеру. Наприклад, взимку діти двічі на тиждень катаються на санчатах, а в інші дні проводиться ходьба на лижах.

### **Катання на санках**

Дошкільнята середньої групи навчаються спускатися з невисокої гірки по одному, гальмувати під час спуску п'ятками, катати на рівному місці вдвох одного.

Катання на санках проводять під час ранкової або вечірньої прогулянок при температурі повітря, не нижчій за –12 °С. Вихованці можуть удвох

возити одну дитину на певну відстань (10–15 м), періодично міняючись ролями.

Коли діти зможуть кататися по рівній місцевості, їх навчають спускатися з невеликих схилів. Дошкільнята люблять кататися з гірки лежачи на санках на животі, що є досить небезпечним. Слід вимагати від них кататися сидячи на санках верхи, поставивши напівзігнуті ноги вперед на полозки і тримаючи натягнуту мотузку в руках.

При катанні з гірки корисно давати ігрові завдання. Наприклад, з'їжджаючи з гірки, схопити іграшку, яка лежить збоку, або їхати, тримаючи у руці паперовий вітряк, або проїхати між двома кубиками, що лежать на схилі на відстані 1 м один від одного. Якщо не вдається схопити предмет, не можна під час спуску вставати з санок до їх повної зупинки.

Якщо під час спуску треба повернути санки на широкому схилі гірки, то опускають ногу на п'яту з того боку, в який треба повернути. Можна застосовувати й інший спосіб: міцно тримаючись за мотузку і притискаючи колінами санки, відхилити тулуб спочатку назад, а потім трохи в той бік, куди їх треба спрямувати. Загальмувати рух можна так: опустити на сніг п'яти і, натягуючи мотузку, відхилити тулуб назад, щоб трохи підняти передню частину санок. Разом з ногами гальмуватимуть і задні кінці полозків.

Після спуску потрібна коротка пауза (1–1,5 хвилини) для відпочинку. Підніматися на гірку слід повільно, не бігти, не обганяти інших дітей, дотримуватися своєї черги і чекати, доки попередня дитина не з'їде до кінця схилу. Крім того, слід попередити дітей, щоб вони не переходили схил поперек і не піднімалися назустріч тим, хто з'їжджає. Підніматися на схил слід з його іншого боку.

Загальна тривалість катання на санках у середній групі складає 40–45 хвилин.

### **Ходьба на лижах**

Згідно з програмою «Малюток», дітей середньої групи навчають ходити на лижах попереми́нним ковзним кроком один за одним, виконувати поворот переступанням на місці (праворуч і ліворуч, кругом в обидві сторони), підніматись на гірку ступаючим кроком, «напів'ялиркою», спускатись з гірки. Вони навчаються самостійно брати і ставити лижі на місце, знімати і надягати лижі, переносити лижі під рукою. Крім того, діти повинні проходити на лижах дистанцію 800–1200 м. Водночас із навчальною метою використовуються рухливі ігри, матеріали яких подано у додатку 1.

Але спочатку необхідно навчити дитину правильно вибирати лижі та палиці. Лижі підбирають відповідно до зросту дитини (піднята угору рука долонею повинна охоплювати носки лиж), довжина їх становить 100–130 см. Лижні кріплення, які складаються з носкового та п'яtkового реме-

ня, дають змогу користуватися будь-яким видом взуття і швидко закріплювати лижі. Лижні палиці підбирають так, щоб їхній верхній кінець доходив до витягнутої вбік руки дитини. На верхніх кінцях палиць кріплять ремінні петлі, що забезпечують стійку опору руки на палицю під час відштовхування.

Перед початком занять дошкільнятам треба показати, як брати лижі зі стояків, як розбирати складені лижі, одягати їх на ноги, складати і ставити на місце, потім самостійно скріплювати лижі та правильно переносити їх. Скріплюють лижі так: одну лижу ставлять під носковий ремінь другої (ковзними поверхнями в один бік) і, вставивши палиці одну в другу, встромляють кінці у носкові ремені, кільця надівають на носки.

Формування навичок з ходьби на лижах починається з показу «стійки лижника» (положення тулуба під час ходьби). У цій стійці лижі тримають паралельно, на ширині ступні (10–15 см), ноги згинають так, щоб коліно було під стопою або носком черевика; тулуб трохи нахилиють вперед, руки напівзігнуті й опущені вниз. Із дітьми цю стійку корисно повторювати на кожному занятті перед початком пересування на лижах.

Виконуючи ковзний крок, ковзають по черзі то на одній, то на іншій лижі, намагаючись робити широкі кроки і повністю розпрямляти ноги в колінному суглобі. Тулуб при цьому трохи нахилений вперед, вага його по черзі переноситься з однієї ноги на другу (ту, яка в цей час ковзає). Із кроком лівої ноги праву руку треба зігнути в ліктьовому суглобі, маховим рухом винести вперед до рівня плеча, а ліву максимально відвести назад. Із кроком правої ноги те саме виконується лівою рукою, і рухи повторюються в тій самій послідовності.

Для навчання ковзного кроку без палиць можна давати такі завдання:

- пересуватися по лижні, заклавши руки за спину;
- долати відстань за меншу кількість кроків;
- ковзати до предмета (прапорця, дерева), збільшуючи крок під час ковзання;
- ковзати в повільному темпі із збільшенням переносу ваги тіла з однієї ноги на другу.

Важливо привчати дітей самостійно підніматися після падіння — це розвиває в них упевненість у своїх силах.

Для того, щоб повернутися на рівному місці у потрібному напрямку, дитина переступає дрібними кроками у бік повороту. На похилій схил діти піднімаються ступаючим кроком, який відрізняється від звичайного ходу на лижах більшим нахилом тулуба вперед й відсутністю ковзання: після відштовхування лижа переноситься вперед і опускається на сніг із прихлопуванням. «Напів'ялиною» піднімаються на гірку навкоси, під час цього лижа, яка вище, ставиться у напрямку руху, а друга — з розворотом носка назовні, під кутом до верхньої і на ребро. Спускатися з гірки дітей



навчають в основній стійці: для цього дитина ставить лижі на ширину ступні, трохи згинає ноги і нахилає тулуб уперед, руки вільно зігнуті у ліктях, опущені і трохи подані вперед.

Заняття з фізичної культури, змістом яких є лижна підготовка, з дітьми середньої групи під час денних прогулянок проводяться не менше двох разів на тиждень по 25–30 хвилин. Тривалість їх визначається не тільки віковими особливостями дітей та ступенем володіння ними технікою пересування на лижах, а й об'єктивними зовнішніми умовами (температурою повітря, силою вітру, вологістю та іншим). За значного морозу (–12... –15 °С), великого вітру та в дуже м'яку погоду, коли сніг прилипає до лиж, час занять зменшується.

### **Катання на велосипеді**

Програмою «Малятко» для дітей середньої групи передбачається навчати дітей катання на триколісному і двоколісному велосипеді по прямій, по колу; робити повороти вправо і вліво.

Велосипеди, якими користуються дошкільники, своїми розмірами мають відповідати їхньому зростові. Найзручніший — комбінований велосипед, який можна ставити на два і на три колеса. Його сидіння і кермо можна легко опустити й підняти.

На ділянці дитячого садка треба виділити місце, де діти можуть вільно кататися, не заважаючи іншим. Бажано, щоб це була рівна доріжка (грунтова або асфальтована) завдовжки 50–60 м та завширшки 3–4 м.

Їздити на триколісному велосипеді дітей навчають у певній послідовності. Спершу їх ознайомлюють з велосипедом та правилами їзди на ньому. Потім вчать сідати та сходити з нього. Дитина підходить з лівого боку, руки кладе на кермо, праву ногу піднімає над сидінням, ставить її на педаль і сідає на велосипед. Щоб їхати, треба по черзі натискати передньою частиною стопи на педаль. Під час їзди сидіти слід рівно і дивитися вперед, не варто надто сильно триматися за кермо. Дивитися слід на 4–5 м вперед, але не на колеса чи під ноги. Спочатку вихователь не відходить від дитини, він підтримує велосипед однією рукою за кермо, іншою за сідло, пізніше — підтримує тільки за сідло. Поступово вихователь перестає підтримувати дитину й непомітно відпускає велосипед.

Сходити з велосипеда просто: для цього дитина перестає крутити педаль, а коли швидкість майже згасне, вона знімає ногу з педаль і спирається нею на землю.

На початку навчання їзди на двоколісному велосипеді необхідно навчити дитину правильно тримати і вести велосипед: його ставлять з правого боку на невеликій відстані, так, щоб педаль не заважала під час ходьби, а кермо тримають обома руками. Потім дитина сідає на нього, для чого одну

з педалей піднімає угору й трохи вперед, переносить ногу через сидіння і ставить на педаль, відриваючи другу ногу від землі, сідає на сідло і починає їхати, причому вихователь в цей час повинен підтримувати велосипед однією рукою за сідло, за потреби — другою рукою і за кермо. На цьому етапі достатньо проїжджати невелику відстань (20–30 м) тільки прямо.

Потім при повтореннях їзди з підтримкою дитина робить спроби повертати вправо та вліво, і непомітно для дитини вихователь повинен відпускати кермо і давати можливість дитині самостійно виконувати вправу.

При катанні на велосипеді слід пам'ятати, що чим більша швидкість, тим легше утримувати рівновагу. Коли діти добре засвоять їзду по прямій та з поворотами, їх навчають їхати по колу, «змійкою», виконувати повороти на обмеженій площі. Тривалість виконання цих вправ у міру оволодіння поступово збільшується із 6–8 до 10–15 хвилин.

### **Підготовка до плавання**

Заняття з плавання, на відміну від інших, можуть проводитися тільки за відповідних умов. Середніх дошкільників навчають гратися і плескатися на мілководді; сидячи на мілководді, виконувати рухи ногами угору-вниз; ходити по дну на руках уперед і назад із випрямленими ногами; присідаючи, занурюватись у воду по підборіддя, до очей, опускати у воду все обличчя, дути на воду, утворюючи хвилі, а також занурюватись у воду з головою. Результатом цього повинно стати уміння плавати будь-яким зручним для дитини способом. Під час навчання можуть бути використані деякі рухливі ігри у воді, які наведено в *додатку 1*.

Навчаючи плавання, вихователь повинен завжди бути поруч з дітьми. Якщо та чи інша вправа не виходить або дитина боїться виконати її, треба допомогти їй і підтримати за руки, спину або груди.

На мілкому місці дитина лягає на воду, знаходить руками дно й упирається в нього, а потім розводить ноги. Вихователь бере її за ноги біля гомілковостопних суглобів, трохи піднімає ноги над поверхнею води і починає рухатися вперед. Дитина в цей час, перебираючи руками по дну, рухається теж, намагаючись при цьому не втратити рівноваги.

Всі ігри і вправи із занурюванням голови у воду спочатку виконуються із затримкою дихання на вдиху (рот щільно закритий), а потім із видихом у воду через губи. Із цією метою можуть бути використані такі вправи, як: присісти, зануритися до рота і подмухати на воду; присісти і зануритися у воду по очі; нахилитися і «помішати» воду носом; нахилитися й опустити обличчя у воду.

Уміння занурюватися з головою у воду, здійснювати видих у воду, орієнтуватися у воді з відкритими очима допоможе дитині оволодіти плаванням.

## ВИМОГИ ДО ВІДБОРУ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

*Загальнорозвивальні вправи* — це спеціально розроблені рухи для окремих частин тіла, які можуть виконуватись із різним напруженням, швидкістю, амплітудою, в різному темпі. Вони відрізняються вибіркоvim впливом і спрямовані на розвиток окремих частин тіла, м'язів або суглобів, а також сприяють формуванню правильної постави. Ці вправи допомагають дітям оволодіти основами рухової діяльності. Вони є основним змістом ранкової гігієнічної гімнастики.

Як правило, загальнорозвивальні вправи виконують у колективі, що сприяє розвитку в дітей організованості й дисципліни.

Рухи стають більш досконаліми, якщо вони виконуються в музичному супроводі. Музика впливає на емоції дітей, створює у них певний настрій, сприятливо діє на виразність дитячих рухів, які можуть бути чіткими, енергійними, легкими, плавними або спокійними. Музика може зумовлювати велику амплітуду рухів або, навпаки, викликати їх стриманість у виконанні. Таке розмаїття у виконанні рухів сприяє тому, що діти починають рухатися більш координовано, невимушено, ритмічно.

У процесі загальнорозвивальних вправ поряд із загальними завданнями фізичного виховання вирішуються конкретні завдання, що обумовлені особливостями вікового розвитку дітей і специфікою самих вправ. Тому необхідно:

1. Виховувати у дітей інтерес і бажання займатися.
2. Привчати дітей починати й закінчувати вправи всім одночасно.
3. Рухатися активно, природно, без напруження.
4. Правильно виконувати вправи із різних вихідних положень.
5. Правильно виконувати вправи в узагальненому вигляді.
6. Дотримуватися основного напрямку руху окремими частинами тіла з допомогою зорових орієнтувань і наслідуючи зразок вихователя.
7. Повторювати добре відомі рухи спочатку з вихователем, а потім самостійно.

Перед вивченням будь-якої загальнорозвивальної вправи вихователь називає її, потім показує, як правильно її виконувати. Іноді як заохочення вправу може показувати дитина. Вимоги до показу рухів у цій групі вихователем ускладнюються. Якщо в молодшій групі в імітаційних вправах основна увага приділялася емоційному розкриттю образу, то в середній групі у дітей починають формувати аналітичне сприйняття техніки рухів. Тому при навчанні нової вправи показ руху повинен бути виконаний технічно грамотно, на повну силу, виразно, без зупинки, ритмічно, із чітким вихідним положенням. Це допомагає створити цілісний зоровий образ, формує правильні рухові уявлення, виховує почуття краси рухів.

Вихователь демонструє вправу без пояснення 1–2 рази, потім з уповільненням окремих частин вправи й відповідним поясненням. При цьому

важливо позначати словами напрямок руху окремими частинами тіла. Сполучення рухів і слова робить більш виразними й усвідомленими просторові уявлення дітей. Діти чотирьох років можуть правильно виконати лише основні елементи вправи, тому їх потрібно пояснювати. Деталі техніки вихователь показує, але в поясненні й оцінюванні рухів не відзначає. Необхідно перевіряти в дітей точність вихідного положення, нагадувати, що вправу треба починати й закінчувати одночасно. Вправа супроводжується короткими командами-вказівками.

Під час виконання вправ особливу увагу слід приділити диханню: більшість вправ потребує дихання носом. Під час видиху в деяких вправах діти можуть проговорювати разом з вихователем короткоскладові слова. Це допомагає усвідомленому оволодінню рухом. Після закінчення вправи педагог дає коротку позитивну оцінку, яка допомагає закріпити вимоги до техніки вправи й створює позитивні емоції.

Поступово процес навчання змінюється: з'являється настанова на більш усвідомлене й самостійне виконання рухів, а у зв'язку із цим змінюється характер деяких методів і прийомів. Залежно від того, як вправа засвоєна дітьми, можливі різні варіанти методики проведення: пояснюються основні частини вправи або ті, які не виходять у більшості дітей; дається короткий опис рухів без демонстрації або тільки назва руху. Пізніше перед дітьми ставиться нове завдання: згадати порядок, спосіб виконання вправи; попередньо дається настанова — помітити й запам'ятати послідовність рухів. Можна запитати одного-двох дітей, як виконується вправа. Звичайно, ці прийоми складні, але ефективні для формування рухових навичок, тому використовувати їх доцільно наприкінці навчального року.

Самостійне виконання вправ супроводжується спочатку словесними вказівками вихователя. Окремі слова на засвоєння просторових орієнтувань дітьми проговорюються, потім ця вправа виконується під лічбу вихователя.

Групи вправ забезпечують:

- розвиток окремих рухових здібностей, а також ритмічності, пластичності, граціозності;
- розвиток психічних якостей — уваги, кмітливості, орієнтування у просторі й часі;
- підвищення функціонального рівня дихальної, серцево-судинної та інших систем організму.

Існує така класифікація загальнорозвивальних вправ залежно від впливу на окремі групи м'язів:

а) вправи для рук і плечового поясу:

- піднімання й опускання прямих рук вперед, угору, в сторони одночасно, почергово і послідовно;
- згинання й розгинання рук у різному темпі;

- колові рухи руками в різному темпі, в різних площинах;
  - повороти рук назовні й усередину із різних положень;
  - змахи і ривкові рухи рук;
  - вільне струшування розслаблених рук;
- б) вправи для тулуба та шиї:
- нахили, повороти, колові рухи головою;
  - повороти голови і тулуба в сторони;
  - нахили голови і тулуба вперед і в сторони;
  - колові рухи тулуба з різним положенням рук;
  - піднімання й опускання тулуба лежачи на животі або спині;
  - розслаблення м'язів тулуба в положенні сидячи й лежачи;
- в) вправи для ніг:
- піднімання й опускання ніг із вихідних положень сидячи, стоячи, лежачи;
  - згинання й випрямлення ніг;
  - махи ногами вперед, назад, в сторони з опорою і без;
  - колові рухи стоп ніг;
  - утримання ніг у різних положеннях;
  - відставляння ноги на носок вперед, в сторону, назад.

Загальнорозвивальні вправи можуть виконуватись із використанням предметів та без них, на лаві й біля стінки, з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи) і в різних шикунваннях.

Виконання загальнорозвивальних вправ із предметами викликає у дітей інтерес до занять, значною мірою впливає на засвоєння рухів, розвиток сенсорики, рухових здібностей. Активні дії з предметами під час виконання вправ сприяють пізнанню кольору, ваги, форми, якості матеріалів тощо. Використання палок, обручів створює відчуття опору, при цьому фізичні зусилля стають чіткішими і більш усвідомленими.

Усі вправи з предметами потребують роботи пальців рук. Це активізує діяльність аналізаторних систем, впливає на розвиток мовлення, на інтелектуальний розвиток у цілому. Для навчальної діяльності дитини у дитячому садку і в школі надзвичайно важливим є вдосконалення координації рухів пальців.

У вправах із предметами вирішуються й виховні завдання: діти привчаються акуратно, дбайливо поводитися з ними, організовано й швидко брати і класти їх на місце, поступатися товаришеві предметом, який хотілося б взяти самому, надавати допомогу вихователіві в підготовці вправ.

У середній групі діти допомагають вихователіві підготувати посібники та забрати їх на місце. Заздалегідь визначаються їхня кількість і розташування. Для роботи з дітьми п'ятого року життя рекомендуються такі предмети: прапорці, стрічки, кубики, м'ячі (великі, середні, малі, набивні),

кіска (короткий шнурок з петлею й гудзиком), мішечки, обручі, палки, кеглі, стільці.

Дрібні предмети кладуть на стільці; обручі, палки, м'ячі розташовують по декілька штук у різних місцях залу на підставках або розкладають на підлозі уздовж стіни; м'ячі — на стелажах у поглибленнях або на підлозі в обручах по декілька штук у кожному. Такий порядок дозволяє швидко й організовано брати й класти предмети на місце.

Суттєве значення для виконання вправи має вихідне положення, від нього залежить стійкість тіла, навантаження на окремі групи м'язів, амплітуда рухів, їх чіткість. Наприклад, при поворотах в сторони навантаження на м'язи може бути тільки за умови, що у вихідному положенні ступні ніг нерухливі. Якщо ж ноги починають зсуватися, навантаження буде відповідно зменшуватися. Зміна вихідного положення призводить до зміни структури рухів. Наприклад, під час присідання із вихідного положення п'ятки разом, носки нарізно, спина тримається прямо, основне навантаження припадає на м'язи спини і ніг, при зведених ступнях в присіданні спина нахилиється, і значне навантаження переходить на м'язи черевного преса.

У загальнорозвивальних вправах для дітей дошкільного віку застосовують такі вихідні положення для тулуба: стоячи, сидячи, лежачи на спині, на животі, на боку, стоячи на одному або двох колінах, у присіді, із різноманітними положеннями для рук (вперед, угору, в сторони, на поясі, назад, перед грудьми, за голову, до плечей, за спину тощо) та ніг (основна стійка, стійка ноги нарізно або разом, ноги схресно, одна нога попереду, на колінах, стійка в упорі на колінах тощо).

Запис загальнорозвивальних вправ може бути узагальненим і конкретним. В узагальненому записі не вказується спосіб виконання, наприклад: «Стоячи, повороти в сторону із відведенням руки». У конкретному записі повинна бути дана послідовність рухів, стисла характеристика деяких з них:

- вихідне положення;
- напрямок, амплітуда рухів тіла, рук, ніг;
- спосіб виконання (з напруженням, розслаблено, плавно, різко);
- послідовність рухів (сполучення елементів у комбінованих рухах);
- темп і ритм руху, які позначаються спеціальними словами та темпом і ритмом лічби вихователя;
- кінцеве положення тіла;
- сполучення фаз дихання із частинами вправи.

Для побудови комплексів загальнорозвивальних вправ виходять із педагогічних завдань, враховують особливості віку, фізичну підготовленість дітей. У доборі та визначенні послідовності вправ керуються такими методичними порадами:

- у комплекс повинні входити вправи для різних частин тіла і на розвиток різних фізичних здібностей;
- особливої уваги надають вправам на формування правильної постави, зміцнення склепіння стопи і дихання;
- кожна попередня вправа полегшує виконання наступної, тому вправи для різних м'язових груп слід чергувати;
- до роботи послідовно залучаються різні частини тіла із поступовим збільшенням навантаження;
- складні за координацією вправи передують тим, які є простими за структурою і виконуються зі значним фізичним навантаженням.

Враховуючи ці положення, вправи в комплексах для дітей дошкільного віку доцільно розташовувати у такому порядку:

1. Спеціальні дихальні вправи.
2. Вправи для рук і плечового поясу.
3. Повороти тулуба, нахили в сторони і вперед.
4. Вправи для ніг із вихідного положення стоячи.
5. Нахили тулуба вперед.
6. Вправи для ніг і черевного преса із вихідного положення лежачи на спині або сидячи.
7. Вправи для тулуба із вихідного положення лежачи на животі.

## **РАНКОВА ГІМНАСТИКА**

Ранкова гімнастика використовується для приведення організму дитини в робочий стан. Вона зазвичай проводиться за такою схемою: шикунання, нетривала ходьба у бадьорому темпі або нетривалий біг у повільному темпі, потім — загальнорозвивальні вправи (бажано з предметами), на завершення — біг у середньому або повільному темпі, який змінюється ходьбою з вправами на поновлення дихання. Комплекс ранкової гімнастики у середній групі включає 5–6 вправ, кількість повторень кожної вправи — 6–8 разів. Тривалість ранкової гімнастики в цій віковій групі складає 6–8 хвилин. Якщо під час ранкової гімнастики використовується біг у середньому або повільному темпі, то його тривалість не повинна перевищувати 30 секунд і 1,5 хвилини відповідно, а достатньою кількістю стрибків можна вважати до 16 повторень.

Вимоги до відбору вправ для ранкової гімнастики:

- вправи повинні бути простими й доступними для дітей, відповідати особливостям їхнього віку і не потребувати великих витрат енергії;
- вправи мають бути різноманітними за видами рухів й охоплювати різні великі групи м'язів;

- бажано більше впроваджувати імітаційні вправи та вправи з предметами.

Для проведення ранкової гімнастики велике значення має створення відповідних умов: у теплу пору року її найкраще проводити на майданчику, захищеному від вітру, восени або взимку зазвичай вона проводиться у чистому, світлому, гарно провітреному приміщенні. Головна вимога до одягу дітей — він не повинен заважати рухам і бути причиною перегрівання або переохолодження організму. Те саме стосується одягу вихователя.

До початку ранкової гімнастики обов'язково слід підготувати необхідний інвентар і продумати, в який спосіб він буде розданий дітям.

Для організованого розташування дітей на ранковій гімнастиці їх можна шикувати в розімкнене коло. Особливо необхідно стежити й привчати дітей до правильного дихання під час виконання фізичних вправ: вони повинні дихати глибоко, без значних затримок, через ніс; вдих супроводжує рухи, що розширюють грудну клітку і випрямляють тулуб, видих — рухи, які звужують грудну клітку.

Комплекси ранкової гімнастики можна розучувати на фізкультурних заняттях і бажано змінювати кожні два тижні, хоча за необхідності можливе подовження або скорочення цього терміну.

## ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНКИ

Дітям важко провести ціле заняття не рухаючись і тривалий час концентрувати свою увагу на якомусь одному завданні. Основні ознаки втомлення дітей такі: порушення нещодавно сформованих вмінь; порушення координації та уповільнення дрібних рухів, тривалі відволікання; примітивне маніпулювання, підвищена роздратованість, позікання. Ці ознаки є сигналом для вихователя про те, що діти втомилися.

Дослідженнями встановлено, що перші ознаки втомлення виявляються у дітей середньої групи на 7–9 хвилин. Короткочасна зміна діяльності дітей на виконання фізичних вправ дає можливість зменшити стомленість і відновити працездатність дошкільнят для успішного продовження навчальної роботи протягом заняття.

Фізкультурна хвилинка проводиться в середній групі щодня під час занять з конструювання, малювання, ліплення, розвитку мови, математики та ін. До її складу входить 3–4 вправи, кожна з яких повторюється по 4–6 разів. Темп виконання вправ середній або повільний. Загальна тривалість — одна-дві хвилини.

Добираючи вправи для фізкультурної хвилинки, слід враховувати, щоб вони були відомими дітям й охоплювали великі м'язові групи; за характером вправи повинні бути на потягування й розслаблення м'язів. Вони виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи біля



стола. До комплексів треба включати вправи, які вивчалися на заняттях із фізичної культури, що дає можливість не витратити час на пояснення їх виконання.

## **ФІЗКУЛЬТУРНІ ПАУЗИ**

Фізкультурні паузи (динамічні перерви) проводяться між малорухливими заняттями з розумовим навантаженням або ручною працею і включають в себе ігри середньої рухливості, танцювальні рухи або 5–6 загальнорозвивальних вправ, які вже добре відомі дітям. У теплу погоду їх краще проводити на свіжому повітрі. Вони тривають 6–10 хвилин, оскільки обов'язково повинні закінчуватись за 2–3 хвилини до початку наступного заняття.

Діти дошкільного віку потребують частішої зміни діяльності, вони швидко стомлюються під час виконання одноманітних дій. Фізкультурні паузи є ефективним засобом підвищення працездатності та зниження втоми у дітей протягом навчального дня.

## **ГІМНАСТИКА ПІСЛЯ ДЕННОГО СНУ**

Перехід від стану сну до стану бадьорості відбувається поступово. Відразу після пробудження в нервовій системі зберігається перевага гальмівних процесів, у дитини істотно загальмована швидкість реакцій, знижена розумова і фізична працездатність, практично всі види чутливості.

Загальмований стан центральної нервової системи може зберігатися протягом десятків хвилин або навіть декількох годин. Це значною мірою залежить від якості сну і від ступеня загальної втомленості організму.

На швидкість переходу від стану спокою до стану активної діяльності можна вплинути. Найбільш ефективно прискорюють цей процес ті впливи, що стимулюють процеси збудження в нервовій системі, які, у свою чергу, виникають під дією різноманітних зовнішніх сигналів, що надходять до нервової системи як із навколишнього середовища, так і від різних органів організму. Чим більше цих сигналів і чим вони інтенсивніші, тим більше підвищується активність нервової системи.

«Гімнастика пробудження» використовується для розгальмування нервової системи й підготовки організму дитини до активної діяльності. До її складу входять загальнорозвивальні вправи з різних вихідних положень (спочатку лежачи, потім сидячи, наприкінці стоячи), вправи для запобігання порушенням постави, для профілактики плоскостопості, а також танцювальні вправи. Тривалість гімнастики становить 10–15 хвилин.

## ПСИХОГІМНАСТИКА

Психогімнастика виникла на стику практичної психології й акторсько-го мистецтва рухів. Людські переживання і почуття «прочитуються» оточуючими по очах, за нахилом голови, ходою, рухами рук і губ. Більшу частину інформації одне про одного ми одержуємо з допомогою невербальної, безсловесної мови — мови міміки й жестів.

Невербальної мови, як і словесної, людина навчається з дитинства. Розмово відсталих дітей і дітей із затримкою у психічному розвитку часто вирізняють не тільки бідність словникового запасу і нерозвинене мовлення, але й нерозвиненість емоцій, невміння виражати свої почуття. Як наслідок, такі діти некоммунікбельні: не вміють грати, з ними нецікаво спілкуватися.

У практиці корекційної педагогіки емоційну сферу дитини можна розвивати через навчання мови рухів, дізнання про чужі емоції за їхніми мімічними проявами. Цьому завданню і служить психогімнастика, один із варіантів якої подано у додатках.

## РУХЛИВІ ІГРИ НА ПРОГУЛЯНКАХ

Рухову активність дітей можна поділити на цілеспрямовану (під наглядом і за участі вихователя) та довільну (самостійна рухова діяльність). Тривалість першого виду зумовлена програмою та методичними вимогами до організації фізичного виховання в кожній групі дошкільного закладу, але вона не повинна бути меншою за 1,5–2 години на добу.

Добираючи гру, обов'язково необхідно врахувати місце її в режимі дня і послідовність в діяльності дитини. Рухливих ігор повинно бути не менше 4–5 на день узимку і 5–6 влітку. Навесні, влітку та восени, ще до сніданку, краще проводити нетривалі ігри середньої або малої рухливості. Здебільшого в цей час діти граються невеличкими групами, а вихователь здійснює лише загальне керівництво.

На прогулянках за годину до денного сну і після нього проводяться ігри будь-якої рухливості. Взимку треба добирати ігри більшої рухливості, в яких братимуть участь усі діти. Влітку, в спеку, ігри з бігом та стрибками краще давати після полудня, коли температура повітря знизиться. Незадовго до денного та нічного сну (в цілодобових групах) ігри великої рухливості проводити не рекомендується, бо діти збуджуються і довго не можуть заснути.

Під час прогулянки рекомендується проводити ігри з тими видами рухів, які зазначені у плані роботи вихователя. Під час цих ігор у дітей закріплюються навички рухів, які розучувались на заняттях із фізичної культури.

У великому залі або на майданчику можна проводити ігри будь-якої рухливості з бігом врозтіч, з киданням м'ячів, естафети з елементами змагань тощо.

### **Методика проведення рухливих ігор**

Щоб рухлива гра пройшла організовано, цікаво і мала певні виховні й оздоровчі наслідки, вихователь повинен не тільки виявити педагогічну майстерність в доборі гри, а й добре продумати її методику.

Перш ніж обрати гру, необхідно встановити конкретне педагогічне завдання, розв'язанню якого вона сприятиме, врахувати вікові особливості дітей, їхні інтереси і фізичну підготовленість. Також слід брати до уваги місце рухливої гри в режимі дня і послідовність в діяльності дитини, зовнішні умови — сезонність, стан погоди, температуру повітря, площу майданчика та його обладнання тощо. Рухлива гра повинна бути доступна і зрозуміла дітям.

При доборі та проведенні ігор не слід забувати основного принципу — поступово переходити від найпростіших ігор з нескладними завданнями і доступними рухами до складніших.

Складні рухи в іграх краще спочатку вивчати з дітьми на заняттях, а потім закріплювати під час проведення рухливих ігор на прогулянках.

Якщо на початку року не всі діти організовані й під час виконання рухів швидко збуджуються, то краще деякий час проводити ігри малорухливі, спокійніші, щоб привчати їх спокійно гратися в колективі, потім — рухливі ігри з поділом дітей на групи, де є шиккування і ходьба по колу під супровід пісні або речитатив вихователя. Для тих, хто не любить рухатися, треба підібрати ігри на виявлення активності, але такі, щоб не перевтомлювали дітей.

Рухливі ігри на свіжому повітрі слід проводити щодня під час прогулянки, наприкінці дня, в години занять з фізичної культури тощо. Добираючи рухливі ігри на прогулянку, враховують, після яких саме занять діти гратимуться. Після малювання, лічби та інших занять, упродовж яких дітям доводиться сидіти, краще пропонувати такі ігри, під час проведення яких можна було б побігати, пострибати. Можна використовувати іграшки, які стимулюють дітей до ігрової діяльності, наприклад, вітрячки, що крутяться під час бігу, літаючого голуба, паперову стрілу для кидання.

Не рекомендується проводити рухливі ігри з бігом, стрибками в кінці прогулянки, бо фізіологічне збудження може негативно вплинути на поведінку дітей під час обіду і сну.

Під час літньої спеки ігри з бігом або стрибками зазвичай організовують у другій половині дня, коли не так спекотно, і переважно під деревами, у затишку.

У прохолодні дні ранньої весни, восени ігри розпочинають з короткочасного бігу — так діти швидко зігріваються. У непогоду (дощ, вітер тощо)

рухливі ігри проводять під навісом, у велику завірюху — в приміщенні з відкритими кватирками.

Рухливі ігри дітей середньої групи можуть організовуватися, спираючись на більш різноманітний, порівняно з попередньою групою, матеріал (з метаннями, стрибками тощо), у дітей з'являється певний інтерес до результатів гри.

Пристаючи до пояснення гри, дітям доцільно запропонувати прийняти вихідне положення, з якого вони розпочинатимуть гру. Правила гри пояснюються конкретно й виразно, розкриваючи найголовніше. У ході гри пояснення доповнюються деякими деталями. Кожна гра починається за умовним сигналом або командою вихователя. У випадку, коли більшість дітей припускаються грубих помилок і потребують додаткового пояснення правил, гру зупиняють. Найпоширенішим способом розподілу ролей у дитячих іграх є лічилки. Лічилки — це невеличкі поетичні твори, в основі яких лежить лічба. Вони бувають сюжетними та безсюжетними.

Для лічилок властиві скандування та чітка ритмізована акцентуація кожного складу. Ведучий, виголошуючи лічилку, пальцем вказує на кожного із учасників гри: на кого випаде останній склад, той і стає її персонажем, або жмурилкою.

\* \*\*

Ой ти, коте Марку,  
Ходиш по ярмарку,  
Не купуєш, не торгуєш,  
Тільки робиш сварку.

\* \* \*

Бігла лялька  
Коло ковалька  
В семи кожухах,  
В трьох капелюхах,  
В небо гляділа —  
Злетіти хотіла.

\* \* \*

Попіл, попіл, попільниця,  
А де ж наша зозулиця?  
Понад морем літала,  
Синім оком кивала.  
А ти, киве, не кивай,  
А ти з города втікай.

\* \* \*

Йшла Маринка  
На стежинку,

Загубила там корзинку,  
А в корзині паляниця,  
Хто її з'їв, тому жмуриться.

\* \* \*

Раз, два, три, чотири, п'ять —  
Вийшов зайчик пострибать,  
Як нам бути, що робити?  
Треба зайчика зловити.  
Будем знову рахувать,  
Раз, два, три, чотири, п'ять.

\* \* \*

Сів метелик на травичку,  
І задумав він дурничку.  
Раз, два, три —  
Ти, метелику, лети!

\* \* \*

З українських діточок  
Невеличкий наш гурток.  
Сходимося тут щодень  
Для забави, співанок.

\* \* \*

Поколело, покотило,  
По дорозі волочило  
Сонце, місяць і зірки,  
На кілочку вийдеш ти.

\* \* \*

Няв, няв, няв,  
Хто так гучно закричав?  
Раз, два, три,  
Це, напевно, будеш ти.

\* \* \*

Печу, печу хлібчик  
Дітям на обідчик.  
Більшому — більший,  
Меншому — менший,  
Шур у піч!

\* \* \*

Котилася торба  
З високого горба,

А в тій торбі  
Хліб-паляниця,  
Кому доведеться,  
Той буде жмуриться.

\* \* \*

Пливе качка по воді,  
Несе яйця золоті,  
По одному золотому,  
А ти, качко, йди додому.

\* \* \*

Зоря-зірниця,  
Красна дівиця,  
По полю ходила,  
Ключі згубила,  
Місяць бачив —  
Не сказав,  
А сонце йшло,  
Ключі знайшло.

\* \* \*

Для потіхи і науки,  
Пізнавати різні штуки:  
Як до маршу всім ходити,  
Гарно вірші говорити.  
Як вдягатись, мити, їсти  
І при людях чемно сісти.  
Уклонитись, привітати,  
До строю струнко стати.

\* \* \*

Бігли коні під мостами  
З золотими копитами.  
Треба стати погадати,  
Що тим коням їсти дати.

Гру треба повторювати кілька разів поспіль за одних і тих самих умов, щоб утворені рефлексорні зв'язки були стійкішими, а діти швидше запам'ятовували нові прийоми рухів.

Шикування дітей для пояснення нової гри повинно бути зручним і для вихователя. Дітей садять або вишиковують у шеренгу, півколо чи коло, щоб усі бачили обличчя, міміку, рухи вихователя, а вихователь — усіх дітей. Не можна садовити або ставити дітей обличчям до сонця, до джерела світла в кімнаті. Сонце заважає дітям бачити вихователя, і вони погано сприймають пояснення і демонстрацію рухів у гри.

Знайомлячи дітей зі змістом нової гри, вихователь викладає правила гри, виділяючи насамперед основні. Під час гри вихователь показує, що треба робити, нагадує правила. Якщо гра складна, то рухи треба пояснювати й показувати не одразу всі, а частинами, в процесі гри. Дітей цього віку з новими іграми знайомлять спочатку на заняттях з фізичної культури. Весь зміст гри пояснюють одразу, щоб у дітей сформувалося певне уявлення щодо перебігу ігрових дій. Важливо, щоб старші дошкільнята знали, кого вважають переможцем.

Вихователь у процесі гри стежить, щоб діти правильно виконували завдання і встановлені правила, щоб усі були активні, але не стомлювалися. Він регулює дії та рухи дітей, подає їм сигнали, промовляє відповідні слова або піднімає умовні прапорці для відпочинку чи дій.

Відповідальним моментом у керівництві рухливою грою є дозування фізичного навантаження. Для його регулювання застосовують такі прийоми:

- зменшення або збільшення часу, відведеного на гру;
- зменшення або збільшення кількості повторень гри;
- зменшення або збільшення розмірів майданчика та дистанції;
- зменшення або збільшення кількості та складності правил і перешкод;
- введення пауз для відпочинку або розбору помилок.

Треба стежити за тим, щоб під час гри діти глибоко й правильно дихали, а коли вони ще не вміють вдихати повітря носом (із закритим ротом), то слід давати їм часті паузи для відпочинку.

Іноді під час ігор, в яких учасників поділено на групи або колони, вихователь пропонує дітям, що сидять, спостерігати за тим, як виконують вправи їх товариші, щоб в кінці гри сказати, хто найкраще виконав завдання і чому саме. Для цього вихователь викликає двох-трьох дітей, які оцінюють дії товаришів, а потім дає свою оцінку. Коли діти навчаються спостерігати за діями товаришів, помічати неправильно виконану дію, порушення правил в простих іграх, таке спостереження організують і під час складніших рухливих ігор.

Досягнення дітей, найменший вияв їхньої самостійності вихователь повинен відзначати під час гри або відразу після її закінчення.

Закінчувати гру треба після того, як діти повторять її кілька разів або через певний час. Вихователь повинен уловити момент, коли найдоцільніше закінчити гру. Найкраще це робити тоді, коли діти, погравшись, отримали задоволення.

Особливу увагу треба приділяти малоактивним дітям, які не досить швидко орієнтуються в завданні (лякаються пройти по «містку», перестрибнути через «рівчачок», не беруть участі в колективних іграх), а також дітям з ослабленим здоров'ям. Спочатку їм слід давати цікаві посильні завдання, наприклад, принести великий м'яч для гри, потримати обруч під

час пролізання інших, роздати прапорці своїй колоні тощо. Через деякий час таким дітям пропонують самим погратися з принесеними іграшками: м'ячем, обручами, скакалками. Далі підбирають рухливу гру, в якій використовують ці іграшки, приміром, прокочують кульку через ворота (ворота спочатку роблять ширшими, ніж звичайно), підстрибують і розкачують м'яч у сітці обома рухами чи однією (спочатку правою, потім — лівою). Висоту сітки з м'ячем поступово збільшують.

Під час колективних ігор несміливих дітей спочатку ставлять з дітьми, в яких рухи розвинені ще недостатньо. Це роблять для того, щоб обидва мали змогу одночасно добігти до цілі або виконати завдання й переконатися в тому, що вони можуть впоратися з роллю не гірше за інших. Далі малоактивних дітей можна ставити з дітьми, в яких рухи добре розвинені, щоб перші мали можливість докласти певних зусиль для виконання завдання.

Якщо діти виконують ту чи іншу вправу дуже повільно, а спочатку навіть відстають від інших, то не варто поспішати з допомогою. Коли ж вони не готові до виконання вправи і витрачають багато зусиль, слід допомогти їм, але не відмовлятися від вправи.

До дітей слабких, які нещодавно хворіли, треба ставитися дуже уважно і тільки після консультації лікаря залучати їх до рухливих ігор чи вправ. Під час колективних ігор таким дітям частіше, ніж іншим, дають можливість перепочити, зменшують кількість повторів, добирають нескладні завдання, пропонують легкі ролі.

Якщо не всі діти під час прогулянки хочуть гратися, гру можна розпочинати з невеличкою групою. Тоді інші, побачивши, що гра проходить весело й дружно, самі візьмуть у ній участь.

## ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ У ВАЛЬФДОРФСЬКІЙ ПЕДАГОГІЦІ

У вальфдорфській педагогіці вважається, що фізичний та інтелектуальний розвиток дітей не потребує форсування ззовні. Вихователі дитячого садка мають піклуватись, щоб у дітей було достатньо можливостей для рухливих ігор у приміщенні й на свіжому повітрі. Діти повинні мати можливість стрибати, лазити, бігати, ходити, що вимагає спеціального майданчика для прогулянок та обладнання, яке б допомагало дітям задовольнити природні потреби в активному русі.

У вальфдорфському дитячому садку велику увагу приділяють вільній грі, надаючи дітям можливості гратися 1,5–2 години протягом дня. Кожна дитина любить і вміє гратися, вона відчуває необхідність у грі. Вільна гра — це природний шлях, йдучи яким дитина набуває вмінь і навичок. При цьому найбільш природно відбувається процес знайомства дитини з навколишнім середовищем, оскільки під час гри вона часто використовує оточуючі предмети.



Вільній грі відведено велику роль у розвитку фантазії дитини та мобілізації усіх її творчих сил. У процесі вільної гри дитина переживає різні емоції, вживається в різноманітні образи. Під час гри дитина удосконалює свою мову. Молодші діти збільшують свій словниковий запас, спілкуючись із дітьми старшого віку.

У грі діти легко засвоюють різні соціальні ролі, через наслідування дорослих розвиваючи свої соціальні здібності (типові дитячі забави «Доньки-матері», «Лікарня», «Магазин», «Зведення будинку»).

**«Гра в колі»** — ще одне спеціальне щоденне заняття. Це літературно-музична композиція, яка виконується в колі й супроводжується рухами відповідно до тексту. Для цієї гри вихователь використовує пісні, вірші, пальчикові або рухливі ігри, скоромовки, лічилки і навіть казки. «Гра в колі» може бути простою або складною з огляду на ціль її проведення. Під час гри діти багато рухаються. Словесні образи передають рухами рук, тіла, ходи, в усьому наслідуючи вихователя. Усе це дає багато можливостей для мовленнєвого розвитку, позитивно впливає на сферу відчуттів дитини.

«Гра в колі» триває в середньому 15–30 хвилин і відображає певну пору року, свято або розкриває зміст різних видів людської діяльності (наприклад, роботу шевця, садівника, коваля, рибалки тощо).

Матеріал літературно-музичної композиції добирається вихователем з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, їхніх темпераментів, з включенням елементів протилежного змісту: велике й маленьке, легке й важке, швидке й повільне...

Для дитини «гра в колі» — це справжня соціальна вправа, і далеко не кожна дитина готова взяти в ній участь: стати в коло, взятися за руки, співати і рухатися. Вихователь допомагає малюкам подолати усі бар'єри.

**Пальчикова гра** — це промовляння вихователем разом з дітьми вірша з одночасним відтворенням його змісту з допомогою рук та пальців. Такий вид гри сприяє активізації роботи клітин мозку, інтелект дитини при цьому розвивається природним шляхом.

Дія дитини у пальчиковій грі ґрунтується на наслідуванні дорослих. Вихователь повинен пропонувати одні й ті самі ігри протягом трьох тижнів, лиш поступово вносячи до них нові елементи.

Чудовим матеріалом для пальчикової гри можуть бути народні пісні, вірші тощо.

Пальчикова гра також дає навантаження на дрібну моторику рук, що сприяє вдосконаленню диференційованих рухів, впливає на розвиток тактильного відчуття, мови, манери спілкування дитини.

Ігри такого типу мають властивість концентрувати увагу дітей, що може бути час від часу використано вихователем, але зловживати цим не можна. Тому ці ігри слід використовувати помірно, декілька разів протягом дня.

Особливістю вальфдорфського дитячого садка є методика навчання та організації рухливої гри, що базується на наслідуванні дітьми дій вихова-

теля, який веде гру. Рухлива гра благотворно впливає на фізичний, інтелектуальний, емоційний розвиток дитини. Показово, що дитина в процесі рухливої гри реалізує себе як соціальна істота, вчиться співпереживати.

Важливою умовою, яка відрізняє вальфдорфську рухливу гру від спортивної, є те, що вона має образний сюжет і позбавлена елементу змагань. У вальфдорфському садочку широко використовуються музично-ритмічні ігри, які, окрім естетичного почуття, виховують почуття ритму і гармонії у дитини.

## ПІШОХІДНІ ПРОГУЛЯНКИ

Пішохідні прогулянки проводяться, як правило, у першій половині дня. Діти разом з вихователем виходять за межі дошкільного закладу і йдуть у природному для них темпі близько 20–25 хвилин в один бік. Найкраще, якщо це буде прогулянка у парк, сквер, на берег річки. Потім 1–1,5 години діти активно відпочивають, грають на природі, навчаються орієнтуватися на місцевості, але при цьому не перевтомлюються. Після такого відпочинку діти з вихователем у такий же спосіб повертаються до дошкільного закладу.

Обов'язково перед прогулянкою слід провести підготовчу роботу: розробити план і маршрут руху, вибрати інвентар, продумати й відібрати рухливі ігри і забави для активного відпочинку тощо.

Під час пересування діти можуть йти вільно, без будь-яких шикунвань (шикування у пари необхідне тільки на початку та наприкінці руху для кращого обліку дітей і під час переходу через транспортні магістралі).

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДИТИНИ ВДОМА

Заняття фізичною культурою поза межами дошкільного закладу включають ранкову гімнастику у вихідні дні, виконання основних рухів та вправ спортивного характеру під контролем батьків та разом з ними, консультації батьків і спонукання їх до спільної з дітьми рухової діяльності. Як правило, фізичні вправи, що засвоюються самостійно, технічно нескладні, а вимагають тільки якнайчастішого їх застосування у повсякденній діяльності.

Обсяг рухової активності — величина індивідуальна і постійна для кожної дитини, що складається під впливом генетичної програми і середовища. Він підтримується завдяки спонтанній активності, що є компенсатором надлишку або нестачі рухів, фізіологічним регулятором добової норми рухової активності.

Надмірно висока і низька рухова активність однаково несприятлива для дитини. Штучне підвищення її за рахунок фізкультурних занять,

що перевищують визначені вікові межі, може негативно позначитися на спонтанній руховій активності дитини. Навпаки, недостатнє задоволення потреби дітей у русі на фізкультурному занятті згодом компенсується їхньою підвищеною активністю в різних видах діяльності та є джерелом емоційного збудження.

У процесі досліджень виявлено, що посилення рухової активності на фізкультурних заняттях, що включають вправи підвищеної координаційної складності, не впливає істотно на спонтанну рухову активність.

З віком рухова активність дітей збільшується пропорційно їхнім зростаючим потребам у русі. Для її задоволення необхідно організовувати різноманітні форми фізкультурної роботи з дітьми. У дошкільному віці провідною діяльністю дитини є гра.

Орієнтовна кількість годин, що відводяться на організовану рухову діяльність дітей, складається із часу ранкової гімнастики, фізкультурних занять, рухливих ігор і фізичних вправ на прогулянках, гімнастики після сну.

Необхідно, щоб на спонтанну рухову активність припадало 30 % часу в режимі дня, 40 % відводилося на організацію прийому їжі й денний сон і лише по 14–15 % — на організовані форми роботи з дітьми (розумову і рухову активність). Потреба дітей у руховій активності досить висока — у середньому за час перебування в закладі обсяг рухової активності у середніх дошкільників складає близько 17 тисяч локомоцій. Частково потреба в руховій активності задовольняється на фізкультурних заняттях і відповідає в середньому 1500–2000 локомоцій на годину, її інтенсивність становить в середньому від 52 до 95 рухів у хвилину.

Таким чином, створюваний у дошкільному закладі руховий режим, який включає організовані форми фізичного виховання й керування спонтанною діяльністю дітей, дозволяє забезпечити останнім задоволення своєї потреби в руховій активності в обсязі 17 тисяч локомоцій, що є достатнім для підтримки адекватного розвитку дитини.

Одним із провідних рухів, який інтенсивно розвивається у цій віковій групі, природно вважається біг. Ніколи не можна примушувати дитину до бігу! Якщо дитина відмовляється бігати, слід почекати якийсь час, а потім запропонувати знову. Нехай дитина посидить і подивиться, як ви бігаєте. Навряд чи вона всидить на місці й не захоче приєднатися до вас. У дітей швидко змінюється настрій, тому не слід дивуватися їхньому бажанню на якийсь час відмовлятися від бігу. По суті, дитину не турбує розвиток власного тіла або фізична форма, головна її турбота — постійно бути з дорослими або в колективі дітей.

Під час бігу головне — це задати належний темп. Діти зазвичай радісно зриваються з місця і мчать стрімголов, тому скоро починають видихатися і зупинятися. Це свідчить про те, що самі вони не можуть задати потрібний темп бігу. Тому спочатку його повинні задавати дорослі. Слід бігти на крок

попереду дитини. У міру того як вона зможе долати все довші дистанції, можна дозволити їй вийти вперед, а дорослий має бігти слідом. Час від часу дорослий доганяє її і біжить пліч-о-пліч. У цьому випадку досить корисною є гра «Біжи по моїй тіні» (тобто під час бігу дитина повинна постійно наступати на верхній кінець тіні дорослого) — це допоможе задати потрібний темп під час бігу на довгу дистанцію.

Необхідно регулярно бігати одним маршрутом. Коли тільки дитина починає бігати, у неї виникає бажання вивчати все навколо. Поважайте це її бажання. Кожна зупинка — це привід для того, щоб навчити її чогонебудь, а потім слід обов'язково повернутися до бігу. Рано чи пізно дитина вивчить маршрут і перестане відволікатися.

Перш ніж приступити до пробіжки, повідомте дитину, на яку відстань слід бігти цього разу, а ще краще — показати, куди саме бігти. Іншими словами, чим більш знайоме дитині навколишнє середовище, тим успішніше вона вдосконалюватиметься в бігу.

При заняттях бігом треба уникати слизьких поверхонь або таких, де є вибоїни. Ніколи не слід займатися бігом, якщо дитина втомилася, голодна або хоче пити. Біг збуджує апетит, тому необхідно подбати про те, щоб після повернення до групи на дитину чекав легкий сніданок.

Частота, інтенсивність і тривалість бігу повинна постійно мінятися залежно від фізичного стану дитини. Як і при виконанні інших вправ, необхідно починати з нетривалих, легких, але частих пробіжок. Для початку достатньо пробігати по 10–15 секунд, але якнайчастіше. Можна прогулятися півтора кілометри, час від часу влаштовуючи легкі пробіжки підтюпцем, наприклад, робити десять пробіжок по 5–6 метрів (тобто долаючи в цілому 50–60 метрів), а решту відстані проходити пішки.

Поступово можна збільшувати дистанцію, що долається, до 100 метрів, а кількість пробіжок — до двадцяти. Займатися цим бажано три рази на тиждень, збільшуючи довжину дистанції, що долається, але зменшуючи кількість пробіжок і роблячи все це якомога більш поступово.

У цей момент дитина вже ставиться до бігу, як до засобу пересування. Бажаючи скоріше досягти наміченої мети, вона мимоволі припустить бігом. А бігаючи, вона розвиватиме дихання та позитивно впливатиме на всі інші функції організму, набагато випередивши в цьому тих дітей, які позбавлені таких можливостей.

Коли дитина ходить і бігає, використовуючи перехресний спосіб руху, це відбувається завдяки функціонуванню розвиненого кортекса, що означає, що у своєму розвитку її мозок досяг вищої стадії.

З іншого боку, в цьому віці закладаються основи для вищих мануальних навичок. На попередніх стадіях розвитку мануальних навичок дитина тренувалася в підніманні різних предметів обома руками, а потім у випус-

канні їх з рук. Тепер вона буде використовувати обидві руки одночасно, і, хоча одна з рук буде завжди допомагати іншій, вони будуть розвинені майже однаковою мірою.

Тепер одна з рук усе очевидніше відіграє головну роль. Дитина починає розбирати і збирати різні предмети, причому найскладніші функції вона виконує саме домінують рукою.

На попередній стадії розвитку дитина успішно засвоїла пересування з допомогою перехоплення рук. Тепер вона буде використовувати обидві руки для виконання більш складних завдань. Пересування сходами з допомогою перехоплення має стати сімейною традицією. Кожний член родини із задоволенням повинен виконувати цю вправу.

Щоб пересування з допомогою перехоплення було максимально корисним, дитина повинна пересуватися абсолютно самостійно. Якщо ж вона ніяк не навчиться цього, то, як правило, причину слід шукати в недостатньо частих заняттях. Чим частіше вона вправляється, тим більш упевнено себе почуває, бо саме впевненість є необхідним елементом самостійності.

У міру того, як дитина все більше вдосконалюється в русі з допомогою перехоплення рук, у неї поліпшуються і всі інші мануальні функції. Вона починає виявляти сильну цікавість до бімануальних видів активності, які самі діти називають «розбирати предмети». Втім, дітям подобається не тільки розбирати, але й збирати предмети (у будь-якому разі, вони намагаються це зробити), інша справа, що процес складання набагато складніший за процес розбирання.

Для початку було б непогано тримати руку дитини в руці дорослого, щоб керувати її діями.

Для дітей молодшого дошкільного віку дуже важливими є вправи для розвитку вестибулярного апарата. Починати необхідно саме з тих вправ, які найбільше подобаються дитині.

Спочатку завдання полягає в тому, щоб допомогти дитині навчитися виконувати ці вправи самостійно. Після цього її заохочують до вдосконалення у швидкості й спритності під час виконання таких вправ, зрозуміло, не нехтуючи при цьому безпекою і задоволенням.

Слід пам'ятати про те, що нарощування інтенсивності є життєво необхідним для розвитку вестибулярного апарата. Чим швидше виконується та або інша вправа, тим швидше вестибулярний апарат адаптується до гравітації і положення тіла в просторі. У свою чергу, цей процес адаптації сприяє прискореному розвитку тих функцій мозку, які відповідають за рівновагу й орієнтування в просторі.

Можна виконувати кожен з десяти обраних вправ щонайменше протягом однієї хвилини.

Загальна щоденна тривалість заняття — 10 хвилин.

**Вправи, що становлять активну програму рівноваги**

1. Ходьба із предметами в руках.
2. Перекочування.
3. Перекиди вперед.
4. Перекиди назад.
5. Хитання на гойдалці.
6. Ходьба по пересіченій місцевості.
7. Пропущення поперечин.
8. Ходьба на різній висоті.
9. Підйом (сходами, мотузковими сходами, лазіння на дерево тощо).
10. Зістрибування вниз.
11. Стрибки в довжину.
12. Стрибки у висоту.
13. Підскоки на одній нозі.
14. Стрибки через скакалку.
15. Ходіння по колоді (брусу).
16. Стійка на руках.
17. Присідання.
18. Пересування навшпиньки.
19. Піруети (обертання наче балерина).
20. Ходьба звичайна, задом, боком.
21. Розгойдування.
22. Ходьба по каменях, розташованих на невеликій відстані один від одного.
23. Розгойдування на канаті.
24. Біг з перешкодами (тобто перестрибуючи і підлазючи під перешкоди, розташовані на різній висоті від землі).
25. Розгойдування або біг по батуту.
26. Стрибки на батуті двома ногами і на одній нозі.
27. Нахили з торканням руками ступнів.

Коли дитиною будуть засвоєні всі вправи програми активної рівноваги, вона зможе вдосконалюватися в інших видах спорту, що вимагають вміння зберігати рівновагу,— гімнастиці, балеті, фігурному катанні, стрибках у воду, бігу на ковзанах, ходьбі на лижах тощо.

Таким чином, дитина приготується до виконання витончених вправ, що вимагають розвиненого вестибулярного апарата.

## Розділ IV

# ОСНОВИ ЗАГАРТОВУВАННЯ

*Загартування* — це система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму, розвиток здатності швидко і без шкоди для здоров'я людини пристосовуватись до різноманітних умов життя.

Організм людини існує в нероздільній єдності з навколишнім середовищем. У процесі пристосування організму до мінливих умов життя бере участь ряд систем: нервова, серцево-судинна, залози внутрішньої секреції та ін. Особливо значною є робота кори великих півкуль головного мозку. Реакції організму на зміни зовнішніх умов стають швидшими, якщо вплив (холоду, тепла) повторюється кілька разів.

Глибоко помилковою є думка, що загартовуючі процедури заборонені ослабленим дітям. Завдання вихователя і медичного працівника полягає в правильному доборі й дозуванні цих процедур індивідуально для кожної дитини.

При загартуванні дітей необхідно керуватись такими принципами:

1. **Послідовність.** Послідовно (без різких змін) знижують температуру повітря або води, полегшують одяг дітей, збільшують час перебування дітей на сонці або у воді. Це дає можливість організму без шкоди для здоров'я звикнути до більш суворих умов життя.
2. **Систематичність.** Вона полягає у суворому дотриманні правил, вироблених для того чи іншого методу загартування, а також у повторенні застосованих засобів. Загартування не можна проводити епізодично, час від часу. У такому випадку замість користі здоров'ю дітей можна завдати серйозної шкоди.
3. **Урахування індивідуальних особливостей дітей та їхнього ставлення до загартовуючих процедур.** У групі завжди є діти, які більш чутливі до холоду чи спеки, до вітру чи вологості. До таких дітей треба мати особливий підхід: обережно зменшувати кількість одягу, за узгодженням з лікарем душ замінити обтиранням, сонячну ванну — повітряною, встановлювати індивідуальне дозування загартовуючих процедур. При цьому треба враховувати стан здоров'я, загальний фізичний розвиток і особливості нервової системи.
4. **Загартовуючі процедури повинні проводитися на тлі позитивних емоцій.**

Порушення цих правил призводить до відсутності позитивного ефекту від загартовуючих процедур, а іноді навіть до гіперактивації нейроендокринної системи і подальшого її виснаження. Загартовуючі заходи поділяються на загальні та спеціальні. Загальні включають правильний режим дня, раціональне харчування, заняття фізичною культурою. До спеціальних загартовуючих процедур належать загартовування повітрям (повітряні ванни), сонцем (сонячні ванни) і водою (водні процедури).

Під час проведення загартовуючих процедур діти повинні перебувати під постійним наглядом вихователя і медичного працівника.

Система загартовування будується на раціональному використанні природних чинників. Розглянемо докладніше застосування цих чинників.

## ПОВІТРЯ

Основним і найефективнішим методом загартовування повітрям для дітей дошкільного віку є комплексний вплив повітря та фізичних вправ. При цьому виді загартовування застосовують такі його різновиди: повітряні ванни в приміщенні, прогулянки, сон на повітрі, повітряно-сонячні ванни. У холодний період року необхідно забезпечувати щоденне перебування на повітрі до 4 годин, влітку все життя дітей організовується на повітрі.

Треба привчати дітей гратися, їсти та спати в теплу погоду при відчинених вікнах, в холодну погоду — при відчинених квартирках (фрамугах).

Повітряні ванни під час руху мають велике значення для загартовування дитячого організму. У літній час їх треба проводити незалежно від температури повітря. Для повітряних ванн вибирають сухе, захищене від вітру місце на рівному майданчику. Вихователь проводить з легко одягненими дітьми рухливі ігри або гімнастичні вправи протягом 5–10 хвилин.

У теплі дні організують ігри середньої рухливості, щоб діти не перегрівались. Тривалість повітряних ванн поступово збільшується від 5–10 до 30 хвилин. У холодну погоду застосовують більш рухливі ігри та вправи. Вони чергуються зі спокійними іграми, щоб не викликати у дітей втоми.

В осінньо-зимовий період дошкільники приймають повітряні ванни в приміщенні після денного сну (діти одягнені в труси і тапочки) або вранці, поєднуючи загартовуючі процедури з гімнастичними вправами, причому завжди у встановлений час.

Початкова температура в кімнаті, де проводять повітряні ванни, повинна бути +18 °С, через 3–4 дні її треба понизити на 1 °С і так довести до +14 °С. Повітряні ванни в приміщенні тривають 6–10 хвилин.

Загартовування дітей повітрям проводиться також під час прогулянок, які організують кожного дня по 2 рази. Слід привчати дітей переносити зміну температури і проводити прогулянки за будь-якої погоди (за температури повітря взимку не нижче від –15 °С).



Повітряні ванни обов'язково повинні поєднуватися з гімнастичними вправами. Звичайно діти приймають повітряні ванни під час ранкової гімнастики спочатку в трусах, майках, носках і тапочках. Пізніше можна залишати тільки труси і тапочки. Дітей з ознаками зниженої адаптації до зміни температури навколишнього повітря (стійка блідість шкірних покривів, ціанотична мармуровість дистальних відділів кінцівок, скарги на дискомфорт) не можна усувати від помірних загартовуючих процедур. Наприклад, дитина може бути роздягнена частково, а повітряні ванни проводяться 5 хвилин, але по декілька разів на день.

## ВОДА

Водні процедури застосовуються у вигляді обтирання, обливання та купання. При цьому необхідно стежити, щоб у дітей не з'явився озноб до початку процедури.

Обтирання — це дуже проста водна процедура, яку можна застосовувати для дітей різного віку. Проводиться вона змоченою у воді рукавичкою, зшитою з не дуже м'якої тканини. Рукавичок повинно бути стільки, скільки дітей. Обтирають тіло частинами і зразу розтирають рушником від периферії до центру (за рухом крові). Обтирання починають з рук, потім обтирають шию, груди, живіт, спину, ноги.

Початкова температура для обтирання дітей середньої групи  $+32\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Через кожні 2–3 дні температура знижується на  $1\text{ }^{\circ}\text{C}$  і доводиться до  $+22\text{ }^{\circ}\text{C}$  влітку та до  $+24\text{ }^{\circ}\text{C}$  взимку в другій молодшій групі.

Обливання проводять під душем або з лійки. Ця процедура має більший вплив на організм, ніж обтирання, тому що більша частина поверхні шкіри одночасно піддається дії води.

Висота падіння води під час обливання не повинна перевищувати 40–50 сантиметрів. Треба стежити, щоб вода охоплювала якомога більшу поверхню тіла, причому спочатку обливається спина, потім дитина повертається і підставляє під струмінь води груди та живіт, потім — правий і лівий боки. Підставляти голову дитини під струмінь падаючої води не слід, але влітку злегка змочувати голову приємно й корисно. Після обливання необхідно розтерти тіло сухим рушником і швидко одягнутись.

Перебувати під струменем води треба 20–40 секунд. Водні процедури рекомендується проводити перед обідом або після денного сну.

Зниження температури води при обливанні необхідно проводити поступово, скажімо, влітку в середній групі від  $+32$  до  $+22\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Влітку температура води знижується на  $1\text{ }^{\circ}\text{C}$  через кожні 3–4 дні; взимку вона знижується повільніше (через 4–6 днів).

У багатьох дитячих садках протягом року діти миють ноги в прохолодній воді. Ця процедура сприяє зменшенню потіння ніг, зміцнює м'язи

та зв'язки стопи, запобігає розвиткові плоскостопості. Обливати ноги треба починати за температури води  $+20^{\circ}\text{C}$ , поступово знижуючи її до  $+18\dots +16^{\circ}\text{C}$ .

Купання розвиває в дітей сміливість, уміння орієнтуватись у незвичайному середовищі й готує їх до плавання.

Купання треба починати, коли тепло, за температури повітря  $+26^{\circ}\text{C}$  і води не нижче від  $+22^{\circ}\text{C}$ . У середній групі тривалість купання складає 1–2 хвилини, поступово збільшуючись до 8 хвилин.

Під час купання дітей вихователів необхідно мати помічника, який знаходився б на суші. Вихователь входить у воду з невеличкою групою (4–6 дітей), тримаючи їх весь час під наглядом, і виходить разом із дітьми з води, допомагаючи їм швидко обтертися та одягнутися. Діти, які залишаються на березі з помічником, у цей час приймають сонячні ванни та граються, чекаючи своєї черги. Одягнувшись після купання, дітям корисно трохи побігати або пострибати, а потім спокійно погратися.

При купанні необхідно дотримуватись таких правил:

1. Не купати дітей натщесерце або не раніше ніж через 1–1,5 години після їжі.
2. Не можна купати спітнілих або охолоджених дітей.
3. У разі виникнення ознобу дитина повинна негайно вийти з води.
4. Слід віддавати перевагу природним водоймам і проточній воді.
5. Особливу увагу слід приділяти воді ключовій, дощовій і росі через наявність у них вільних іонів.
6. У воді не слід перебувати в тривалій нерухомості, до і після купання необхідно проводити фізичні вправи з дітьми.

Купатися діти повинні не більш ніж один раз на день. У прохолодну та дощову погоду купання замінюється обливанням або обтиранням.

## СОНЦЕ

Ультрафіолетові промені активно впливають на імунологічну резистентність організму. Однак потрібно пам'ятати, що чутливість до ультрафіолетових променів тим вища, чим менше вік дитини. У розсіяних сонячних променях досить багато ультрафіолетових і порівняно мало, на відміну від прямого сонячного випромінювання, інфрачервоних променів, які викликають перегрівання організму дитини, що особливо небезпечно для дітей з підвищеною нервово-рефлекторною збудливістю. В осінньо-зимовий й весняний періоди прямі сонячні промені не викликають перегрівання, тому їхній вплив на відкрите обличчя дитини не тільки припустимий, але й необхідний.

Сонце благотворно впливає на фізичний розвиток дитини, укріплює та оздоровлює її, підвищує опірність організму до негативних впливів зов-

нішніх умов. Але загартовування сонцем потрібно використовувати уміло й обережно.

Штучне ультрафіолетове випромінювання, яке ще кілька років тому широко застосовувалось у першу чергу з метою профілактики рахіту, сьогодні більшість фахівців не рекомендують взагалі призначати дітям раннього віку або використовувати дуже обережно, з огляду на його можливу канцерогенну дію.

Від тривалого перебування на сонці в дитини виникає безсоння, зникає апетит, вона стає примхливою й образливою. Тому загартовуючі сонячні ванни суворо дозуються і проводяться тільки з дозволу лікаря та під його наглядом. Для приймання сонячних ванн дітей вкладають на спеціальні ліжка або на простирадла, постелені на піску. На голову діти надівають білу панаму або легку хусточку, щоб уникнути перегріву та сонячного удару. У дітей по черзі опромінюють спину, бік, передню поверхню тіла і другий бік. При такому опромінюванні тіло дитини покривається рівною засмагою. Найбільш сприятливий час для приймання сонячних ванн з 8 до 11 години ранку.

В оздоровчому комплексі В. Л. Леві надається сім головних попереджень щодо використання сонця як загартовуючого фактора:

1. Не перебувати на сонці в повній нерухомості.
2. Уникати сильного опромінення голови.
3. Уникати загоряння під сильним вітром.
4. Краще загоряти в лісі, саду, біля річки.
5. Особливо обережними слід бути наприкінці весни.
6. Краще загоряти часто і потроху (разовий і сумарний оптимум).
7. Для загоряння обирати ранкові та вечірні часи.

Починати сонячні ванни треба з 3–4 хвилин, доводячи в середній групі час безперервного перебування на сонці до 40–50 хвилин.

Сонячні ванни обов'язково закінчуються водними процедурами, перед прийманням яких дитина повинна охолонути, тобто посидіти кілька хвилин у затінку.

Організація і проведення загартовування в дитячому садку вимагає від вихователя великої підготовчої роботи. Перш ніж приступати до будь-якого методу загартовування, вихователь пояснює дітям, що вони будуть робити і для чого це їм потрібно, як зручніше і краще це виконати.

Поняття про загартованість у дітей узгоджується з поняттям про хоробрих, стійких людей. Таким чином, оздоровче значення загартовування тісно пов'язується з виховними завданнями.

## КОНТРАСТНЕ Й НЕТРАДИЦІЙНЕ ЗАГАРТОВУВАННЯ

До нетрадиційних методів загартовування відносять будь-які методи, під час яких виникає хоча б короточасний контакт оголеного тіла дитини зі снігом, крижаною водою, повітрям низької температури. Є достатній досвід інтенсивного загартовування дітей дошкільного віку в батьківських оздоровчих клубах. Однак практично немає наукових досліджень, що свідчать про можливість використання цього виду загартовування. Реакція організму на дію будь-яких подразників позначається як загальний адаптаційний синдром, у якому виділяють три стадії: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження. Фізіологічна незрілість організму дітей дошкільного віку, у першу чергу незрілість нейроендокринної системи, є нерідко причиною не підвищення, а, навпаки, зниження імунної активності, швидкого розвитку стадії виснаження при надмірному загартовуванні дитини до холоду.

Тому більшість авторів, що займаються питаннями загартовування дітей раннього віку, вважають купання дітей у крижаній воді шкідливими. Однак існує контрастне загартовування, так званий перехідний щабель між традиційним та інтенсивним загартовуванням. Це контрастні ванни для ніг, контрастне обтирання, контрастний душ, сауна, російська лазня та інші. Найбільш розповсюдженим методом для дітей є контрастне обливання ніжок.

При цьому слід дотримуватись правила: не можна обливати холодні ноги холодною водою, тобто ноги попередньо потрібно зігріти.

У ванну ставлять два тази так, щоб вода укривала ноги до середини гомілки. В одному з них температура води завжди дорівнює  $+38... +40$  °С, а в іншому (першого разу) на  $3-4$  °С нижче. Дитина спочатку на  $1-2$  хвилини занурює ноги в гарячу воду (топче ними), потім на  $5-20$  секунд — у прохолодну. Поперемінні занурення ніг пропонується робити  $3-6$  разів. Кожні  $5$  днів температуру води у другому тазику знижують на  $1$  °С і доводять до  $+18... +10$  °С.

У здорових дітей процедуру закінчують холодною водою, а в ослаблених — гарячою.

Контрастне обтирання для посилення впливу можна проводити із настоєм трав. Для більш інтенсивного охолодження використовують настій м'яти. Суху траву із квітами заливають окропом із розрахунку  $4$  столові ложки на  $1$  л, настоюють  $30$  хв, фільтрують, охолоджують до  $+20... +22$  °С. Гарячий настій готують із розігріваними рослинами: чебрецем, деревієм, сосновими та ялиновими голками. Їх беруть по  $2$  столові ложки на  $1$  л окропу, настоюють, фільтрують, підігрівають до  $+38... +40$  °С.

Спочатку ручку дитини розтирають рушником, змоченим у холодному настої, потім — рукавичкою, змоченою в гарячому розчині, а після цього

розтирають сухим рушником до почервоніння. У такий же спосіб проводять процедуру із іншою рукою, ногами, тулубом.

Для сауни (сухоповітряної лазні) характерними є висока температура повітря в парній (близько  $+60...+90\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) з низькою вологістю й охолодження у басейні з температурою води  $+13...+20\text{ }^{\circ}\text{C}$ , а взимку купання в снігу. За відсутності протипоказань і бажанням батьків дитина може відвідувати сауну з 3–4 років (1 раз на тиждень), спочатку здійснюючи один захід на 5–7 хвилин за температури в парній близько  $80\text{ }^{\circ}\text{C}$  на висоті верхньої полиці. Потім відвідування парної можна довести до трьох разів (кожний на 10 хв) із подальшим охолодженням.

Якщо батьки наполягають на проведенні контрастних видів загартовування, завдання медичного працівника полягає не в тому, щоб категорично заборонити, тому що в більшості подібних випадків батьки все одно їх будуть проводити, а в тому, щоб наполегливо рекомендувати ті правила, про які було сказано на початку глави, особливо враховуючи індивідуальні особливості дитини й поступове збільшення дози подразнюючого впливу.

На завершення необхідно зупинитися на так званих фармакологічних методах загартовування. Мова йде про імуностимулятори, що підсилюють інтерфероноутворення, зокрема такі, як продігіозан, левамізол, тимолін, Т-Активін та інші. Деякі автори рекомендують їх використовувати для профілактики гострих респіраторних захворювань у дітей раннього віку. Але, як правило, наукові дослідження про ефективність засобів цієї групи стосуються тільки імунологічних показників дітей до і після застосування препаратів. Однак результати досвіду свідчать про відсутність впливу лікування імуностимуляторами на рівень і динаміку респіраторної захворюваності, тоді як, наприклад, контрастне загартовування вже за рік сприяє зниженню захворюваності гострими респіраторними захворюваннями дітей раннього віку в 3,5 раза.

### **Загартовування за системою П. К. Іванова (з досвіду В. С. Мартинюк)**

Для ефективного використання загартовуючих процедур із широким спектром впливу необхідно створити такі умови:

1. Повісити два термометри (у приміщенні й на вулиці).
2. Забезпечити групу необхідною кількістю невеликих відер.
3. Забезпечити необхідну температуру води (не вище  $+12\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) у всіх відрах.
4. Забезпечити послідовне проходження дітей через тазики з водою для миття ніг (після вулиці), не допускаючи при цьому скупчення дітей у проході.
5. Під час миття ніг після вулиці, під час перевдягання та проведення фізичних вправ необхідно стежити, щоб не було протягу.
6. Загартовування в групі проводять вихователь, інструктор з фізичного виховання, медсестра.

7. У дошкільному закладі повинні панувати атмосфера доброзичливості, взаєморозуміння, прагнення робити одну спільну справу, потрібну всім.
8. Особливе значення при проведенні загартовуючих процедур мають узгоджені дії працівників дошкільного закладу при роздяганні, обливанні та вдяганні дітей, які досягаються чітким розподілом обов'язків, уважним і турботливим ставленням до кожної дитини.
9. Для визначення ефективності оздоровлення необхідно здійснювати медико-педагогічний контроль за станом здоров'я, рівнем фізичного і нервово-психічного розвитку дітей.

Схема процедури загартовування холодною водою за методикою

П. К. Іванова складається з таких етапів:

1. Винести на вулицю у відрах воду температурою  $+12^{\circ}\text{C}$  і нижче.
2. У приміщенні діти роздягаються до трусиків.
3. Малята виходять на вулицю босоніж, стають біля відер.
4. Виконують три «вдихи життя».
5. Діти обливаються самі, виливаючи воду на себе, починаючи з голови. Можна частину води вилити на груди, а іншу — на голову. Якщо в дитини не вистачає сил або сміливості облитися самій, дорослий з боку спини (щоб вода не потрапила до рота або носа дитини) обливає її так, щоб потік води пішов хвилиною від верхньої частини спини нагору, а потім накрив дитину з голови до ніг.
6. Діти йдуть у роздягальню, де витирають волосся, вуха, надягають сухі трусики. Початківці можуть надягти взуття і майки.
7. У спортзалі проводиться розминка, щоб тіло дитини обсохнуло та розігрілося.
8. Після розминки можна провести дихальну або психогімнастику, виконати вправи для профілактики плоскостопості, сколіозу, короткозорості тощо.
9. Можна використовувати масаж, самомасаж.
10. Далі діти йдуть у роздягальню, одягаються, якщо необхідно, сушать волосся (зазвичай волосся висихає під час розминки).

## Розділ V

# КОНТРОЛЬ ЗА ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### ОЦІНКА СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ Й РІВНЯ ЗДОРОВ'Я

Одним з важливих чинників, що визначає ефективність фізичного виховання в дошкільному закладі, є руховий режим дітей. До об'єктивних критеріїв оцінки рухової активності дітей протягом тривалого часу належать:

1. Показники тривалості рухів протягом дня. Із цією метою визначається час (шляхом хронометрування), який витрачено дитиною на виконання різноманітних фізкультурних вправ, участі її у рухливих іграх, рухових діях, що пов'язані із самообслуговуванням, працею, самостійними іграми тощо.
2. Величина добових енерговитрат.
3. Кількість рухів, які дитина виконує протягом дня.

Одним із найефективніших критеріїв оцінювання рухової активності дітей є метод крокометрії. Згідно з даними Е. С. Вільчовського, середні показники рухової активності дітей 4 років у період перебування їх у дошкільному закладі становлять восени 15,4 тис. у хлопчиків і 16,1 тис. рухів у дівчат, взимку 18,0 і 17,2 тис. відповідно, навесні 16,3 і 16,9 тис., влітку 16,8 і 17,6 тис. рухів.

Для об'єктивної перевірки впливу на стан здоров'я дітей створеного в дошкільному закладі режиму життєдіяльності може бути проведена дослідницька робота з виявлення груп вихованців із різним ступенем стомлюваності протягом навчального року.

В адаптаційний період (вересень — жовтень) при надходженні дитини в установу, переході з однієї групи до іншої педагогами може заповнюватися на кожну дитину так звана «Карта стомлюваності», в якій для вивчення зовнішніх ознак стомлюваності виділено різні критерії. Зокрема, врахову-

ються самопочуття вихованця, емоційний стан, поведження в колективі, працездатність на заняттях, денний сон. Від батьків одержується інформація про особливості поведження дитини в домашніх умовах. За зовнішніми ознаками, які спостерігаються, відзначається ступінь її стомлення, що позначається колом відповідного кольору: зелений — незначне, жовтий — середнє, червоний — сильне стомлення.

Вивчення стану вихованця в адаптаційний період дозволяє попередити його стомлюваність, вчасно змінити режим інформаційних і фізичних навантажень, створити умови, необхідні для його ефективної роботи, дати поради батькам щодо організації життєдіяльності дітей.

Протягом фізкультурного заняття дитина отримує певні види навантаження, які потребують врахування їх у навчально-виховному процесі, зокрема:

- психічне, яке потребує активної роботи всієї нервової системи зі сприйняття й осмислення вправ або рухових дій. Врахування вимог цього виду навантаження не дозволяє на одному занятті вивчати декілька нових фізичних вправ;
- емоційне, яке виражається у виникненні позитивних емоцій після заняття, тому заняття необхідно проводити у бадьорому темпі, схвалюючи активність і старанність дітей, використовуючи імітації, ігри, музичний супровід тощо;
- фізичне, що являє собою вплив на м'язи, органи кровообігу, дихання, скелет. Найбільш інформативний його показник — частота серцевих скорочень (в підготовчій частині повинна зростати на 10–15 % від початкового рівня, а в кінці підготовчої частини — на 35–45 %, в основній частині — на 50–60 %, а після ігор — навіть до 90 %, в заключній частині вона поступово знижується до початкового рівня).

Для характеристики ефективності проведення фізкультурного заняття застосовують хронометраж заняття. Для цього до початку заняття готується протокол хронометражу і пульсометрії (фрагмент якого наведено нижче) і довільним способом обирається одна дитина, за якою протягом всього заняття будуть проводитися спостереження і фіксуватися всі її дії. Водночас в обраної дитини визначається частота серцевих скорочень (ЧСС) за 10 секунд у стані спокою і заноситься до протоколу.

Одночасно із початком заняття включається секундомір і до протоколу заносяться всі дії дитини, за якою ведеться спостереження, із зазначенням часу закінчення дій.

При цьому кожні 3–4 хвилини протягом 10 секунд рахується ЧСС дитини без порушення характеру її дій і заноситься до відповідної колонки протоколу.



Дії	Час закінчення дії, хв	ЧСС, за 10 с	Час, хв				Втрати часу, хв
			сприймання вправ	виконання вправ	допоміжні дії	відпочинок	
1	2	3	4	5	6	7	8
Шиккування	0. 00	15					
Повідомлення завдань	0. 30				0. 30		
Стройові вправи	1. 00		0. 30				
Ходьба	1. 35			0. 35			
Повільний біг	2. 45	18		0. 50			
Ходьба	3. 50			1. 05			
Пояснення вправи	4. 15			0. 25			
Виконання вправи	4. 35	22	0. 20				
Пояснення вправи	5. 15			0. 40			
Всього	5. 55		0. 40				

Після закінчення заняття секундомір виключається й починається обробка протоколу. З цієї метою визначається тривалість кожної дії дитини шляхом віднімання часу закінчення попередньої дії від часу закінчення обчислюваної дії і віднесення її до відповідної колонки за характером дій (колонки 4–8). Після закінчення слід перейти до підсумовування тривалості різних видів діяльності (окремо за кожною колонкою) й аналізування результатів.

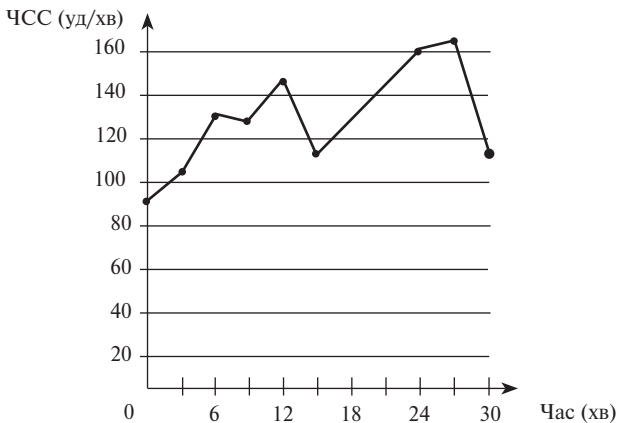
Піл час аналізу беруть до уваги два показники, які визначаються за наведеною вище методикою:

- загальну щільність заняття, яка визначається відношенням часу, необхідного для сприймання і виконання фізичних вправ, допоміжних дій, очікування черги тощо (сума колонок 4–7), до всієї тривалості заняття. В нормі вона повинна становити 80–90 %;
- моторну щільність — це відношення часу на виконання фізичних вправ (колонка 5) до всієї тривалості заняття. Залежно від способу організації в нормі вона складає: при фронтальному способі 65–85 %, при груповому — 65–75 %, при індивідуальному близько 20 %.

Якщо показник загальної щільності фізкультурного заняття наближається в ідеалі до максимуму (тобто нерациональні, педагогічно невиправдані витрати часу зведено нанівець), то моторної щільності — до оптимуму (тому що обов'язково слід навчати нових рухів, виправляти помилки

під час виконання вже вивчених рухів, а це потребує часу). При цьому слід пам'ятати, що фізкультурні заняття повинні викликати у дітей почуття легкого стомлення, яке незабаром проходить.

Також на основі протоколу хронометражу можна побудувати графік пульсометрії. Для цього результати, занесені до протоколу у колонку 3, перемножують на 6 й отримані результати відображають на графіку пульсометрії (загальний вигляд якого подано нижче).



Із нього стає видно, як протягом заняття змінювалось фізичне навантаження. Загальний вигляд кривої повинен виявляти тенденцію до поступового збільшення навантаження до кінця основної частини (до 27-ї–28-ї хвилини), після чого повинен йти на спад. Причому починаючи з 12-ї–15-ї хвилини (початок основної частини) і до 27-ї–28-ї хвилини повинно бути три-чотири «піки» навантаження, які пов'язані з вирішенням 3–4 завдань заняття.

У таблиці, що наведена нижче, представлено середні показники за основними видами рухів, які повинні слугувати орієнтиром для порівняння. Якщо ці показники у кожній окремій дитини не відрізняються від поданих, то можна вважати, що рівень розвитку основних рухів перебуває у межах норми. Якщо ж показники відрізняються у другому стовпчику в бік збільшення, а в інших — зменшення, тоді треба коригувати власне процес навчання тих чи інших видів рухової активності.

**Середні показники основних рухів дітей 4 років (за даними Е. С. Вільчовського)**

Стать	Біг на 10 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Метання тенісного м'яча на дальність, м	
			правою рукою	лівою рукою
Хлопчики	3,5±0,4	60±11	4,8±1,6	3,4±1,2
Дівчата	3,7±0,3	57±12	3,8±0,8	2,8±0,5

## **БЕЗПЕКА ЗАНЯТЬ**

Аналіз причин травм свідчить, що їх могло б і не бути за умови дотримання всіх вимог і правил профілактики. Однією із розповсюджених причин травматизму є неправильне поводження дитини, тому на фізкультурних заняттях слід неухильно вимагати від дітей дисциплінованості й організованості. Крім того, зайва азартність, поспішність у виконанні вправ, недостатня уважність під час пояснень вихователя, порушення його вказівок також можуть бути причиною травм.

З-поміж чинників, що можуть спричинити травмування дитини, виділяють такі:

- поганий стан місця проведення занять;
- невідповідність взуття та одягу погодним умовам;
- погана фізична підготовка дітей;
- виконання вправ без нагляду вихователя;
- порушення методики проведення фізкультурних занять;
- погано проведена розминка.

## **МЕДИЧНИЙ КОНТРОЛЬ**

Медичний контроль є обов'язковою умовою попередження травматизму в процесі фізичного виховання дітей та підлітків і здійснюється за такими напрямками:

- систематичне проведення динамічних спостережень за здоров'ям і фізичним розвитком дітей;
- санітарно-гігієнічні й лікарсько-педагогічні спостереження за місцями, умовами та методикою проведення занять з фізичної культури;
- санітарно-просвітня робота з питань фізичного виховання;
- профілактика травматичних ушкоджень під час занять.

Адміністрація і медперсонал дошкільного закладу повинні протягом вересня провести медичний огляд дітей, що дозволяє вивчити стан здоров'я, фізичний розвиток і функціональні здатності найважливіших систем організму.

## **ВИМОГИ ДО СПОРТИВНИХ ЗАЛІВ**

В інтер'єрі приміщень для фізкультурних занять слід уникати предметів з гострими кутами. Освітлення має бути природним і не дуже інтенсивним. Колір штор, меблів, іграшок не повинен бути занадто яскравим і має гармоніювати із загальною кольоровою гамою. Бажано використовувати

натуральні барвники. Оптимальним вважається певний різновид рожевого кольору як найближчий дитині цього віку.

Кількість місць у залі під час фізкультурних і позакласних занять устанавлюється з розрахунку  $0,7 \text{ м}^2$  на одну дитину. Заповнення залу понад установлену норму забороняється.

Підлога в спортивному залі повинна бути без щілин і застругів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню, пофарбовану емульсійною або силікатною фарбою, і до початку занять бути сухою і чистою. Підлогу в залі не потрібно покривати лаком або змащувати мастикою для запобігання травмам дітей, особливо під час рухливих ігор.

Стіни спортивного залу повинні бути рівними, гладкими, пофарбованими у світлі тони на всю висоту панелей фарбами, що дозволяють легко проводити вологе прибирання приміщення. Стіни залу на висоту  $1,8 \text{ м}$  не повинні мати жодних виступів. Прилади опалення закриваються сітками або щитами і не повинні виступати за площину стін.

Вікна повинні мати захисне огороження від ударів м'яча. Стеля залу має бути пофарбована такою фарбою, що не обсыпається та є стійкою до ударів м'яча.

Як джерела світла для залів використовуються або люмінесцентні світильники, або лампи розжарювання, закриті захисними сітками. Чищення світильників проводиться електротехнічним персоналом не менше двох разів на місяць.

Вентиляція спортивних залів здійснюється природним наскрізним способом провітрювання залу через вікна та фрамуги, а також з допомогою спеціальних вентиляційних витяжних пристроїв.

Роздягальні повинні мати не менш ніж  $0,18 \text{ м}^2$  площі на кожне місце. Шафи встановлюються в один ярус. Ширина проходів між лавами і шафами має складати не менш ніж  $1,5 \text{ м}$ . Проходи не можна захарашувати інвентарем, устанавлювати в них дзеркала, різне обладнання.

У спортивному залі має бути не менше двох дверей. Двері евакуаційних виходів зачинаються тільки зсередини з допомогою замків, що легко відкриваються. Категорично забороняється забивати наглухо або захарашувати двері запасних виходів зі спортивного залу.

Фізкультурні зали мають відповідати таким санітарно-гігієнічним вимогам: оптимальна температура в період проведення занять має бути  $+ 14... + 16 \text{ }^\circ\text{C}$ , вентиляція здійснюється з використанням фрамуг, вентиляторів та інших пристосувань (протягом години повітря у залі повинно змінюватися тричі); норма освітлювання на рівні підлоги для ламп розжарювання —  $15 \text{ лк}$ ; для люмінесцентних ламп —  $300 \text{ лк}$ .

## **ВИМОГИ ДО ВІДКРИТИХ СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ**

Відкриті спортивні майданчики розташовуються в спортивній зоні на відстані не менш ніж 10 м від навчальних корпусів. Ігрові площадки повинні бути встановлених розмірів, рівними, очищеними від каменів та інших сторонніх предметів. Не можна огорожувати їх канавками, влаштовувати дерев'яні або цегляні брівки. Не менш ніж на 2 м навколо площадки не повинно бути дерев, стовпів, заборів та інших предметів, що можуть заподіяти травму дитині.

Стрибкові ями заповнюються розпушеним на глибину 20–40 см чистим піском. Місця, призначені для метань, мають добре переглядатися, бути на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг).

## **ВИМОГИ ДО ІНВЕНТАРЮ**

Усі спортивні снаряди та устаткування, встановлені в місцях проведення занять, повинні бути цілковито справними й надійно закріпленими.

Гімнастичні снаряди не повинні мати у вузлах і зчленуваннях люфтів, прогинів, деталі кріплення (гайки, гвинти) мають надійно загвинчуватися. Гімнастична колода не повинна мати тріщин і задирок на брусі, помітного викривлення. Гімнастичні мати укладаються впритул навколо гімнастичного снаряда, забезпечуючи площу зіскоку або передбачуваного зриву й падіння. При розміщенні гімнастичного устаткування варто передбачити безпечну зону навколо кожного снаряда.

Набивні м'ячі використовуються суворо відповідно до віку й фізичної підготовленості дітей. Вага спортивних снарядів для метання повинна відповідати віку дітей.

Лижний інвентар підбирають відповідно до зросту і ваги дітей та підганяють індивідуально. Палка має бути легкою, міцною і зручною, мати петлю, в яку вставляється кисть руки, вістря для в упорі й обмежувальне кільце. Поверхня лиж не повинна мати перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок, відколів; ковзну поверхню слід просмолити й змастити спеціальною маззю відповідно до погодних умов.

Обладнання та інвентар розміщують з огляду на розмір і планування залу. Гімнастична стінка, лави, гімнастичні мати знаходяться у залі постійно, а інший інвентар (куби, дошки, стояки тощо) може зберігатися у підсобному приміщенні та виноситися безпосередньо перед початком заняття (у разі потреби). Дрібний фізкультурний інвентар (м'ячі, скакалки, палиці та інше) зберігають у стелажах, які закріплюються на стінці залу.

## ФІЗКУЛЬТУРНЕ ОБЛАДНАННЯ

У перші, найважливіші роки життя на дитину дуже сильно впливають усі зовнішні чинники, бо вона знайомиться з навколишнім світом. Спочатку це відбувається в батьківському домі, а потім — у її новому соціальному середовищі, в дитячому садку. Дитина сприймає світ всім своїм єством, тому штучне, пластмасове, гумове, синтетичне не повинно бути першим предметом для знайомства з навколишнім світом. Штучні речі спотворюють колір, фактуру і вібрації природних матеріалів, виробляючи в дитини неправильні уявлення про світ і людину.

У наш час особливого значення надається побудові предметно-розвивального середовища в дошкільних установах. Висунута В. А. Петровським із співавторами концепція побудови розвивального середовища спрямована на створення сприятливих умов для розвитку діяльності дитини, підвищення її пізнавальної активності, реалізації особистісно орієнтованої взаємодії педагога з нею.

Розвивальне середовище кожного виду діяльності за своїм змістом повинне відповідати «зоні актуального» розвитку найслабшої (саме в цьому виді діяльності) і «зоні найближчого» розвитку найсильнішої (у цьому ж виді діяльності) дитини в групі.

Предметно-розвивальне середовище для розвитку дитини має створюватися за такими принципами:

1. Принцип дистанції, позиції при взаємодії, що орієнтує на організацію простору для спілкування дорослого з дитиною віч-на-віч, що сприяє встановленню оптимального контакту з дітьми.
2. Принцип активності, можливості її прояву і формування в дітей і дорослих шляхом їхньої участі у створенні свого предметного оточення.
3. Принцип стабільності-динамічності, що передбачає створення умов для зміни і створення навколишнього середовища згідно зі смаками, настроями, які змінюються разом із можливостями дітей.
4. Принцип гнучкого зонування, що реалізує можливість побудови непереісчних сфер активності та дозволяє дітям займатися одночасно різними видами діяльності, не заважаючи одне одному.
5. Принцип емоціогенності середовища, індивідуальної комфортності та емоційного благополуччя кожної дитини і дорослого, що здійснюється за оптимального добору стимулів за кількістю та якістю.
6. Принцип естетичної організації середовища, сполучення звичних і неординарних елементів.
7. Принцип відкритості-закритості, тобто готовності середовища до зміни, коригування, розвитку.

8. Принцип «статевих і вікових розходжень», що стосується можливості для дівчаток і хлопчиків проявляти свої схильності відповідно до прийнятих у суспільстві еталонів мужності чи жіночості.

Вважається, що в оточенні дитини повинен перебувати матеріал трьох типів: по-перше, той, що використовувався в процесі спеціально організованого навчання, по-друге, інший, схожий (наприклад, якщо на заняттях використовуються предмети червоного кольору, то поза заняттями — синього) і, по-третє, «вільний», тобто той, що дозволяє дитині застосовувати засвоєні засоби і способи пізнання в інших обставинах.

Створюючи середовище перебування дитини, вихователь вирішує багато творчих завдань. Організоване предметне середовище передбачає гармонічне співвідношення матеріалів, що оточують дитину в дитячому садку, з погляду їхньої кількості, розмаїтості, неординарності, змінюваності тощо.

Розміщення предметно-розвивального матеріалу пов'язане із труднощами просторового характеру — обмеженістю приміщення дитячого садка, тим більше, що дітям для проведення вільної активності необхідний не перевантажений предметами простір. Вдале рішення, що дозволяє використовувати обмежене приміщення дитячого садка у найкращий спосіб, представлено в таблиці, що наведена нижче.

Приміщення	Вид діяльності
Музично-спортивний зал	Музична, театралізована, спортивна
Групова кімната	Пізнавальна, експериментальна, літературно-художня, творча, трудова, ігрова. Психічне розвантаження
Спальня кімната	Денний сон, гімнастика після денного сну
Ігровий майданчик	Ігрова, експериментальна, творча
Стадіон	Спортивно-ігрова

Виняткового значення у виховному процесі надається грі, що дозволяє дитині виявити власну активність, найбільш повно реалізувати себе. Із цією метою в приміщенні створюються умови для реалізації рухових ситуацій (наприклад: пройти по доріжках, перестрибнути з купини на купину, пролізти в тунель, щоб потрапити на корабель, вибудуваний з м'якого модуля, залізти на сходи). Для цього у дверних прорізах кріплять знімні поперечини для вису, підтягування, тренажер «Влуч у кільце», на підлозі яскравою стрічкою роблять розмітку для гри в «Класики».

Створення рухових ситуацій для дітей у групах, на верандах, забезпечення смуги перешкод, надання дитині можливості постійно бути в грі, задовольняти свою потребу в різноманітних рухах сприяє соціально-психологічному, інтелектуальному й руховому (тілесному) вихованню.

Рухове розвивальне середовище в дошкільному закладі може включати: обладнані спортивний і тренажерний зали, стадіон, спортивний майданчик, оснащений сучасним устаткуванням.

У кожній групі можуть бути встановлені міні-стадіон, тренажери («Колібри», міні-батут, велотренажер, степпер, «Диск здоров'я» тощо) і весь перелік необхідного спортивного інвентарю на кожную дитину (м'ячі, скакалки, обручі, гантелі, еспандери тощо).

Це дозволяє залучати до роботи відразу всіх дітей, забезпечувати високу моторну щільність занять.

Комплекс універсального гімнастичного устаткування, що знаходиться в групах, являє собою спортивну конструкцію, до якої входять металеві й мотузкові сходи, канат, кільця, поперечини, з'єднані між собою. На ньому діти виконують вправи в основних рухах: лазіння по канату або сходах, підтягування на кільцях, поперечині; проявляють творчу активність, влаштовуючи «циркові вистави».

Результати засвоєння вихованцями рухів на спортивному устаткуванні в групах заносяться в карту контролю індивідуальної роботи з дітьми щодо використання нестандартного обладнання.

Тренажери і тренувальні пристрої є гарним доповненням до традиційної фізкультури, вони роблять процес щоденних занять більш емоційним і різноманітним, розвивають у дитини ініціативність, самостійність, творчість, що є вкрай важливим.

Під час проведення фізкультурної роботи з дітьми також широко використовується обладнання, виготовлене педагогами і батьками та зроблене з дерева, каміння й інших природних матеріалів (різноманітні масажери, доріжки для ходьби і бігу, тренувальні пристрої для розвитку спритності, координації та інших здібностей).

У фізкультурному залі встановлюється необхідне обладнання для проведення занять з фізичної культури, куди входять:

- гімнастична стінка (висота — 2,5 м, ширина прольоту — 80 см, відстань між рейками — 15–20 см);
- гімнастичні лави (довжина — 3,5–4 м, висота — 30 см, ширина верхньої дошки — 20 см, нижньої планки — 8 см);
- канати (довжина 3–3,5 м, діаметр — 2,5–3 см);
- підвісні мотузкові драбини (довжина 2,5–3 м, ширина — 65 см, відстань між рейками — 20 см);
- гімнастичні поролонові мати для стрибків (120 × 200 см);
- гумова доріжка (40 × 500 см);
- набори дошок (довжина — 3,5 м, ширина — 20 см) та драбинок (довжина — 3,5 м, ширина — 40 см, відстань між рейками — 20–25 см) з крючками на одному кінці;



- ребристі дошки (довжина — 2,5–3 м, ширина — 20 см, відстань між планками — 8 см);
- куби для вправ у стрибках та рівноваги (ребро куба 20–30–40 см);
- дуги (висота — 40, 50, 60 см, відстань між підставками 60 см);
- довгі шнури (довжина 12–15 м);
- мотузки для вправ у рівновазі (довжина 8–10 м, діаметр — 2 см);
- стояки для стрибків та підлізання (висота — 1,8 м);
- щити для метання в ціль (діаметр — 60 см) з крючками, щоб підвішувати їх до гімнастичної стінки;
- переносні кошики для метання м'ячів (діаметр — 1 м, висота — 60 см);
- кільця для метання на стояках (висота — 2,2 м, діаметр кільця — 30 см);
- навісні баскетбольні щити (80 × 90 см) з кільцями діаметром 45 см;
- різнокольорові прапорці (розмір тканини — 12 × 20 см, довжина палички — 30 см);
- обручі (діаметр — 55–70 см);
- скакалки (довжина— 150–180 см);
- гімнастичні палиці (довжина — 90 см, діаметр — 2,5 см);
- м'ячі гумові (діаметр — 8, 15, 25 см);
- торбинки з піском (6 × 10 см, вагою 100 та 200 г);
- торбинки з піском (20 × 30 см, вагою 500–700 г);
- кубики дерев'яні або пластмасові (4 × 4 × 4 см).

# ДОДАТКИ

## Додаток 1

### РУХЛИВІ ІГРИ

#### Ігри з ходьбою, бігом, рівновагою

##### «Знайди собі пару»

Діти стають парами хто з ким хоче. За умовним сигналом вихователя діти розходяться або розбігаються по майданчику, використовуючи всю його площу. За словами вихователя: «Знайди собі пару!» — діти повинні знайти свою пару і взятися за руки. Тому, хто довго шукає свою пару, діти можуть говорити: «Олю, Олю, поспішай, швидше пару вибирай!» Гра повторюється декілька разів, при кожному повторенні діти міняються парами.

##### «Іменинний пиріг»

Діти стоять у великому колі, а одна дитина знаходиться у центрі кола. На слова вихователя:

Принесли у дитсадок  
Іменинний пиріжок,—

діти ходять по колу й показують:

Ось такий вузький,  
Ось такий низенький.

Вихователь і діти звертаються до того, хто стоїть у центрі:

Таню, ти часу не гай,  
Кого хочеш — вибирай.

На це дитина у колі відповідає:

Я люблю, звичайно, всіх,  
Але Валю більш за всіх,—

і названа дитина входить у коло. Вихователь каже:

Дуже весело у нас,  
Потанцюємо ще раз.

При цьому всі діти виконують танок.

**«Качечка»**

Діти стоять у колі, тримаючись за руки, а «качечка» з 3–4 «каченятами» знаходиться за колом. Вихователь співає:

Ду-ду-ду-ду, дудочка,  
Ду-ду-ду-ду-ду!  
Ой, заграла дудочка  
В нашому саду.

У цей час діти йдуть в один бік, а «качечка з каченятами» у протилежний.

Ось пливе білесенька  
Качка по воді.  
Хто це так гарнесенько  
Грає на дуді?

Діти зупиняються, двоє з них утворюють ворота, а «качечка з каченятами» входить у коло, «пливе», наче загрибаючи лапками воду. Діти грають у «дудочку» (тримають стиснутий кулак біля рота).

Стала з каченятами  
Качка танцювати,  
Крильцями і лапками  
Воду колихати.

Діти у колі повільно виконують махи зчепленими руками, зображуючи коливання на воді. «Каченята» танцюють, кружляють то в один бік, то в інший, повільно розмахуючи руками (крильцями). Потім діти знову грають у дудочку:

Ду-ду-ду-ду, дудочка,  
Ду-ду-ду-ду-ду!  
Ой, хороша дудочка  
В нашому саду.

Потім діти зупиняються, «ворота» відчиняються (діти піднімають руки угору), «качка з каченятами» виходить з кола на «бережок».

**«Кольорові автомобілі»**

Діти стоять перед лінією, накресленою на підлозі на одному боці майданчика. У кожної дитини в руках кольоровий обруч. Вихователь стоїть обличчям до дітей і тримає в руках три кольорові прапорці. Після того, як вихователь підніме угору прапорець певного кольору, діти («автомобілі») з обручами того ж кольору починають бігати по майданчику. Коли вихователь опускає прапорець, «автомобілі» зупиняються. Після слів вихователя: «Автомобілі повертаються!» — діти повертаються у «гараж». Потім вихователь піднімає прапорець іншого кольору і гра повторюється. Коли вихователь піднімає всі три прапорці, всі «автомобілі» виїжджають з «гаражів».

**«Мак»**

Діти стають у коло і беруться за руки. Посередині кола сідає одна дитина — це «козачок». Інші діти ходять навколо неї і співають:

Ой, на горі мак,  
Під горою так,—

при цьому діти беруться за руки і, ступаючи назад, збільшують коло на довжину відведених у сторони рук. Потім продовжують:

Маки ж мої, маківочки,  
Золотії голівочки,—

діти роблять кроки на місці і виконують махи руками вперед-назад.

Станьте ви так,  
Як на горі мак!

Діти присідають і показують, який виріс мак. Проспівавши раз, запитують у дитини, що сидить у колі: «Козачок, чи виорав ти мачок?» Вона відповідає: «Виорав». Тоді діти знову йдуть навколо неї, але в інший бік і співають ту саму пісню. Далі відбувається такий діалог:

- Козачок, чи посіяв ти мачок?
- Посіяв.
- Козачок, чи посходив мачок?
- Посходив.
- Козачок, чи цвіте мачок?
- Цвіте.
- Козачок, чи поспів мачок?
- Поспів.
- Козачок, чи пора збирати мачок?
- Пора.

Тоді всі діти гуртом наближаються до дитини, що сидить у колі, трусять її, туркають, а вона пручається, поки не розірве поєднання рук і не втече з кола.

### «Метелики»

Діти («метелики») стоять врзтіч на краю майданчика. По всій площі майданчика лежать обручі різного кольору — це «квітки». Під музику або слова вихователя:

Метелики, метелики  
В садок полетіли,—

діти відводять руки в сторони, імітують рухи крилами і бігають по всьому майданчику, обминаючи одне одного. Вихователь продовжує:

На квіточку біленьку (*червоненьку, синеньку тощо*)  
Сідають всі тихенько, —

діти повинні присісти біля обруча названого кольору. За сигналом вихователя «У-у-у!», що означає завивання вітру, «метелики» тікають із «садочка» на край майданчика.

### «Нумо в коло!»

Із високих іграшок — палиць або кеглів — утворюють коло, діаметр якого визначається кількістю учасників. Діти йдуть, а потім біжать зиг-

загом, оббігаючи кожний предмет то ліворуч, то праворуч. Вихователь при цьому стежить, щоб всі діти рухалися в один бік. Після умовного сигналу (наприклад, удару у бубон) всі вибігають з кола і присідають. Але при цьому слід діяти обережно, щоб не зачепити предмет і не затримуватися, забігаючи у коло. Хто помилився, той відходить у бік і пропускає одне повторення гри.

### «Пастух і стадо»

Спочатку обирають «пастуха» і дають йому ріжок і батіг (мотузок), інші діти зображують стадо (корів, телят, овець). Вихователь промовляє:

Рано-вранці пастушок  
Грає гучно в свій ріжок.  
А корівки в лад йому  
Замукали: «Му-му-му!»

На слово «ріжок» «пастух» промовляє: «Тру-ру-ру!», а після відповідних слів «корівки» мукають. Потім «пастух» виганяє стадо на луг. «Корівки» ходять по лугу і шукають травку, «телята» та «вівці» бігають і стрибають по лугу. Через 1–1,5 хвилини «пастух» заганяє стадо у кошару. Сюжет гри можна змінювати, уводячи до гри «вовка», який ховається за кущами. При його появі все стадо починає тікати у кошару, а «пастух» намагається відігнати «вовка» від стада.

### «Прапорці»

Діти стоять у колі, тримаючись за руки. Всередині кола стоїть дитина з прапорцями у руках. Вихователь промовляє:

До нас Галя прийшла,  
Прапорці принесла.  
Кому дати, кому дати,  
Прапорці передати?

Діти ходять по колу вправо, а дитина з прапорцями — вліво. Після останніх слів всі зупиняються, а дитина всередині кола піднімає прапорці угору і вільно розмахує ними. Вихователь призначає іншу дитину йти всередину кола. Усі діти промовляють разом з вихователем:

Петю, в коло рушай,  
Прапорці діставай,  
Прапорці діставай,  
Догори піднімай!

Призначена дитина йде всередину кола, піднімає руки і бере прапорці за держальця. Діти міняються місцями, і гра повторюється.

### «Про Катрусю і цапка»

Діти стають у коло обличчям всередину і тримаються за руки. Вибирається одна дитина — «Катруся», й інша — «цапок», які стають за колом. Під пісню вихователя:

Вийшла Катруся погуляти в зелений садок,  
 А за нею по садочку тупотить цапок.  
 Наставляє свої ріжки цапеня руде,  
 Повертає на доріжку, де Катруся йде, —

діти рухаються по колу ліворуч, а «Катруся» і «цапок» — праворуч. Після останніх слів всі зупиняються, діти піднімають руки угору, а «Катруся» і «цапок» входять у коло. «Цапок» наставляє ріжки на «Катруся». Діти, стоячи у колі, співають:

Ти рогатий, бородатий,  
 Утікай, цапок.  
 Ми Катрусеньку маленьку  
 Просимо в танок.

Діти вклоняються «Катрусі» і правою рукою запрошують її на танок. Потім усі танцюють, а гра повторюється з іншими дійовими особами.

#### «Пташки й кіт»

Діти («пташки») стоять у великому колі. Посередині кола на стільчику сидить «кіт» і вдає, ніби спить. Вихователь промовляє:

Білий котик спить на лаві  
 На дворі під ясинами.  
 Прилетіли пташенята  
 Та як крикнуть раптом...

Діти, взявшись за руки і ступаючи дрібним повільним кроком разом з вихователем, звужують коло, зупиняються пліч-о-пліч. Вони вигукують: «Кра!». Після цього «кіт» прокидається, кричить «Няв!» і починає ловити «пташок», які тікають від нього в усіх напрямках. Спійманим вважається той, до кого «кіт» доторкнувся рукою. Потім гра повторюється з іншим «котом», але ним не може бути дитина, яку спіймали (щоб діти навмисно не піддавалися).

#### «У ведмедя в бору»

Бажано, щоб ця гра проводилася на відкритому повітрі, у саду, поміж деревами або кущами, хоча можна проводити і на майданчику або в кімнаті. Під кущем або у кутку знаходиться «барліг», в якому сидить «ведмідь», на протилежному боці — «будиночки» дітей. Всі інші діти удають, ніби з кошиками в руках збирають гриби, ягоди та декілька разів промовляють:

У ведмедя у бору  
 Гриби-ягоди беру.

Через дві-три хвилини вихователь говорить:

А в барлозі ведмідь сидить  
 І на дітей гарчить, гарчить...

Після цього «ведмідь» починає гарчати, вилазити з барлогу і намагається когось із дітей піймати. Діти втікають від нього у свої «будиночки». Той, кого «ведмідь» наздогнав і доторкнувся рукою, виходить із гри.

### **Ігри з елементами повзання й лазіння**

#### **«Діти й вовк»**

З допомогою лічилки або за призначенням вихователя обирають «вовка», всі інші — діти. На одному боці майданчика крейдою креслять коло — це «лігво вовка». Вихователь декламує декілька разів підряд:

Діти в лісі гуляють,  
Ходять, бігають, стрибають,  
Комариків відганяють.

Під час цих слів діти вільно бігають по майданчику, а після слів «Комариків відганяють» вони підстрибують, плескають у долоні над головою, удаючи ніби відганяють комариків. Потім вихователь продовжує:

Діти, поспішайте,  
Вовк за деревом —  
Тікайте!

Діти починають втікати від «вовка». Кого «спіймає» (доторкнеться), того він відводить до себе у «лігво». Гра закінчується, коли у «лігві вовка» опиниться певна кількість дітей (за попередньою домовленістю). Як варіант гри можна запропонувати дітям замість слів «комариків відганяють» говорити «гриби, ягоди збирають» і виконувати відповідні дії.

#### **«Кошенята й цуценята»**

До початку гри дітей слід розділити на дві групи — «кошенят» і «цуценят». «Кошенята» розташовуються на одному боці майданчика біля гімнастичної стінки, а «цуценята» — з іншого, за гімнастичними лавами. За сигналом вихователя «кошенята» ходять на носках, бігають по майданчику, підстрибують. На звернення до них вихователя, вони відповідають: «Няв!» У відповідь на це «цуценята» гавкають, перелізають через гімнастичні лави і починають ганятися за «кошенятами», які, втікаючи від них, можуть залазити на гімнастичну стінку.

#### **«Кролики»**

«Кролики» стоять по двоє-троє в «клітках». На іншому боці майданчика стоїть стілець, на якому сидить «сторож». Він промовляє:

Швидко дверці в клітках відкриваю,  
Кроликів на зелений лужок випускаю.

Після цих слів «кролики» пролізають крізь обручі або підлазять під дуги і починають бігати й стрипати. Через деякий час після слів «сторожа»: «Кролики, в клітку!» — діти біжать на свої місця, пролізають крізь обручі і відпочивають до тих пір, доки їх знову не випустять погуляти.

### «Не дзвони»

Діти сидять на стільчиках на одному боці майданчика. На деякій відстані від них натягнуто мотузку (на висоті 40–60 см), до якої підвішений дзвоник або брязкальце. За мотузкою на відстані 2–3 м покладено різні іграшки із розрахунку по одній на кожную дитину (м'ячі, обручі, дзвіночки, прапорці тощо). Діти по 3–4 чоловіки підходять до мотузки і підлізають під нею так, щоб її не зачепити. Для цього необхідно добре прогнути спину, а потім випрямитися. Якщо це вдається, то кожний вибирає собі ту іграшку, яка йому сподобалася, і грається з нею. При повторенні гри можна ускладнювати завдання: спочатку підлізати під мотузку, а потім пройти по дошці, що лежить на підлозі, або, підстрибнувши, доторкнутися до м'яча, що підвішений. Замість натягнутої мотузки можна поставити 2–4 дуги або обручі для пролізання.

### «Переліт птахів»

На початку гри вихователь домовляється з дітьми, що майданчик — це «море», а «пароплав» — це гімнастична стінка, лава або колода. Діти («пташки») перелітають через «море». На звук вихователя: «У-у-у!» — що означає завивання бурі, «пташки» рятуються на «пароплаві». При цьому вихователь повинен стежити, щоб діти, піднімаючись на гімнастичну стінку, не пропускали щаблі і не наштовхувались одне на одного. Коли буря вщухне, «пташки» знову починають літати.

### Ігри з елементами кидання та ловіння предметів

#### «Збий палицю»

Діти стають в одну шеренгу біля лінії, що накреслена на підлозі. У кожного з них м'яч. На відстані 3–4 м ставлять 6–8 палиць. За командою вихователя «Почали!» діти прокочують м'ячі по підлозі обома руками, намагаючись збити палицю. Відстань до палиць можна з часом збільшувати.

#### «Кеглі»

Кеглі розставляють на рівному майданчику за 15–20 см одна від одної у 2–3 ряди по 3–4 штуки. На відстані 3–3,5 м від кеглів проводять лінію. Діти по черзі з малим м'ячем у руках стають біля визначеної лінії і сильним поштовхом котять м'яч, намагаючись збити кеглі. Якщо вдається збити кеглю, дитина котить м'яч вдруге, але вже іншою рукою і передає м'яч іншому гравцеві. Той, хто прокочував м'яч, ставить на місце збиті кеглі і підбирає кинутий м'яч. Виграє та дитина, яка збила найбільшу кількість кеглів. Відстань до кеглів можна поступово збільшувати.



**«Лови, кидай, падати не давай!»**

Діти стоять у колі, а вихователь — у центрі кола із великим м'ячем. Він кидає м'яч то одній, то іншій дитині. Діти ловленнять м'яч обома руками, не притискаючи до грудей, і знову кидають його вихователю обома руками від грудей, який у цей час промовляє: «Лови, кидай, падати не давай!» Через деякий час вихователь промовляє: «Стрибайте до мене, як м'ячики!» Діти стрибають на двох ногах, наближуючись до вихователя. Потім вихователь піднімає м'яч над головою і каже: «Тікайте від м'яча!» Діти тікають, а вихователь кидає м'яч об підлогу і ловить його. Гра повторюється.

**«М'яч через сітку (мотузок)»**

По 5–6 дітей стають по обидва боки від сітки або мотузок, який натягнуто на висоті 130–150 см. Вони перекидають великі м'ячі одне одному двома руками від грудей або з-за голови через сітку або мотузок і намагаються не допустити, щоб він впав на підлогу. Кому це краще вдалося, той і вважається переможцем.

**«Школа м'яча»**

Кожна дитина має великий або середній м'яч і виконує з ним такі вправи:

1. М'яч угору — кожна дитина підкидає і ловить м'яч двома руками. Як ускладнення можна запропонувати підкидати м'яч угору, робити хлопок у долоні і ловити м'яча обома руками.
2. М'яч об землю — дитина, сильно кидаючи м'яч об підлогу, щоб він підскочив, ловить його обома руками.
3. М'яч об стінку — дитина кидає м'яч об стінку і ловить його після відскоку обома руками. Можна також ускладнювати завдання, доповнюючи хлопком у долоні або відскоком від підлоги.

**Ігри зі стрибками****«Горобчики»**

До початку гри вихователю слід показати, як правильно стрибати на обох ногах, просуваючись вперед. Всі діти — «горобчики» — сидять на стільцях («у гніздечках») й удають, ніби сплять. Вихователь каже:

У гніздечках горобці живуть,  
Рано-вранці вони встають,  
Дітям спати не дають.

«Горобчики» розплющують очі й голосно промовляють: «Чик-чирик, чик-чирик!» Після слів вихователя:

Усі горобчики  
Весело стрибають,—

діти встають і, просуваючись вперед, починають виконувати стрибки на обох ногах у поєднанні з помахами рук, наче крилами. Далі вихователь продовжує:

Весело лігають,  
Зернятка збирають.  
Стрибати більше не схотіли,  
В гніздечка швидко полетіли.

«Горобчики» поспішають до «гніздечок» і сідають. Вихователь називає дітей, які легко і правильно стрибали і першими повернулися на свої місця. Під час гри діти повинні використовувати всю площу майданчика, але не наштовхуватись одне на одного.

### «Дідусь і зайчєнята»

На підлозі кресляться два концентричні кола: зовнішнє діаметром 6–8 м, внутрішнє — 3–4 м. Той, хто водить, — «дідусь» — знаходиться у малому колі, яке уособлює «город». Інші гравці — «зайці» — розташовуються ззовні великого кола. За сигналом «зайці» починають стрибати на двох ногах, намагаючись потрапити у «город» (мале коло). «Дідусь», не виходячи за межі великого кола, намагається піймати «зайців» — доторкнутися до них рукою. Піймані таким чином «зайці» відходять у бік. Коли збереться 3–5 пійманих «зайців» (за домовленістю), вони повертаються у гру й обирається новий «дідусь» із тих «зайців», яких не піймали. Переможцями вважаються ті, хто жодного разу не був пійманий, а також кращі «дідусі», які швидше спіймали встановлену кількість «зайців».

### «Жабки й журавлі»

Дітей розділяють на дві однакові підгрупи, одна з яких стає «жабками», а інша — «журавлями». Під час слів вихователя:

Жабки-скрекотушки по бережку гуляють,  
Різних комариків, мошок збирають,—

«жабки» стрибають на обох ногах, плескаючи руками над головою. Вихователь продовжує:

А голодні журавлі  
З неба поглядають,  
Довгими дзьобами  
Здобич собі шукають.

На ці слова «журавлі» бігають по майданчику, піднімаючи й опускаючи руки, наче крила. Вихователь промовляє:

Жабки-скрекотушки,  
Журавлі сідають —  
У болото швидко ховайтесь,  
Під каміння добре заривайтесь.

Після цих слів «журавлі» починають наздоганяти «жабок» і намагаються до них доторкнутися. При повторенні гри діти змінюються ролями,

перемагає та команда, яка спіймає більше «жабок». Можна намалювати коло — це буде «болото», в якому «жабок» ловити заборонено.

### «Зайці й вовк»

На одному боці майданчика розташований «ліс». Із дітей, що грають, обирається «вовк», який ховається за деревом. Решта дітей — «зайчики», які стоять на протилежному боці майданчика за лінією. Вихователь каже:

Ось зайчики сіренькі  
По лісу стрибають!

Діти бігають по всьому майданчику й стрибають на обох ногах, наслідуючи дії зайців і не наштовхуючись одне на одного.

За дерева, кушки заглядають,  
Чи не йде вовк.  
Знову бігають, стрибають.  
Втомилися і сплять,  
Тільки вушка із змету стирчать.

Діти присідають, удаючи ніби сплять.

Зайчики, поспішайте,  
Вовк за деревом — тікайте!

«Зайчики» прокидаються і тікають, а «вовк» намагається їх піймати.

### «Зайчик сірий умивається»

Всі діти стають або сідають у коло, одна дитина — «зайчик», яка розташовується у середині кола. Діти, що стоять у колі, разом з вихователем промовляють:

Зайчик сірий умивається,  
Видно, в гості він збирається.  
Вимив носик, вимив хвостик,  
Вимив вухо, вітер сухо!

При цьому «зайчик» виконує всі дії згідно з текстом. Потім стрибає на обох ногах — йде до когось із дітей «у гості», і той стає «зайчиком». Гру можна закінчувати, коли 4–5 дітей були «зайчиками».

### «Лисиця в курнику»

На одному боці майданчика ставлять гімнастичні лави — це «курник». На протилежному боці намічають нору для «лисиці», а середина майданчика — це «подвір'я».

Одну дитину обирають «лисицею», інші діти — «курчата», які ходять по подвір'ю і шукають собі їжу. Після слів вихователя: «Лисиця прийшла!» — «лисиця» починає ганятися за «курчатами», які тікають до «курника», ховаються від «лисиці» і «злітають на сідало».

Коли діти добре засвоять правила гри, можна вибрати ще одного персонажа — «півника», який кукурікатиме, коли «лисиця» буде виходити із своєї нори. Якщо дітей небагато, то замість гімнастичних лав можна використати гімнастичну стінку.

### «Не замочи ніг»

Вздовж майданчика покладено два шнури на відстані 20–40 см один від одного, це — «струмок». Спочатку вихователь повинен показати, як правильно перестрибувати «струмок». Для цього слід стати перед «струмком», ноги напівзігнуті, руки опущені вниз і трохи відведені назад. Перестрибуючи, руки активно виносяться вперед, приземлення має бути м'яким, навшпиньки, зі збереженням рівноваги. Названі вихователем діти (трое-четверо) підходять до «струмка». Після слів вихователя: «Переходьте струмок!» — діти перестрибують його. Решта дітей сидять неподалік на стільчиках і спостерігають. Хто із дітей оступився і «промочив ноги», повертається на свій стільчик «сушитися».

Після того, як всі діти перестрибнуть через «струмок», гра закінчується, а перемагає той, хто найменше разів потрапив ногою у «струмок». Як варіант гри можна запропонувати перестрибувати «з купинки на купинку» (покладені на відстані одного кроку маленькі обручі або кружечки з картону).

### «Подзвони в брязкальця»

Між двома стояками закріпити шнур на 10–15 см вище за підняті угору руки дитини. До шнура прив'язати брязкальця на певній відстані одне від одного. Вихователь викликає п'ятьох-шістьох дітей, які стають навпроти брязкальця і за сигналом вихователя виконують стрибок угору поштовхом обох ніг, намагаючись дістати брязкальця.

Потім діти повертаються на свої місця, а вихователь викликає інших. Під час стрибків діти повинні енергійно робити змах обома руками угору. Також можна виконувати декілька стрибків доти, поки дитина не доторкнеться до брязкальця.

## Ігри на орієнтування у просторі

### «Відгадай за голосом»

Ця гра проходить цікаво, якщо всі діти гарно знають одне одного. Гравці розташовані півколом. Ведучий стає спиною до них і заплющує очі. Вихователь, не називаючи імені дитини, вказує рукою на будь-кого з дітей і промовляє: «Відгадай, хто це!» — той, на кого вказав вихователь, встає і голосно називає ім'я дитини, що відгадує.

Якщо ведучий відгадає, хто його назвав, він розплющує очі й вони з гравцем міняються ролями. Якщо не відгадає, то вихователь пропонує іншій дитині назвати його ім'я, і все повторюється. При цьому всі повинні дотримуватися повної тиші й не підказувати ведучому.

**«Знайди, де сховано»**

Діти стоять у шерензі на одному боці майданчика. Вихователь показує дітям брязкальце, м'ячик або кубик і говорить, що він його заховає. Діти повертаються до стіни і заплющують очі. Вихователь ховає предмет, після чого промовляє: «Можна шукати!»

Діти розплющують очі і починають шукати схований предмет. Той, хто першим його знайде, має право вийти на місце вихователя і знову його заховати. Якщо діти довго не можуть знайти предмет, вихователь може підійти до місця, де він захований, і запропонувати уважно шукати там.

**«Знайди і промовч»**

Діти стоять на одному боці майданчика. Вихователь пропонує їм повернутися до нього спиною і заплющити очі. У цей час він ховає прапорець, брязкальце або інший невеликий предмет. Не дозволяється підглядати за діями вихователя. Той, хто знайде предмет, підходить до вихователя і тихенько каже йому про це, а потім повертається на своє місце. Гра проводиться доти, поки всі діти не знайдуть прапорець.

**«У лісочку на горбочку»**

Діти стають у коло, а одна дитина сидить у середині кола на стільці, заплющивши очі. Під слова вихователя:

У лісочку на горбочку

Спить Катруся в холодочку.

Ми тихенько підійдемо,

Сон Катрусі збережемо, —

діти ходять по колу, а на останні слова йдуть до «Катрусі» пліч-о-пліч і зупиняються. Одна дитина, визначена вихователем, підходить до «Катрусі» і промовляє:

Катрусю, прокидайся,

У хоровод збирайся!

Після цього всі діти кажуть: «Відгадай, хто покликав». Якщо «Катруся» відгадала, то вони міняються місцями, і гра повторюється. Слід стежити, щоб «Катруся» не розплющувала очей, поки не відгадає, хто її покликав.

**«Хто вийшов?»**

Діти сидять на стільцях півколом. Вихователь викликає одного з них і пропонує запам'ятати чотирьох-п'ятьох дітей, що сидять з ним поруч, а потім вийти з кімнати або повернутися спиною. Одна дитина за вказівкою вихователя ховається. Вихователь пропонує дитині, що водить, відгадати, хто вийшов. Якщо це їй вдається, то вона обирає кого-небудь на своє місце, і гра повторюється. Якщо не вгадає, дитина, що виходила з кімнати,

повертається, сідає на своє місце, а відгадувач називає її ім'я, і гра продовжується.

## **Зимові ігри**

### **«Ворітця»**

В різних місцях на снігу через 3–4 м розставити 4–5 пар лижних палиць, відстань між якими складатиме близько 1 м («ворітця»). Діти на лижах проходять крізь них. Щоб вони дотримувались наміченого маршруту, можна підфарбованою водою позначити стрілки у напрямку просування. Початок і кінець маршруту теж слід позначити. Якщо змагаються декілька дітей, перемагає та дитина, яка пройде дистанцію швидше і не зіб'є жодної палиці. Цю гру можна також проводити під час катання з похилої гірки.

### **«Карусель у лісі»**

До металевого обруча прив'язують декілька мотузок довжиною по 3 м кожна. Діти, стоячи на лижах по колу, беруться за вільні кінці мотузки. Вихователь стає в середину кола й одягає на себе обруч. Інші діти йдуть по колу, трохи натягаючи мотузку. Той, хто стоїть у центрі кола, повільно повертається — «карусель» крутиться. Те саме можна робити, якщо прив'язати кінці мотузки до шнура, що закріплений вільною петлею на стовбурі дерева.

### **«Пройди і не зачепи»**

На рівному місці на лижні встромляють 6–8 гілочок (прапорців) або лижних палиць на відстані 2–2,5 м одна від одної. Дитина на лижах обминає їх «змійкою», виконуючи повороти то з правого, то з лівого боку. Якщо дитина збила палицю (гілку), вона повинна знову встановити її на місце, а потім продовжувати ходьбу на лижах. Перемагає той, хто пройде швидше за всіх дистанцію і не зачепить жодної палиці.

### **«Хто далі проїде?»**

Діти стають в одну шеренгу у 5–8 кроках від стартової лінії. За сигналом вихователя вони енергійно розбігаються і від лінії ковзають на обох лижах до повної зупинки. Виграє той, хто проїде далі за всіх.

### **«Ширше крок»**

Вихователь відмічає на лижні 20–25 м. Дитина повинна подолати цю відстань за найменшу кількість кроків. Для цього вона повинна якнайдалі

ковзати на кожній лижі і робити широкі кроки. Під час наступних проведень гри дитина повинна намагатися покращити свій результат.

## Ігри у воді

### «Бігом за м'ячем»

Підгрупа дітей (5–6 чоловік) стоїть біля бортика басейну в одну шеренгу обличчям до води. На відстані 4–5 кроків від бортика на воді плавають м'ячі, кількість яких дорівнює кількості гравців. За сигналом вихователя всі діти біжать до м'ячів, беруть по одному і швидко повертаються до бортика. Перемагає той, хто першим займе своє місце.

### «Брід»

На мілкому місці на дні басейну розкладають 4–5 предметів (камені, металеві тарілки тощо), відстань між предметами — 60–80 см. Це місце — «переправа» через «річку». Дитина пересувається по дну на руках (ноги витягнути), орієнтуючись по розкладених предметах. Для того, щоб встановити напрямок руху, дитина неодноразово занурює голову у воду, розплющує очі та відшукує наступний орієнтир. Цю гру можна проводити тільки у чистій, прозорій воді.

### «Гойдалка»

Глибина води — до пояса. Діти стоять парами, узявшись за руки, обличчям одне до одного. По черзі присідаючи, вони занурюються у воду з головою, виконуючи видих у воду.

### «Каруселі»

Діти беруть за руки одне одного і встають у коло, при цьому промовляють:

Каруселі, каруселі,

*(діти йдуть по колу, не відпускаючи рук)*

Ми з тобою у човен сіли

*(йдуть по всьому басейну, імітуючи рухи веслами)*

І поїхали, і поїхали.

Каруселі, каруселі,

Ми з тобою на коня сіли

*(діти зображують галоп коня, при цьому цокаючи язиком)*

І поїхали, і поїхали.

Каруселі, каруселі

*(діти йдуть по колу),*

Ми з тобою в машину сіли

*(зображують машину, вимовляючи звук «р-р-р»)*

І поїхали, і поїхали.

Каруселі, каруселі

*(діти йдуть по колу),*

Ми з тобою на поїзд сіли

*(руки на поясі під час руху уздовж бортика, вимовляють «Чу-чу-чу!»)*

І поїхали, і поїхали.

### **«Катання на кругах»**

Дитина сідає або лягає на надутий гумовий круг (можна надіти його на себе) і катається на кругу, ніби на човнику, підгрібаючи руками, неначе веслами.

### **«Покажи п'ятки»**

Глибина води — по груди. Діти, присідаючи, сідають на дно, витягаючи прямі ноги вперед і піднімаючи їх угору; положення рук довільне. Час перебування під водою мінімальний, важливо, щоб положення «сиджу на дні» було хоча б позначено. Сісти на дно можна лише в тому випадку, якщо під час присідання виконати сильний видих. Очі у воді не заплющувати.

### **«Чапля»**

Гра може проводитися у двох варіантах: як імітаційна або як змагальна.

1. Діти, увійшовши у воду по коліно, ходять, високо піднімаючи ноги.
2. Дві команди розташовуються біля протилежних (коротких) бортиків басейну. За сигналом вихователя всі діти швидко просуваються до середини на носках, високо піднімаючи коліна. Та команда, чий учасник першим досягне встановленої позначки, оголошується переможницею. Попередньо гра проводиться на суші; під час гри не можна переходити на біг або просуватися стрибками. Положення рук довільне: у сторони, вперед, до плечей, на поясі.



## Додаток 2

**Орієнтовний план сюжетного фізкультурного заняття за казкою «Троє поросят» (за І. К. Зіміною)**

**Завдання:** удосконалення навичок метання; розвиток уміння управляти своїм тілом (рівновага, координація рухів); виховання працьовитості й взаємодопомоги.

**Матеріал:** ребриста дошка, маленькі м'ячі для метання, маска вовка, мотузок для позначення річки.

## ХІД ЗАНЯТТЯ

*І частина*

Діти входять до спортивного залу. Вихователь говорить, що сьогодні вони побувають у казці «Троє поросят».

— Уявімо, що всі наші дітлахи — поросята, які прибігли на лісову галявинку.

Світить яскраве сонечко. Підемо назустріч йому (*ходьба на носках, руки угору*).

Усім стало весело, і поросята розбіглися по галявині (*біг урозтіч*).

Потім вони пішли по доріжці. На шляху в них — річка. Переходимо її по містку (*ходьба по ребристій дошці*).

Потім діти зупиняються, встають у велике коло. Вихователь говорить, що в казці поросята зводили собі будинки — от і вони зараз будуть споруджувати спочатку солом'яний будинок.

Косимо траву (*змахи руками, імітація косовиці, п'ять-шість разів*).

Сушимо траву на сонечку (*повороти вправо й уліво, руки в сторони, долонями угору*).

Солому складаємо в купку (*нахили до правої й лівої ноги поперемінно*).

Солом'яний будинок готовий, тепер зробимо будинок з гілочок.

Подув вітер, і дерева захиталися (*нахили тулуба в праву й ліву сторони*).

Збираємо гілки й складаємо їх до купи (*нахили тулуба вперед із прогинанням спини, руки витягнуті вперед*).

Будинок з гілок готовий, тепер допоможемо третьому поросяті звести кам'яний будинок. Піднімаємо цеглини (*передають «цеглинку» з рук у руки*).

Милуємося будинком (*ноги на ширині плечей — переступають із ноги на ногу, погойдуючись*).

Будиночки зробили, і поросята радіють (*стрибки на місці*).

## *II частина*

### **Основні рухи**

На галявині поросята знайшли шишки й почали кидати їх через річку (*метання маленьких м'ячів однією рукою — намагатися перекинути їх через «річку»*).

Поросята знайшли вузьке місце в річці й почали через неї перестрибувати (*стрибки у довжину з місця*).

На другому березі вони зібрали шишки (*діти збирають м'ячі*) і повернулися на галявинку по містку (*ходьба по дощці*).

## *III частина*

### **Рухлива гра «Троє поросят»**

Діти по троє стоять в обручах (*«будиночки поросят»*). Умова: коли поросят троє й вони перебувають у будиночку, вовк їх торкнутися не може.

Звучить весела музика, і всі поросята біжать на галявинку: «Ми маленькі поросятка, в лісі гуляємо, квіти збираємо». Вихователь повідомляє про небезпеку: «Раптом виходить вовк, він зубами — клац!»

Всі поросята повинні зайняти свої будиночки. Закінчується гра хороводом «Нам не страшний сірий вовк».

Наприкінці заняття діти шикуються. Вихователь хвалить їх за спритність, працьовитість, винахідливість і старанність.

## КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ І РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ (ЗА П. П. БУЦІНСЬКОЮ)

### Вправи без предметів

#### 1

«Пропелер». Вихідне положення (В. П.): ноги злегка розставити, руки опущені. 1 — руки в сторони; 2 — руки перед грудьми, обертати одну навколо іншої, промовляти «р-р-р»; 3 — руки в сторони; 4 — В. П., сказати «вниз». Використовувати сюжетну розповідь. Повторити 5 разів.

«Крокують руки». В. П.: сидячи, ноги нарізно, руки за голову. 1–4 — нахил уперед, переставляти вперед руки; 5–8 — те саме назад, повернутися у В. П. Повторити 5 разів.

«Велосипедист». В. П.: лежачи на спині. Зігнути ноги, підняти, імітувати рухи велосипедиста (5–8 с) — В. П. — «приїхали». Голову й плечі не піднімати. Повторити 6 разів.

«Маятник». В. П.: сидячи, ноги скрестити, руки на поясі. 1 — нахил вправо, сказати «тик»; 2 — нахил уліво, вимовити «так». Випрямляючись, мовчати. Спину й голову тримати прямо. Повторити 4 рази.

«Відставлення ноги». В. П.: основна стійка (О. С.), руки за спиною. 1 — праву ногу на носок убік — В. П.; 2 — ліву ногу на носок убік, поворот кругом. Повторити 4 рази. Рух виконувати ритмічно.

«Вовчок». В. П.: ноги злегка розставити, руки вниз. 10–12 підскоків, повертаючись навколо себе. Стрибати пружно, легко. Повторити 3–4 рази, міняючи напрямок повороту й чергуючи з ходьбою.

#### 2

«До плечей». В. П.: ноги злегка розставити, руки на поясі. 1 — руки до плечей; 2 — В. П. Повторити 6 разів.

«Гусаки сичать». В. П.: ноги на ширині плечей, руки за спину. 1 — нахил уперед, голову підняти, сказати «ш-ш-ш»; 2 — В. П.; 3–4 — те саме, під час нахилу руки в сторони-назад, ноги не згинати. Повторити 5 разів.

«**Потягнися**». В. П.: сидючи на п'ятах, руки до плечей. 1–2 — встати на коліна, руки угору, потягнутися, дивитися угору; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Поворот**». В. П.: сидючи, ноги схресно, руки на поясі. 1— поворот вправо, подивитися назад; 2 — В. П. ; 3 — поворот уліво; 4— В. П. Те саме з В. П. стоячи на колінах або сидючи на п'ятах. Положення рук може бути різне. Повторити 3–4 рази (кожний поворот).

«**Сховалися**». В. П.: ноги злегка розставити, руки за спину. 1–2 — низько присісти, голову покласти на коліна; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Підскоки**». В. П.: те саме, руки вниз. Кілька «пружинок» зі змахом рук уперед-назад, 10–16 підскоків, пружинячи колінами, 8–10 кроків. Повторити 3–4 рази.

### 3

«**Сильні**». В. П.: ноги злегка розставити, руки в сторони. 1 — руки до плечей, кисть у кулак; 2 — В. П. Те саме, положення рук може бути різне. Повторити 6–7 разів.

«**Хлопок по коліну**». В. П.: ноги на ширині плечей, руки за спину. 1–2 — нахил до правого (лівого) коліна, сказати «хлоп»; 3–4 — В. П. Те саме з хлопком нижче коліна. Положення рук може бути різне. Повторити 3 рази.

«**Сховати п'яти**». В. П.: сидючи, руки в упорі позаду. 1–2 — ноги нарізно п'ятами вперед; 3–4 — В. П., відтягнувши носки, сховавши п'яти. Спину тримати прямо, голову не опускати. Повторити 6 разів.

«**Ворота**». В. П.: сидючи, ноги схресно, руки на поясі. 1–2 — поворот вправо (уліво), ноги випрямити; 3–4 — В. П. Дивитися в бік повороту. Повторити 3–4 рази (кожний поворот).

«**Присідання**». В. П.: О. С. 1–2 — присідаючи, руки на поясі, 3–4 — В. П. Присідаючи, говорити «сіли». Повторити 4–6 разів.

«**Підскоки**». 10–16 підскоків і ходьба. Повторити 3–4 рази.

### 4

«**Праву, ліву**». В. П.: ноги злегка розставити, руки вниз. 1 — праву руку вбік, долоню підняти угору, подивитися; 2 — ліву руку вбік; 3 — праву опустити; 4 — ліву опустити. Виконувати в одній площині на рівні плеча.

Те саме з рухами угору. Виконувати з поворотом голови. Опускати руки одночасно або по черзі. Дихання вільне. Повторити 5 разів.

«**До коліна**». В. П.: сидячи, ноги схресно, руки на поясі. 1–2 — нахил до правого коліна, намагаючись торкнутися чолом коліна — видих; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме до лівого коліна. Повторити 3 рази.

«**Погладимо**». В. П.: сидячи, ноги нарізно, руки в упорі з боків. Правую ногою 3–4 рази погладити ліву від коліна вниз-угору. Те саме лівою. Вправу виконувати без взуття. Дихання вільне. Голову не опускати. Повторити 4 рази.

«**Повернися**». В. П.: лежачи на спині, руки угору, кисті з'єднати. 1–2 — поворот на живіт; 3–4 — В. П. Намагатися ноги й руки не згинати. Міняти напрямок повороту. Повторити 3 рази.

«**Присідання навпочіпки**». В. П.: ноги злегка розставити, руки на поясі. 1 — присісти, торкаючись руками підлоги, дивитися вперед, сказати «сіли»; 2 — В. П. Повторити 5 разів.

«**Підскоки**». В. П.: ноги злегка розставити, руки опущені. 6–8 «пружинок», 8–10 підскоків і ходьба на місці. Стрибати легко. Повторити 3–4 рази.

## 5

«**Пальці нарізно**». В. П.: ноги злегка розставити, руки до плечей, кисть у кулак. 1 — руки вгору, подивитися, потягнутися; 2 — В. П. Пізніше підніматися на носки. Повторити 6 разів.

«**Качалка**». В. П.: сидячи, ноги нарізно, руки на поясі. 1–2 — нахил уперед; 3–4 — випрямитися, нахил назад. Після двох-трьох рухів — відпочинок, розслаблення, пауза. Повторити 4 рази.

«**Носок вниз**». В. П.: ноги злегка розставити, руки за спину. 1 — підняти праву ногу, носок вниз; 2 — В. П. Те саме лівою. Те саме з В. П. сидячи або лежачи на спині. Повторити по 4 рази.

«**Подивися на п'яти**». В. П.: стоячи на колінах, ноги разом, руки на поясі (за спиною, біля плечей). 1–2 — поворот вправо, подивитися; 3–4 — В. П.; 5–8 — те саме уліво. Повторити 3 рази.

«**Покажи п'яти**». В. П.: сидячи, руки в упорі позаду. 1 — натягнути носки ніг на себе, п'яти вперед; 2 — В. П. Рухи виконувати тільки стопою. Дихання вільне. Повторити 6 разів.

**«Підскоки».** В. П.: ноги злегка розставити, руки на поясі. Підскоки з поворотом навколо себе й ходьба на місці. Стрибати легко, високо. Повторити 3–4 рази.

## 6

**«Удари».** В. П.: ноги злегка розставити, руки опущені. 1–2 — руки в сторони; 3–4 — руки вниз, двічі хлопнути по стегнах, сказати «хлоп, хлоп». Повторити 6 разів.

**«Удари на підлозі».** В. П.: сидячи, ноги схресно, руки в упорі позаду. 1 — нахил уперед, торкнутися руками підлоги; 2 — хлопнути далі себе по підлозі, сказати «хлоп, хлоп»; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

**«Поклади».** В. П.: лежачи на спині, руки на потилиці, ноги зігнуті. 1–2 — покласти ноги разом праворуч, голову й плечі не піднімати; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме вліво. Ноги увесь час у зігнутому положенні. Повторити 4 рази.

**«Озирніся».** В. П.: сидячи, ноги схресно, руки біля плечей. 1–2 — поворот вправо, подивитися, сказати «бачу»; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме вліво. Повторити 4 рази.

**«Вище коліно».** В. П.: ноги злегка розставити, руки за спину. 1 — зігнути, підняти праву ногу, носок вниз; 2 — В. П. 5–8 — те саме лівою. Дихання вільне. Повторити 4 рази.

**«Пружинка й підскоки».** В. П.: О. С., руки на поясі. 1–2 — «пружинки» й 8 підскоків на місці. Повторити 3–4 рази, чергуючи з ходьбою.

## 7

**«Постукай пальцями».** В. П.: лежачи на спині. 1–2 — руки вгору, постукає по підлозі; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

**«Колода».** В. П.: те саме, руки на потилиці. 1–2 — лікті вперед і поворот на бік; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме, на інший бік. Повторити по 4 рази.

**«На пляжі».** В. П.: те саме на животі, руки в упорі під підборіддям. 1–6 — зігнути ноги, пограти ними; 7–8 — В. П. Те саме, граючи пальцями, повернути голову, подивитися на ноги. Повторити 5 разів.

**«Озирніся».** В. П.: стоячи на колінах, ноги нарізно, руки за голову. 1–2 — поворот вправо, ляснути по п'ятах, сказати «хлоп»; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме в іншу сторону. Повторити 4 рази.

«**Пружинка й присідання**». В. П.: О. С. руки на поясі. 1–2 — «пружинки»; 3 — присідання; 4 — В. П. Лікті й коліна широко в сторони. Повторити 5 разів.

«**Підскоки**». В. П.: ноги злегка розставити. 15–20 підскоків. Повторити 4 рази, чергуючи з ходьбою.

## 8

«**Долоні на потилицю**». В. П.: ноги злегка розставити, руки вниз. 1–2 — долоні за голову, лікті в сторони, голова прямо — вдих; 3–4 — В. П., сказати «вниз». Пізніше підніматися на носки. Те саме з В. П. сидячи або стоячи на колінах. Повторити 6 разів.

«**Долоні на підлогу**». В. П.: сидячи, ноги ширше плечей, руки в упорі позаду. 1–2 — руки через сторони угору, нахил уперед, руки покласти на підлогу ближче до п'ят — видих; 3–4 — руки угору й повернутися у В. П.

«**Зігнути й випрямити**». В. П.: лежачи на спині (сидячи). 1 — ноги зігнути; 2 — В. П. Те саме, згинати й випрямляти ноги одночасно. Те саме, згинати по черзі, випрямляти одночасно й навпаки. Повторити 5 разів.

«**Маятник**». В. П.: ноги нарізно. 1 — нахил вправо, не згинаючи ноги, вимовити «тик»; 2 — те саме, уліво, сказати «так». Повторити по 4 рази.

«**Ногу убік**». В. П.: О. С., руки на поясі. 1 — праву ногу убік, руку убік; 2 — В. П. 5–8 — те саме лівою ногою. Повторити по 4 рази.

«**Підскоки**». В. П.: ноги разом, руки вниз. Підскоки на місці, міняючи положення ніг разом—нарізно. Повторити 2 рази по 8 стрибків, чергуючи з ходьбою.

## 9

«**Мотор**». В. П.: ноги злегка розставити, руки в сторони. 1 — руки перед грудьми, 3–4 — колові рухи однієї руки навколо іншої, говорити «р-р-р»; 2 — В. П. Після двох повторень руки вниз — пауза. Повторити 4 рази.

«**Сильний вітер**». В. П.: ноги нарізно, руки на поясі (вниз, за спину, за голову, у сторони). 1 — нахил вправо — «міцно стоїть дерево»; 2 — В. П. 3–4 — те саме, уліво. Те саме, сполучати з нахилом уперед — «вітер змінив напрямок». Те саме з В. П. сидячи, ноги схресно — «вітер хитає куші». Повторити по 4 рази.

«**Підняти ногу**». В. П.: лежачи на спині. 1 — праву ногу угору; 2 — В. П. 3–4 — те саме лівою. Те саме з В. П. сидячи. Повторити по 4 рази.

**«Ворота».** В. П.: сидючи, ноги схресно, руки в сторони — «закриті ворота». 1 — поворот вправо, руки на поясі — «відкриті ворота»; 2 — В. П. 3–4 — те саме уліво. Дивитися у бік повороту. Повторити по 4 рази.

**«Перекат на п'яти».** В. П.: ноги злегка розставити, руки за спину. 1 — підвестися на носки; 2 — перекат на п'яти. Після 4–6 рухів — пауза, відпочинок. Голову не опускати. Дихання вільне. Повторити 6 разів.

**«Поворот».** В. П.: ноги злегка розставити, руки на поясі. 8 підскоків, поворот вправо, 8 кроків. Повторити 4 рази.

## Вправи із прапорцями

### 1

**«Помахай».** В. П.: ноги злегка розставити, прапорці за спиною. 1–2 — прапорці через сторони угору, помахати, подивитися; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

**«Літак робить розворот».** В. П.: ноги нарізно, прапорці в сторони (вертикально). 1 — поворот вправо; 2 — В. П. 3–4 — те саме, вліво. Ноги не згинати, не зрушувати. Використовувати сюжет. Повторити 3 рази.

**«Постукай над головою».** В. П.: стоячи на колінах, прапорці опущені. 1–2 — сісти на п'яти, постукати прапорцями над головою, потягнутися, подивитися на них; 3–4 — В. П. Повторити 5–6 разів.

**«Покажи прапорці».** В. П.: ноги нарізно, прапорці за спину. 1–2 — нахил уперед, прапорці вперед, сказати «ось»; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

**«Підскоки».** В. П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. 8–10 підскоків, струшуючи прапорцями, 8–10 кроків зі змахом прапорцями. Повторити 3 рази.

Повторення першої вправи (3–4 рази).

### 2

**«Сильніше».** В. П.: ноги злегка розставити, один прапорець вниз і назад, інший — угору. Швидко міняти положення прапорців. Через 4–5 змахів — відпочинок, прапорці вниз — пауза. Повторити 4 рази.

**«Потягнися».** В. П.: ноги нарізно, прапорці вниз. 1–2 — нахил уперед, не згинаючи ноги, прапорці в сторони, голову прямо — видих; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

**«Підніми п'яти».** В. П.: О. С. прапорці в сторони. 1–2 — підняти п'яти, присісти, коліна нарізно; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.



«**Поворот**». В. П.: сидючи, ноги нарізно, прапорці в сторони вертикально. 1 — поворот вправо, голова прямо; 2 — В. П. Те саме в іншу сторону. Повторити 4 рази.

«**Не зачепи**». В. П.: те саме (лежачи), ноги нарізно, прапорці на підлозі біля п'ят, руки в упорі збоку. 1—2 — підняти ноги; 3—4 — В. П. Голову не опускати. Повторити 6 разів.

«**Підскоки**». В. П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. 8—10 підскоків, міняючи положення ніг нарізно—разом, 8—10 кроків зі змахом прапорцями. Повторити 3 рази.

### 3

«**Великі кола**». В. П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. Зробити 4 змахи прапорцями через сторони вгору, схрестити й опустити через сторони вниз. Після 3—4 повторень — пауза. Те саме, великі кола в бічній площині. Стежити за переміщенням прапорців. Дихання вільне. Повторити 4 рази.

«**Дотягнися**». В. П.: сидючи, ноги нарізно, прапорці в сторони. 1—2 — нахил уперед, прапорці вперед, торкнутися підлоги із зовнішньої сторони; 3—4 — В. П.— вдих. Повторити 6 разів.

«**Сильні змахи**». В. П.: сидючи на п'ятах, прапорці опущені. 1—2 — підвестися на коліна, прапорці підняти через сторони угору, змахи; 3—4 — В. П. Стежити за переміщенням прапорців. Повторити 6 разів.

«**Прапорці угору**». В. П.: сидючи, ноги схресно, прапорці перед грудьми вертикально. 1 — поворот вправо; 2 — прапорці угору, подивитися на них; 3 — прапорці перед грудьми; 4 — В. П. Стежити за переміщенням прапорців. 5—8 — те саме уліво. Повторити по 4 рази.

«**Ноги разом**». В. П.: лежачи, прапорці в сторони. 1—2 — зігнути ноги, коліна ближче до себе, прапорці до колін вертикально; 3—4 — В. П. Згинаючи ноги, сказати «разом», голову злегка підняти. Повторити 5 разів.

«**Підскоки**». В. П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. 8 підскоків, восьмий з поворотом праворуч, 8 кроків. Повторити 4 рази. Закінчуючи вправо, ходьбу продовжити.

### 4

«**Змахи**». В. П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз, один відведений назад, інший — вперед. Зробити 4 змахи, міняючи положення. Більше відводити руки назад. Дихання вільне. Повторити 4 рази.

«**Прикрасимо будинки**». В. П.: ноги нарізно, прапорці біля плечей вертикально. 1–2 — поворот вправо, прапорці в сторони; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме вліво. Дивитися у бік повороту. Повторити по 3 рази.

«**Прапорці до коліна**». В. П.: сидючи, ноги разом, прапорці в сторони. 1–2 — зігнути ноги, прапорці до колін вертикально; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**Змахи назад**». В. П.: ноги ширше плечей, прапорці вниз. 1 — змах угору; 2 — нахил уперед зі змахом назад; 3 — випрямитися, змах угору; 4 — В. П. Стежити за прапорцями. Повторити 5 разів.

«**Пружинка**». В. П.: О. С. прапорці вниз, відвести назад. 1 — «пружинка» й змах уперед; 2 — В. П. Спину тримати прямо, п'яти піднімати. Повторити 6 разів.

«**Підскоки**». В. П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. 10–16 пружинистих підскоків. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою. Повторення першої вправи (3–4 рази). 5

«**Синій — жовтий**». В. П.: ноги злегка розставити, жовтий прапорець угору, синій — вниз-назад. Змахами міняти положення прапорців у темпі, зазначеному вихователем. Повторити 3 рази по 6–8 змахів.

«**Не лінуйся**». В. П.: ноги на ширині плечей, прапорці перед грудьми вертикально. 1–2 — нахил уперед, прапорці вперед — видих; 3–4 — В. П. Повторити 5–6 разів. Ноги не згинати й не зрушувати.

«**Швидко візьми й поклади**». В. П.: ноги злегка розставити, прапорці на підлозі з боків. По команді «взяти», «покласти» швидко взяти або покласти. Те саме робити за наявності прапорців двох кольорів. Повторити 6 разів.

«**Вітерець грає**». В. П.: сидючи, ноги схресно, прапорці вгору. Кілька нахилів (розгойдувань) вправо-вліво з погойдуванням прапорців. Відпочинок у міру необхідності, прапорці опустити. Повторити 5 разів.

«**Прапорці назад**». В. П.: ноги злегка розставити, прапорці вниз. 1 — прапорці угору; 2 — присісти з нахилом уперед, прапорці вниз-назад; 3 — випрямитися, прапорці нагору; 4 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Ходьба й підскоки**». В. П.: ноги злегка розставити, прапорці біля пояса. 8–10 кроків, піднімаючи тільки п'яти, і 10–16 підскоків. Повторити 4 рази. Закінчити звичайною ходьбою.

«**Прапорці в сторони**». В. П.: те саме. Повільно прапорці в сторони й повільно вниз, сказати «вниз».

**Вправи з використанням стільця, лави****1**

«**На спинку**». В. П.: стояти спиною до спинки стільця, ноги злегка розставити, руки до плечей. 1 — руки за спинку стільця з боків; 2 — В. П. Повторити 6 разів.

«**На сидіння**». В. П.: те саме, обличчям до спинки стільця, ноги нарізно, руки за спину. 1–2 — нахил через спинку стільця, не згинаючи ніг, долоні на сидіння, голова прямо; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**На стілець**». В. П.: сидючи, триматися за сидіння із двох боків. 1–2 — ноги на сидіння, допомогти руками; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Нижче**». В. П.: те саме, руки на поясі. 1–2 — нахил вправо, торкнутися ніжки стільця; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме уліво. Намагатися нахилитися точно убік. Повторити по 3–4 рази.

«**Випрямити ноги**». В. П.: сидючи, зачепитися ногами за ніжки стільця зовні. 1–2 — ноги вперед, випрямити; 3–4 — В. П. Спину від спинки стільця не відхиляти. Повторити 4–6 разів.

«**Навколо стільця**». В. П.: ноги злегка розставити, руки вниз. Підскоки з ноги на ногу навколо стільця (два кола) і ходьба на місці. Змінити напрямок. Повторити 2–3 рази.

Повторення першої вправи (3–4 рази).

**2**

«**Хлопок**». В. П.: стояти спиною до спинки стільця. 1–2 — руки через сторони вперед, ляснути, сказати «хлоп»; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Дотягнися**». В. П.: сидючи, ноги нарізно, руки на поясі (за голову, за спину). 1–2 — руки через сторони угору, нахил уперед, торкнутися носків — видих; 3–4 — В. П. — вдих. Піднімаючи руки угору, добре потягнутися, подивитися угору. Вправу краще виконувати з використанням лави. Повторити 6 разів.

«**Присідання**». В. П.: О. С. стоячи за спинкою стільця. 1–2 — піднімаючи п'яти й розводячи коліна, присісти, тримаючись за спинку — видих. Те саме виконати, стоячи обличчям до сидіння, руки на поясі. Повторити 5 разів.

«**Поворот**». В. П.: те саме, спиною до спинки стільця, руки на поясі. 1–2 — поворот вправо, правою рукою торкнутися спинки подалі; 3–4 —

В. П. 5–8 — те саме, уліво. Ноги не зрушувати й не згинати, дивитися у бік повороту. Повторити по 3–4 рази.

«**Ноги нарізно**». В. П.: сидячи, ступні ніг під стільцем, руки в упорі позаду. 1 — зігнути ноги ближче до себе; 2 — поставити ноги нарізно, не зачепивши стілець; 3 — зігнути ноги, спину прямо; 4 — В. П. Голову не опускати. Повторити 4–6 разів.

«**Крокують і стрибають**». В. П.: ноги злегка розставити, руки вниз. 10–12 кроків, не відриваючи носки ніг, стрибки навколо стільця (два кола) і ходьба на місці зі змахом рук. Повторити 3–4 рази.

### 3

«**Руки разом**». В. П.: сидячи, спина притиснута до спинки стільця, руки тримати за спинкою разом, голову прямо. 1–2 — руки підняти через сторони угору, сказати «разом»; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Нижче колін**». В. П.: те саме, ноги нарізно, ширше, руки в упорі позаду. 1–4 — руки підняти через сторони угору, нахил до правої ноги; 5–8 — В. П. 9–16 — те саме до лівої. Повторити по 3 рази.

«**Випрями ноги**». В. П.: те саме, руки за спинкою стільця. 1–2 — підняти праву ногу; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме, лівою ногою. Повторити по 3 рази.

«**Подивися на руку**». В. П.: сидячи верхи на стільці, обличчям до спинки стільця, руки на спинці. 1–2 — поворот вправо, праву руку убік, подивитися на неї; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме з поворотом вліво. Повторити по 3 рази.

«**Підскоки**». В. П.: стояти до стільця боком, ноги злегка розставити, руки вниз. 15–20 підскоків на місці й ходьба навколо стільця. Повторити 2 рази.

### 4

«**Руки за спину**». В. П.: сидячи верхи, обличчям до спинки стільця, руки за спину. 1–2 — руки через сторони на край (верх) спинки стільця; 3–4 — В. П. Голову не опускати. Повторити 6 разів.

«**Долоні на сидіння**». В. П.: стояти за стільцем, руки на поясі. 1 — руки в сторони; 2 — нахил через спинку стільця, долоні покласти на сидіння, дивитися вперед; 3 — випрямитися, руки в сторони; 4 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Коліно до живота**». В. П.: сидячи верхи, руки в упорі позаду. 1–2 — праву ногу на сидіння; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме лівою. Те саме, виконуючи одночасно. Повторити по 3–4 рази.

«Удари». В. П.: те саме, обличчям до спинки стільця, руки на поясі. 1–2 — нахил убік до передньої ніжки стільця, лягнути, сказати «хлоп»; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме в іншу сторону. Повторити по 3 рази.

«На стілець». В. П.: сидячи на підлозі перед стільцем, ноги нарізно, руки в упорі позаду. 1 — підняти праву ногу, покласти на стілець; 2 — В. П. 3–4 — те саме лівою. Те саме одночасно. Голову не опускати. Повторити по 3 рази.

«Вище коліно». Біг на місці. 12–16 кроків і ходьба на місці. Повторити 3 рази. Закінчуючи вправу, збільшити тривалість ходьби.

## 5

«Крокують пальці». В. П.: сидячи верхи, обличчям до спинки стільця, руки покласти на спинку стільця біля сидіння. 1–4 — перебираючи пальцями, просуватися нагору; 5–8 — те саме, у В. П. Повторити 5 разів.

«Насос». В. П.: те саме, спину ближче до спинки стільця, руки на поясі. 1–2 — нахил вправо, говорити «ш-ш-ш»; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме вліво. Повторити по 3 рази.

«Працюють ноги». В. П.: сидячи на полу, ноги під стільцем, руки в упорі збоку. 1 — зігнути праву; 2 — В. П. 3–4 — те саме, лівою. Те саме, одночасно згинаючи й по черзі випрямляючи кожну, і навпаки. Повторити по 3 рази.

«Подивися на руку». В. П.: сидячи верхи на стільці, обличчям до спинки, руки на спинці стільця. 1–2 — поворот вправо, праву руку убік, подивитися на руку; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме уліво. Повторити по 3 рази.

«Ноги нарізно». В. П.: сидячи, ступні ніг під стільцем, руки в упорі позаду. 1 — зігнути ноги ближче до себе; 2 — ноги нарізно, не зачепивши стілець; 3 — зігнути ноги, спину прямо; 4 — В. П. Голову не опускати. Повторити 4–5 разів.

«Високо». В. П.: О. С. руки на поясі. 1 — підвестися на носки; 2–3 — стояти; 4 — В. П. Повторити 2–3 рази, потім підскоки й ходьба навколо стільця (по два кола). Повторити 3–4 рази.

## 6

«Хлопок». В. П.: стоячи, лава між ніг, руки за спину. 1–2 — руки підняти через сторони угору, хлопок; 3–4 — В. П., сказати «вниз». Повторити 6 разів.

«Нахил». В. П.: сидячи на лаві верхи, руки біля плечей. 1–2 — нахил вправо, торкнутися рукою підлоги, ноги не зрушувати. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме вліво. Повторити по 3 рази.

«**Встати**». В. П.: те саме, руки на поясі. 1–2 — встати, руки угору; 3–4 — В. П., сказати «сіли». Повторити 6 разів.

«**На лаву**». В. П.: стояти обличчям до лави, ноги нарізно, руки за голову. 1–2 — нахил уперед, долоні на лаву, дивитися вперед, ноги не згинати; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**У присіді**». Пройти уздовж лави у присіді, спираючись на лаву. Повторити 2 рази.

Повторення першої вправи (чотири рази в повільному темпі).

7

«**Угору**». В. П.: сидячи верхи на лаві, руки в упорі. 1–2 — руки через сторони підняти угору, подивитися — вдих; 3–4 — В. П.— видих. Повторити 5 разів.

«**До п'ят**». В. П.: сидячи поперек лави, ноги нарізно, руки до плечей. 1–2 — нахил уперед, торкнутися п'ят — видих; 3–4 — В. П.— вдих. Повторити 5 разів.

«**Сісти**». В. П.: стоячи, ноги нарізно, лава між ніг, руки на поясі. 1 — сісти, руки угору; 2 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Пружинка й присідання**». В. П.: О. С. обличчям до лави, руки на поясі. 3 «пружинки» й 1 присідання, руками торкнутися лави. Спину тримати прямо. Повторити 6 разів.

«**Підскоки**». В. П.: ноги злегка розставити, руки за спину. Підскоки уздовж лави й ходьба на місці по 10–12 секунд. Повторити 3 рази.

### **Вправи з кубиками**

1

«**Кубики разом**». В. П.: ноги злегка розставити, кубики в сторони. 1 — кубики підняти угору разом, подивитися; 2 — В. П. Рухи рук через сторони. Повторити 6 разів.

«**Підйомний кран**». В. П.: ноги на ширині плечей, кубики вниз. 1 — кубики в сторони; 2 — нахил вправо — «подаємо вантаж»; 3 — випрямиться; 4 — В. П. 5–8 — те саме в іншу сторону. Ноги не згинати. Повторити по 4 рази.

«**Постукай**». В. П.: те саме, кубики біля плечей. 1–2 — зігнути ноги, постукає по колінах, сказати «тук»; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Колода**». В. П.: лежачи на спині, кубики тримати над головою разом. Поворот на бік, на живіт, на бік — В. П. Ноги увесь час разом. Виконувати в індивідуальному темпі. Повторити 5 разів.

«**Кубики до коліна**». В. П.: те саме, кубики в сторони. 1–2 — підняти праву ногу, кубиками торкнутися коліна; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме лівою ногою. Ноги не згинати, носки тягти. Голову й плечі не піднімати. Повторити 4 рази.

«**Підскоки**». В. П.: ноги злегка розставити, кубики на підлозі з боків. 10–16 підскоків на доріжці. Стрибати легко, невимушено. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

Повторення першої вправи.

## 2

«**Кубик на кубик**». В. П.: ноги злегка розставити, кубики за спину. 1–2 — кубики вперед, кубик на кубик; 3–4 — В. П. Те саме з В. П. кубики в сторони, до плечей, вниз, біля пояса. Повторити 6 разів.

«**Дотягнися**». В. П.: сидячи, ноги нарізно, кубики на підлозі біля п'ят, руки в упорі позаду. 1–2 — дугою руки угору, нахил уперед до кубиків; 3–4 — В. П. Стежити за рухами рук. Повторити 5 разів.

«**За колінами**». В. П.: лежачи, кубики угору. 1 — підняти зігнуту праву ногу, постукати; 2 — В. П. 3–4 — те саме лівою ногою. Голову не піднімати. Повторити по 4 рази.

«**Повороти**». В. П.: сидячи, ноги схресно, кубики біля плечей. 1 — поворот уліво, правою рукою покласти кубик; 2 — В. П. 3–4 — те саме в іншу сторону. 5–8 — так само взяти кубики. Повторити 4 рази.

«**Обійди**». В. П.: ноги злегка розставити, кубики на підлозі перед ногами, руки на поясі. Підвестися на носки, обійти кубики в одну й іншу сторону.

Ходьба на місці звичайним кроком. Закінчити комплекс вправ бігом (40 с), ходьбою. Повторити 2–3 рази.

## 3

«**Постукай**». В. П.: лежачи на спині. 1–2 — кубики угору, постукати об підлогу; 3–4 — В. П. Те саме, з В. П. кубики в сторони. Дихання вільне. Повторити 6 разів.

«**Кубиком до підлоги**». В. П.: сидячи, ноги схресно, кубики біля плечей. 1–2 — поворот вправо, торкнутися кубиком підлоги якнайдалі за спиною; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме в іншу сторону. Повторити 4 рази.

«Сховаємо». В. П.: сидючи, кубики в сторони. 1 — зігнути ноги, кубики за коліна, сказати «немає»; 2 — В. П. Повторити 5 разів.

«Не упусти». В. П.: ноги нарізно, кубики на підлозі. 1–2 — нахил уперед, торкнутися кубика вказівними пальцями; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«Обережно». В. П.: ноги злегка розставити, кубики з боків. 1–2 — присісти, спину прямо, торкнутися кубиків; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«Підскоки». В. П.: О. С. кубики біля плечей. 6–8 «пружинок», піднімаючи п'яти, 8–10 підскоків і ходьба, опустивши кубики. Повторити 3–4 рази.

#### 4

«Молоток і цвях». В. П.: ноги злегка розставити, кубики за спину. 1–2 — кубики перед грудьми, постукати «молотком по цвяху»; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме, «молоток» в іншій руці. Повторити 3 рази.

«Далі вперед». В. П.: сидючи на п'ятах, кубики угору. 1–2 — нахил уперед, покласти кубики; 3–4 — В. П. ; 5–6 — нахил уперед, взяти кубики; 7–8 — В. П. Повторити 5 разів.

«За колінами». В. П.: лежачи, кубики підняти угору. 1 — підняти, зігнути ногу, постукати; 2 — В. П. 3–4 — те саме іншою ногою. Голову не піднімати. Повторити по 4 рази.

«Підйомний кран». В. П.: ноги нарізно, кубики вниз. 1 — кубики в сторони; 2 — нахил вправо — «подаємо вантаж»; 3 — випрямитися; 4 — В. П. 5–8 — те саме в іншу сторону. Повторити 3 рази.

«Хто шоріше». В. П.: ноги злегка розставити, кубики на підлозі. 1 — швидко взяти кубики, підняти угору, сказати «готовий»; 2 — швидко покласти, сказати «готовий». Відзначати, у якій ланці більше спритних. Виконувати завдання за сигналом вихователя. Повторити 6 разів.

«Підскоки». В. П.: ноги злегка розставити, кубики на підлозі з боків, руки за спину. 8–10 підскоків на місці (на доріжці) і ходьба. Повторити 3–4 рази.

#### 5

«Навушники». В. П.: ноги злегка розставити, руки за спину. 1–2 — кубики до вух — «слухаємо»; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

«Кубик на кубик». В. П.: ноги нарізно, кубики підняти угору — вдих. 1–2 — нахил уперед, покласти кубик на кубик — видих; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме, взяти кубики. Повторити 3 рази.



«**Кубики до носків**». В. П.: лежачи, кубики підняти угору. 1–2 — підняти ноги, кубики до носків; 3–4 — В. П. Повторити 4 рази.

«**Кубиком до підлоги**». В. П.: сидячи, ноги схресно, кубики — біля плечей. 1–2 — поворот вправо, торкнутися кубиком підлоги якнайдалі за спиною; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме в іншу сторону. Повторити 4 рази.

«**За колінами**». В. П.: ноги злегка розставити, кубики вниз. 1 — кубики в сторони; 2 — присісти, постукати за колінами, сказати «тук»; 3 — випрямитися, кубики в сторони; 4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**Підскоки**». В. П.: ноги злегка розставити, кубики за спину. 10–12 підскоків. Стрибати ритмічно, пружинячи, легко. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою.

## 6

«**Підняти гирі**». В. П.: ноги злегка розставити, кубики вниз, долонями вперед. 1 — кубики підняти до плечей, лікті вперед — «взяти вантаж»; 2 — підняти кубики угору і тримати; 3 — ще тримати; 4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**Ноги разом**». В. П.: ноги разом, кубики в сторони. 1–2 — нахил уперед, торкнутися кубиками за колінами — видих; 3–4 — В. П. Те саме, ноги нарізно, торкнутися кубиками то однієї, то іншої ноги. Дихання вільне. Повторити 5 разів.

«**Між кубиками**». В. П.: сидячи, руки в упорі збоку, кубики на підлозі біля колін. 1 — зігнути ноги ближче до себе; 2 — В. П. Дихання вільне. Повторити 5 разів.

«**Поїхали**». В. П.: ноги нарізно, кубики біля пояса. 1–2 — нахил вправо, сковзаючи кубиками вниз, сказати «поїхали»; 3–4 — В. П.— вдих. 5–8 — те саме уліво. Привчати нахилятися точно убік, ноги не зрушувати, не згинати. Повторити 3 рази.

«**До колін**». В. П.: О. С. кубики угору. 1–2 — зігнути, підняти ногу, кубики до правого коліна, сказати «до коліна»; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме до іншого коліна. Повторити 3 рази.

«**Підскоки**». В. П.: О. С. кубики вниз. 10–12 підскоків, міняючи положення ніг нарізно—разом, і ходьба, постукуючи кубиками. Повторити 3 рази.

**Вправи з м'ячем великого і середнього розміру****1**

«**М'яч за голову**». В. П.: ноги злегка розставити, м'яч унизу. 1–2 — м'яч угору, подивитися; 3–4 — м'яч завести за голову, голову не опускати; 5–6 — м'яч угору, подивитися; 7–8 — В. П., сказати «вниз». Повторити 5–6 разів.

«**Передай**». В. П.: ноги на ширині плечей, м'яч на підлозі праворуч, руки на поясі. 1–2 — нахил уперед, прокотити м'яч до лівої ноги, сказати «ліва»; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме до правої. Повторити 4 рази.

«**Не зачепи**». В. П.: сидячи, ноги в упорі, руки в упорі збоку, м'яч на підлозі перед ногами. 1–2 — ноги нарізно; 3–4 — В. П. Те саме із В. П. ноги схресно. Голову не опускати, спину тримати прямо. Повторити 6 разів.

«**Повернися й піймай**». В. П.: ноги на ширині плечей, м'яч перед грудьми. Поворот, кидок об підлогу, піймати — В. П. Те саме в іншу сторону. Те саме: підкинути й піймати. Те саме з В. П. сидячи. Повторити 4 рази.

«**Погладимо**». В. П.: ноги злегка розставити, руки за спину, м'яч на підлозі перед ногами. Присісти, погладити м'яч, сказати «гладкий» і випрямитися. Повторити 4–6 разів.

«**На місці й навколо**». В. П.: те саме. 12–16 підскоків на місці й ходьба навколо м'яча (два кола). Стрибати легко. Повторити 3 рази.

**2**

«**До себе**». В. П.: ноги злегка розставити, м'яч вниз. 1 — м'яч до себе, погладити; 2 — В. П. Повторити 6 разів.

«**М'яч уперед**». В. П.: ноги нарізно, м'яч за головою. 1–2 — м'яч угору, нахил уперед, дивитися на м'яч, сказати «уперед»; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

«**М'яч угору**». В. П.: сидячи на п'ятах, м'яч вниз. 1–2 — встати на коліна, м'яч угору, погладити, подивитися; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**Навколо себе**». В. П.: сидячи, ноги схресно, руки за спину, м'яч на підлозі. 1–4 — поворот вправо, прокотити м'яч навколо себе, не випускаючи його з рук. 5–8 — те саме уліво. Те саме з В. П. стоячи на колінах. Повторити 3 рази.

**«Не відпускай».** В. П.: сидючи, руки в упорі позаду, м'яч затиснутий між ступнями. 1–2 — зігнути ноги, ближче до себе; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

**«Підскоки».** В. П.: ноги злегка розставити, м'яч в опущених руках. 10–16 підскоків і ходьба, піднявши м'яч. Повторити 2 рази.

### 3

**«Поверни м'яч».** В. П.: ноги злегка розставити, м'яч вниз. 1–2 — м'яч уперед, кистями рук повернути м'яч до себе, зігнути руки, 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

**«Від ноги до ноги».** В. П.: ноги нарізно, м'яч на підлозі між ногами, руки за спину. Нахил уперед, катати м'яч від ноги до ноги. Після 2–3 повторень випрямитися, повернутися у В. П. Повторити 5 разів.

**«Прокоти».** В. П.: сидючи, ноги разом, руки в упорі позаду, м'яч на підлозі збоку. 1–2 — зігнути ноги, прокотити м'яч під ногами вліво у ворота; 3–4 — В. П. — «ворота закриті». 5–8 — те саме вправо. Ноги можна підняти. Повторити 5 разів.

**«Колода».** В. П.: лежачи на спині, м'яч угору. Поворот на живіт, спину в одну, іншу сторону. Повторити по 3 рази.

**«Ближче до себе».** В. П.: ноги злегка розставити, м'яч перед грудьми. Присісти, кинути м'яч об підлогу, піймати — В. П. Те саме, присісти, кілька разів кинути об підлогу й піймати, стежити за м'ячем. Повторити 6 разів.

**«Підскоки».** В. П.: ноги злегка розставити, м'яч на підлозі руки вниз. 10–12 підскоків і ходьба навколо м'яча. Повторити 3 рази.

### 4

**«Піймай».** В. П.: ноги злегка розставити, м'яч вниз. 1 — м'яч угору, подивитися; 2 — В. П. ; 3–4 — підкинути, піймати — В. П. Повторити 6 разів.

**«Прокоти».** В. П.: стоячи на колінах, м'яч на підлозі, руки за спину. 1–3 — нахил уперед, прокотити вправо–вліво; 4 — В. П. Повторити 5 разів.

**«Прокоти у ворота».** В. П.: сидючи, м'яч на підлозі біля колін, руки в упорі збоку. 1 — зігнути ноги; 2–3 — прокотити під ногами вправо–вліво; 4 — В. П. Повторити 6 разів.

**«Колода».** В. П.: лежачи на спині, м'яч угору. Поворот на живіт, спину в одну, іншу сторону. Повторити 3 рази.

«**Кидок і ловіння**». В. П.: ноги злегка розставити, м'яч біля грудей. Присісти, кинути м'яч об підлогу, піймати й добре випрямитися. Повторити 6 разів.

## 5

«**Угору**». В. П.: ноги злегка розставити, м'яч за голову. 1–2 — м'яч угору, подивитися; 2 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Упусти й піймай**». В. П.: ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1–3 — нахил уперед, упустити м'яч, піймати; 4 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Прокоти ногами**». В. П.: стати навшпиньки, м'яч перед ногами. 5–8 кроків уперед, злегка штовхаючи ногами м'яч уперед; 5–8 кроків назад, штовхаючи руками, сісти на п'яти — пауза. Повторити 6 разів.

«**Покажи**». В. П.: ноги на ширині плечей, м'яч біля грудей. 1 — поворот вправо; 2–3 — кидок об підлогу, піймати, підняти угору; 4 — В. П. 5–8 — те саме, уліво. Ноги не зрушувати й не згинати. Повторити 3–4 рази.

«**М'яч відпочиває**». В. П.: ноги злегка розставити, руки за спину, м'яч на підлозі. 1–2 — присісти, погладити м'яч, сказати «утомився»; 3 — 4 — В. П. Повторити 5–6 разів.

«**Нам весело**». В. П.: те саме, руки на поясі. Підскоки з ноги на ногу (два-три кола) і ходьба на місці. Повторити 3 рази.

## 6

«**М'яч на долоні**». В. П.: ноги злегка розставити, руки в сторони, м'яч на долоні правої руки. 1–4 — руки вперед, перекласти на іншу долоню; 5–8 — В. П. Після двох повторень руки опустити — пауза. Повторити 4 рази.

«**Не зруш**». В. П.: ноги нарізно, м'яч на підлозі між ніг, руки за спину. 1–2 — нахил уперед, вказівними пальцями торкнутися м'яча, сказати «обережно!»; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**Ближче до себе**». В. П.: ноги злегка розставити, м'яч перед грудьми. Присісти, кинути м'яч об підлогу, піймати, повернутися у В. П. Те саме, присісти, кілька разів кинути об підлогу й піймати, стежити за м'ячем. Повторити 6 разів.

«**Навколо себе**». В. П.: сидячи, ноги схресно, руки за спину, м'яч на підлозі. 1–4 — поворот вправо, прокотити м'яч навколо себе, не випускаючи його з рук. 5–8 — те саме уліво. Те саме з В. П. стоячи на колінах. Повторити 3 рази.

«**Прокоти ногами**». В. П.: стоячи рачки, м'яч перед ногами. 5–8 кроків уперед, злегка штовхаючи ногами м'яч уперед; 5–8 кроків назад, штовхаючи руками, сісти на п'яти — пауза. Повторити 3 рази.

«**Нарізно й разом**». В. П.: ноги злегка розставити, м'яч на підлозі перед ногами, руки на поясі. Стрибати на місці, ноги нарізно — ноги разом. Ходьба. Повторити 2–3 рази.

## Вправи з обручем

### 1

«**Подивися в обруч**». В. П.: ноги злегка розставити, обруч до плечей. 1 — обруч угору, подивитися; 2 — В. П., сказати «вниз». Повторити 5 разів.

«**Поверни обруч**». В. П.: сидючи в обручі, ноги схресно, обруч біля пояса. 1–2 — поворот вправо, повернути й обруч; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме уліво. Дивитися у бік повороту. Повторити 3 рази.

«**Не зачепи**». В. П.: те саме, ноги зігнути, обруч перед ногами, руки в упорі з боків. 1–2 — ноги прямі нарізно; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**Не упусти**». В. П.: ноги нарізно, обруч на шиї, руки на поясі. 1–2 — підняти голову, нахил уперед — видих; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**Обруч уперед**». В. П.: О. С. обруч вниз, хват з боків. 1–2 — присісти, торкнутися обручем підлоги; 3–4 — В. П. П'яти піднімати, коліна розводити, спину тримати прямо. Повторити 5 разів.

«**Підскоки**». В. П.: ноги злегка розставити, руки за спину, обруч на підлозі. Підскоки (два кола) навколо обруча. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою на місці.

### 2

«**Обруч уперед**». В. П.: О. С. обруч опущений. Повільно підняти обруч уперед і так само повільно опустити вниз, сказати «вниз». Повторити 4–6 разів.

«**Обруч угору**». В. П.: ноги злегка розставити, обруч вниз. 1 — обруч угору, подивитися; 2 — до плечей; 3 — угору; 4 — В. П., сказати «вниз». Стежити за переміщенням обруча. Повторити 5 разів.

**«Обруч біля пояса».** В. П.: стоячи в обручі, ноги нарізно, обруч вниз. 1 — обруч до пояса; 2 — нахил вправо; 3 — прямо; 4 — В. П. 5–8 — те саме уліво. Повторити 4 рази.

**«Поклади й візьми».** В. П.: те саме, обруч угору. 1 — присісти, покласти обруч; 2 — випрямитися, руки за спину; 3 — присісти, взяти обруч; 4 — В. П. Повторити 5 разів.

**«Крокують і руки».** В. П.: стоячи рачки, руки в обручі, голова прямо. Приставним кроком рухатися навколо обруча, переставляючи й руки. 3 обруча не виходити. Змінити напрямок — відпочити, випрямитися. Повторити 4 рази.

**«Обруч уперед».** В. П.: О. С. обруч перед грудьми. 1–2 — присісти, обруч уперед, руки випрямити. П'яти піднімати, коліна розводити, спину прямо; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

**«Підскоки».** В. П.: ноги злегка розставити, стояти в обручі. Кілька «пружинок», 10–12 невисоких підскоків, повертаючись навколо себе, і ходьба на місці. Повторити 3–4 рази. Повторення першої вправи в повільному темпі.

### 3

**«Через обруч на стелю».** В. П.: ноги злегка розставити, обруч біля плеча, хват усередині з боків. 1 — обруч угору, подивитися; 2 — В. П. Те саме, піднімаючись на носки. Повторити 6 разів.

**«Подивися в обруч».** В. П.: ноги на ширині плечей, обруч вниз. 1 — обруч уперед; 2 — нахил уперед; 3 — випрямитися, обруч уперед; 4 — В. П., сказати «вниз». Повторити 5 разів.

**«Торкнутися обруча».** В. П.: ноги злегка розставити, руки за спину, обруч на підлозі перед ногами. 1–2 — присісти, торкнутися обода, сказати «так», спину прямо; 3–4 — В. П. Те саме, стоячи в обручі. Повторити 5 разів.

**«Не зачепи обруч».** В. П.: сидячи в обручі, ноги схресно, руки за спиною (за головою). 1–2 — нахил вправо, торкнутися підлоги правою рукою за обручем; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме в іншу сторону. Повторити 4 рази.

**«Зустрілися».** В. П.: лежачи, ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг. 1–2 — зігнути, поставити ноги в обруч; 3–4 — В. П. Голову й плечі не піднімати. Повторити 5 разів.

«**Навколо й на місці**». В. П.: ноги злегка розставити, руки на поясі, обруч на підлозі збоку. 8–10 підскоків на місці, підскоки навколо обруча (по колу) і ходьба на місці. Повторити 2–3 рази.

#### 4

«**Без перехоплення**». В. П.: ноги злегка розставити, стояти в обручі, обруч вниз. 1–4 — повільно піднімати обруч нагору, не випускаючи з рук; 5–8 — вернутися у В. П., сказати «вниз». Повторити 5 разів.

«**Подивися у віконце**». В. П.: ноги нарізно, обруч перед грудьми. 1–2 — одночасно нахил уперед і обруч уперед — видих; 3–4 — В. П. Те саме з В. П. обруч вниз. Повторити 5 разів.

«**Проліз**». В. П.: ноги злегка розставити, обруч за спиною, стояти в обручі. 1 — присісти, взяти обруч; 2 — випрямитися; 3 — перехоплюючи обруч, підняти його угору; 4 — обруч до плечей, перехопити руками, покласти. Стежити за переміщенням обруча. Повторити 5 разів.

«**Подивися назад**». В. П.: сидячи на п'ятах, обруч на підлозі за спиною, руки на поясі. 1–2 — поворот вправо, сказати «бачу»; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме уліво. Повторити по 4 рази.

«**Випрями ноги**». В. П.: сидячи в обручі, ноги зігнути, руки до плечей (на поясі, за голову й ін.). 1 — випрямити праву ногу; 2 — В. П. 3–4 — те саме лівою. Те саме з В. П. ступні ніг за обручем. Повторити 3 рази.

«**Підскоки**». В. П.: ноги злегка розставити, руки на поясі, обруч на підлозі збоку. Підскоки з ноги на ногу навколо обруча (два кола) і ходьба на місці. Повторити 3–4 рази.

#### 5

«**Рули**». В. П.: ноги злегка розставити, обруч перед грудьми. 1–2 — поворот обруча вправо—уліво; 3–4 — В. П. Те саме, рулити, перехоплюючи обруч. Повторити 5 разів.

«**Голову вище**». В. П.: ноги нарізно (можна ширше), обруч на шиї, руки на поясі. 1–3 — піднявши голову, нахил уперед; 4 — В. П. Дихання вільне. Повторити 5 разів.

«**Не помилися**». В. П.: О. С. руки на поясі, обруч на підлозі перед ногами. 1 — ногу на носок в обруч; 2 — відвести ногу убік; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме іншою ногою. Голову не опускати. Повторити 4 рази.

«**Поверни обруч**». В. П.: сидячи в обручі, обруч у зігнутих руках біля пояса. 1–2 — поворот вправо, повернути обруч — видих; 3–4 — В. П. —

вдих. 5–8 — те саме уліво. Дивитися у бік повороту, плечі не піднімати. Повторити 4 рази.

«**Підняти ноги**». В. П.: лежачи, обруч над головою, хват з боків. 1–2 — зігнути й підняти ноги, обруч до колін; 3–4 — В. П. Те саме з В. П. сидячи. Повторити 5 разів.

«**Навколо обруча**». В. П.: ноги злегка розставити, обруч на підлозі збоку. Стрибки на двох ногах навколо обруча (два кола) і ходьба на місці. Повторити 3–4 рази.

## 6

«**Гвинт**». В. П.: ноги злегка розставити, обруч біля плечей, хват збоку. 1–4 — обертання (поворот) обруча вправо; 5–8 — В. П. Те саме, перехоплюючи обруч. Повторити 5 разів.

«**Обертання**». В. П.: ноги нарізно, обруч вертикально. 1–7 — нахил уперед і рухами кисті повернути обруч із перехопленням; 8 — В. П. Повторити 5 разів.

«**До коліна**». В. П.: ноги злегка розставити, обруч над головою, хват збоку. 1–2 — зігнути, підняти праву ногу, обруч вертикально до коліна; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме лівою ногою. Голову не піднімати. Повторити 3 рази.

«**Підніми**». В. П.: стоячи в обручі, ноги нарізно, обруч вниз. 1 — обруч до пояса; 2 — нахил вправо; 3 — прямо; 4 — В. П. 5–8 — те саме уліво. Дихання вільне. Повторити 3 рази.

«**Не зачепи**». В. П.: сидячи в обручі, ноги в упорі, руки в упорі збоку. 1–2 — випрямити ноги, підняти; 3–4 — В. П. Голову не опускати. Повторити 4 рази.

«**Підскоки**». В. П.: О. С. стояти в обручі. 8–10 підскоків, злегка піднявши обруч, і ходьба. Повторити 3–4 рази.

## 7

«**За плечі**». В. П.: ноги злегка розставити (сидячи), обруч вниз, хват ззовні. 1 — обруч угору; 2 — за плечі, голову прямо; 3 — угору; 4 — В. П. Дихання вільне. Повторити 6 разів.

«**Не зачепи**». В. П.: сидячи в обручі, ноги схресно, руки за спиною (за головою). 1–2 — нахил вправо, торкнутися підлоги правою рукою далі за обручем; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме в іншу сторону. Дихання вільне. Повторити 4 рази.



«Зустрілися». В. П.: лежачи, ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг. 1–2 — зігнути, поставити ноги в обруч; 3–4 — В. П. Голову й плечі не піднімати. Повторити 5 разів.

«Подивися назад». В. П.: стоячи на колінах, обруч на підлозі за спиною, руки на поясі. 1–2 — поворот вправо, сказати «бачу»; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме з поворотом вліво. Повторити по 4 рази.

«Підскоки». В. П.: ноги злегка розставити, обруч на підлозі. Підскоками на двох ногах 2 рази обійти обруч, ходьба на місці. Повторити 2–3 рази. Повторення першої вправи в повільному темпі.

### **Вправи з коротким шнуром (кіскою)**

#### **1**

«Натягни». В. П.: ноги злегка розставити, кіску вниз, хват за кінці. 1–2 — кіску угору, подивитися; 3–4 — В. П., сказати «вниз». Повторити 6 разів.

«Знову угору». В. П.: сидячи, ноги схресно, кіска за спиною. 1–2 — нахил уперед, кіску натягнути угору; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«Не зачепи». В. П.: те саме, ноги зігнути, руки в упорі збоку, кіска на підлозі перед ногами. 1 — випрямити праву ногу над кіскою; 2 — В. П. 3–4 — те саме лівою ногою. Повторити 4 рази.

«Нахил». В. П.: ноги на ширині плечей, кіска через голову перекинута на шию, хват за кінці, голову підняти. 1 — кіску натягнути; 2 — нахил вправо; 3 — прямо; 4 — В. П. 5–8 — те саме уліво. Повторити 4 рази.

«Кіску до коліна». В. П.: ноги злегка розставити, кіска, складена вдвічі, перед грудьми. 1–2 — підняти зігнуту праву ногу, кіску до коліна. 3–4 — В. П. 5–8 — те саме лівою ногою. Спину тримати прямо. Повторити 3 рази.

«Підскоки». Підскоки навколо кіски (два рази) і ходьба на місці. Повторити 3–4 рази.

#### **2**

«Розслабити». В. П.: ноги злегка розставити, кіска вниз, натягнута. 1 — кіску до себе, розслабити; 2 — В. П. Повторити 6 разів.

«Натягни». В. П.: ноги нарізно, кіска перед грудьми. 1–2 — нахил уперед, натягнути кіску; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

«Вище кіску». В. П.: сидячи на п'ятах, кіска складена навпіл, опущена. 1–2 — встати на коліна, кіску підняти угору, натягнути, подивитися; 3–4 — В. П., сказати «вниз». Повторити 6 разів.

«**Ближче до вуха**». В. П.: сидючи на середині кіски, ноги схресно, кіска натягнута прямими руками в сторони. 1–2 — нахил вправо, кінець ближче до вуха; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме уліво. Повторити 4 рази.

«**Пружинка**». В. П.: О. С., кіска, складена вдвічі, опущена. Кілька «пружинок» з рухом кіски вперед — В. П. Повторити 5 разів.

«**Уздовж кіски**». В. П.: ноги злегка розставити, руки вниз, кіска на підлозі збоку. Підстрибуючи, просуватися уздовж кіски вперед та назад. Повторити 2 рази, чергуючи з ходьбою на місці.

### 3

«**Кіску вперед**». В. П.: ноги злегка розставити (сидючи, лежачи), кіску тримати вільно перед грудьми. 1 — кіску вперед, натягнути; 2 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Кіску угору**». В. П.: ноги на ширині плечей, кіска за спиною. 1–2 — нахил уперед, кіску натягнути й підняти угору; 3 — 4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**У середину**». В. П.: сидючи, ноги нарізно якомога ширше, кіска на підлозі по колу між ногами, руки в упорі збоку. 1 — зігнути ноги; 2 — поставити в середину кола; 3 — зігнути; 4 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Ноги на носок**». В. П.: О. С. кіска перед ногами на підлозі. 1 — праву ногу на носок до кінця кіски; 2 — В. П. 3–4 — те саме лівою ногою. Спину тримати прямо. Повторити 4 рази. Підскоки на місці (десять разів) і перестрибування кіски. Повторити 4 рази, чергуючи з ходьбою. Повторення першої вправи в повільному темпі.

### 4

«**Кермо**». В. П.: ноги злегка розставити, кіска перед грудьми. 1–3 — кіску натягнути, поворот вертикально; 4 — В. П. Після 2–3 рухів — пауза.

«**Натягни кіску**». В. П.: ноги нарізно, кіску вниз, хват за кінці вільно. 1–2 — нахил уперед, натягнути кіску; 3–4 — В. П. Дивитися вперед. Повторити 5 разів.

«**Присідання**». В. П.: О. С. кіска біля пояса, хват за кінці. 1–2 — присісти, п'яти підняти, спину прямо, кіску вперед; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**Полоскання**». В. П.: ноги нарізно, кіска в опущеній руці, інша — за спиною. 1–7 — нахил уперед, крутінням руки вправо-уліво «полощемо»

кіску; 8 — В. П. 9–15 — те саме іншою рукою. Закінчуючи вправу, обома руками підняти угору — «повісити сушити»; 16 — В. П. Повторити 3 рази.

**«Вище кіску».** В. П.: сидючи на п'ятах, кіска складена вдвічі, опущена. 1–2 — встати на коліна, кіску підняти угору, подивитися, натягнути; 3–4 — В. П., сказати «вниз». Повторити 6 разів.

**«Легко й високо».** В. П.: ноги злегка розставити, руки вниз, кіска на підлозі перед ногами. Зробити 8 підскоків, восьмий найвищий. Повторити 4 рази, чергуючи з ходьбою навколо кіски.

## 5

**«Кіску за спину».** В. П.: ноги злегка розставити, кіску вниз, хват за кінці. 1 — натягнути, підняти угору, подивитися; 2 — на прямих руках опустити за спину; 3 — угору; 4 — В. П. Дихання вільне. Повторити 6 разів.

**«Гамак».** В. П.: ноги нарізно, кіска опущена, хват за кінці. 1–7 — нахил уперед, зігнутими руками качати кіску вперед-назад — «гамак»; 8 — В. П. Ноги не згинати. Повторити 5 разів.

**«По кісці».** В. П.: кіска на підлозі, стояти на одному кінці кіски, п'ятка до носка, руки на поясі. Пройти по кісці вперед-назад, приставляючи п'ятку до носка. Те саме, йдучи приставним кроком убік. Виконувати без взуття. Повторити 2 рази.

**«Далі».** В. П.: сидючи на кісці, ноги схресно, хват за кінці. 1–2 — поворот вправо, кіску натягнути; 3–4 — В. П. Дивитися у бік повороту. Повторити 3 рази.

**«3 кола».** В. П.: сидючи, ноги зігнути в колінах, руки в упорі збоку. 1–2 — ноги нарізно з кола; 3–4 — В. П. Повторити 3 рази.

**«Підскоки».** В. П.: ноги злегка розставити, руки на поясі, кіска на підлозі по колу. 12–16 підскоків на місці й ходьба навколо кіски (два кола). Повторити 2–3 рази.

## 6

**«Кіску угору».** В. П.: ноги злегка розставити, кіска через голову на шиї, хват за кінці. 1–2 — кіску угору, натягнути, подивитися; 3–4 — В. П., сказати «вниз». Повторити 6 разів.

**«Не упусти».** В. П.: ноги нарізно, кіска через голову на шиї, руки на поясі. 1–2 — нахил уперед, голову підняти, намагатися торкнутися кінцями підлоги; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**Навколо**». В. П.: ноги злегка розставити, руки на поясі, кіска на підлозі по колу. Присісти, пройти навколо й випрямитися. Змінити напрямок. Повторити 2 рази.

«**Зігни**». В. П.: лежачи, кіска на середині стопи, хват за кінці, натягнути. 1–2 — зігнути ноги, підтягуючи їх кіскою; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**Підскоки**». В. П.: ноги злегка розставити, руки на поясі, кіска на підлозі, натягнута. Підскоки уздовж кіски вперед-назад і ходьба на місці. Повторити 2–3 рази. Закінчуючи вправу, продовжити ходьбу.

## **Вправи з гімнастичною палкою**

### **1**

«**Палку на груди**». В. П.: ноги злегка розставити, палку вниз. 1–2 — палку на груди — вдих; 3–4 — В. П. — видих. Повторити 6 разів.

«**Поворот**». В. П.: ноги нарізно, палку за спиною затиснути зігнутими руками. 1 — поворот вправо; 2 — В. П. 3–4 — те саме уліво. Повторити 3 рази.

«**До коліна**». В. П.: сидячи, палку на стегнах. 1 — палку угору; 2 — зігнути коліно, палку до коліна; 3 — випрямити ноги, палку угору; 4 — В. П. Спину увесь час тримати прямо. Повторити 5 разів.

«**Подивися вперед**». В. П.: ноги нарізно, палку на лопатках. 1–2 — нахил уперед, ноги не згинати; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**На носок**». В. П.: О. С., руки за спину, палка на підлозі перед ногами. 1 — праву ногу на носок до кінця палки; 2 — В. П. 3–4 — те саме лівою ногою. Повторити 3 рази.

«**Підскоки**». В. П.: ноги злегка розставити, руки вниз. 8–12 підскоків на місці й ходьба. Повторити 3 рази.

### **2**

«**Палку угору**». В. П.: ноги злегка розставити, палка біля грудей. 1–2 — палка угору, потягнутися — вдих; 3–4 — В. П. — видих. Після 3 повторень — пауза, палка вниз. Повторити 3 рази.

«**Вперед**». В. П.: ноги нарізно, палка вниз. 1–2 — нахил уперед, палка уперед, голову прямо; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Нарізно**». В. П.: сидячи, ноги схресно, руки в упорі збоку, палка на підлозі перед ногами. 1–2 — ноги нарізно до кінців палки; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«Через палку». В. П.: лежачи на спині, руки угору, палка на підлозі збоку. Поворот на живіт через палку, намагатися його не зрушувати. Так само назад. Повторити 3 рази.

«Палка і ноги угору». В. П.: те саме, палка над головою. 1–2 — палка і ноги угору; 3–4 — В. П. Голову й плечі не піднімати. Повторити 6 разів.

«Підскоки». В. П.: ноги злегка розставити, руки на поясі. Підскоки, просуваючись навколо палки (одне коло) і ходьба на місці 8–10 кроків. Повторити 3 рази, міняючи напрямок.

### 3

«На груди». В. П.: ноги злегка розставити, хват від себе. 1–2 — палку на груди — вдих; 3–4 — В. П.— видих. Те саме, піднімаючись на носки. Повторити 6 разів.

«Дивися вперед». В. П.: ноги нарізно, палку за спину. 1–2 — нахил уперед — видих; 3–4 — В. П.— вдих. Повторити 5 разів.

«Поклади й візьми». В. П.: стоячи на колінах, палка перед грудьми. 1–3 — сісти на п'яти, палку покласти на підлогу — видих; 4 — В. П. 5–8 — те саме, взяти палку. Повторити 5 разів.

«Нахил». В. П.: ноги на ширині плечей, палка за спиною. 1–2 — нахил вправо, ноги не згинати; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме вліво. Повторити 3 рази.

«Візьми». В. П.: ноги злегка розставити, палка на полу, руки за спиною. 1–2 — присісти, взяти палку; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

«На місці й навколо». В. П.: те саме, руки вниз. 12–16 підскоків на місці й ходьба навколо палки (два кола). Повторити 3 рази.

Повторення першої вправи в повільному темпі.

### 4

«За голову». В. П.: ноги злегка розставити, палка внизу, хват від себе. 1 — палку вгору; 2 — палку за голову, дивитися прямо; 3 — угору; 4 — В. П. Повторити 6 разів.

«Міцніше ноги». В. П.: ноги ширше плечей, палка за спиною, хват за кінці від себе. 1–2 — нахил уперед, палка назад; 3–4 — В. П. Те саме з нахилом вниз. Повторити 5 разів.

«**Потрудися**». В. П.: сидячи, ноги схресно, руки в упорі збоку, палка на підлозі спереду. 1–2 — ноги нарізно до кінців палки; 3–4 — В. П. Голову не опускати, спину тримати прямо. Повторити 6 разів.

«**Поворот**». В. П.: ноги на ширині плечей, палку за спиною затиснути зігнутими руками. 1 — поворот вправо; 2 — В. П. 3–4 — те саме уліво. Ноги не згинати. Повторити 3 рази. Пройти по палці, опираючись п'ятами. Повторити 3 рази.

«**Навколо**». В. П.: ноги разом, палка на підлозі. Стрибки на одній нозі навколо палки (два кола) і ходьба на місці. Перемінити ногу й напрямом. Повторити 2 рази.

## 5

«**Покласти**». В. П.: лежачи на спині, палка вгорі, хват ширше плечей. 1–4 — палка вперед–вниз, покласти; 5–8 — В. П. 9–16 — те саме, взяти палку. Повторити 6 разів.

«**Прокоти**». В. П.: сидячи, ноги нарізно, палка на стегнах, руки до плечей. 1–4 — нахил уперед, подалі; 5–8 — назад. Повторити 5 разів.

«**Ноги нарізно**». В. П.: те саме, ноги в упорі, руки в упорі позаду, палка на підлозі спереду. 1 — праву ногу приставити до кінця палки; 2 — ліву ногу до кінця палки; 3–4 — В. П. Те саме, з одночасним рухом ніг. Спину тримати прямо. Повторити 5 разів.

«**Нахил**». В. П.: ноги на ширині плечей, палка опущена позаду. 1–2 — нахил вправо; 3–4 — В. П. 5–8 — те саме вправо. Ноги не згинати, спину тримати прямо. Повторити 3 рази.

«**Уздовж палки**». Ходьба навколо палки спиною вперед, приставляючи п'яту до носка, і ходьба на місці. Повторити 3 рази.

«**Навколо палки**». В. П.: ноги злегка розставити, палка вертикально, один кінець в упорі, інший — в руці. Стрибки навколо палки (два кола) і ходьба на місці. Змінити напрямом. Повторити 2 рази.

## 6

«**Штанга**». В. П.: ноги злегка розставити, палка вниз, хват ширше плечей від себе. 1 — палку на груди; 2 — угору; 3 — тримати; 4 — В. П. Стежити за переміщенням палки. Повторити 6 разів.

«**Уперед**». В. П.: ноги на ширині плечей, палка перед грудьми, хват від себе. 1–2 — нахил уперед, палка уперед, спину прогнути; 3–4 — В. П. Повторити 6 разів.

«**Встати**». В. П.: сидючи на п'ятах, палка вгорі. 1–2 — встати на коліна, палку вниз; 3–4 — В. П. Повторити 5 разів.

«**Дотягнися**». В. П.: сидючи, ноги нарізно, палка на підлозі між п'яток, руки в упорі позаду. 1–4 — руки через сторони угору, потягнутися; 5–8 — нахил до кінців палки, голову опустити; 1–4 — випрямитися, руки угору; 5–8 — В. П. Повторити 4–5 разів.

«**Палка допоможе**». В. П.: О. С. палка вертикально, один кінець в упорі, хват за верхній кінець. 1–2 — сковзаючи руками вниз, присісти, розводячи коліна й піднімаючи п'яти; 3–4 — В. П. Спину тримати увесь час прямо. Те саме, тримаючись однією рукою. Повторити 4–6 разів.

«**Нарізно й разом**». В. П.: ноги разом, палка на підлозі перед ногами. Стрибки, міняючи положення ніг. Стрибати високо, легко. Повторити 3 рази, чергуючи з ходьбою на місці по 15–20 с.

Повторення першої вправи в уповільненому темпі.

## Додаток 4

## Вправи для фізкультурної хвилинки (за П. П. Буцинською)

## 1

«Пальці нарізно». В. П.: сидючи, ноги зігнуті, руки до плечей. 1–2— руки угору, пальці нарізно, подивитися на них; 3–4 — В. П.

«Лікті вперед». В. П.: те саме, руки за голову. 1–2 — лікті вперед; 3–4 — В. П. Повторити 4 рази.

«Крокуємо». В. П.: те саме. Крокувати, високо піднімаючи коліна. Після 4–6 кроків — зупинка, руки опустити. Повторити вправу 3 рази руки за головою й 3 рази з опущеними руками. Голову не опускати.

## 2

«Потягнися». В. П.: сидючи, ноги зігнуті, руки за спину. 1–2 — потягнутися, подивитися угору; 3–4 — В. П., розслабитися. Повторити 4 рази.

«Граємо на піаніно». В. П.: те саме, руки до плечей. Руки на стіл (або до ніг), імітувати гру на піаніно (4–8 с), повернутися у В. П. Стежити за переміщенням пальців, голову не опускати, ноги не зрушувати. Повторити 3 рази.

«Сісти й встати». В. П.: стоячи, ноги злегка розставити, руки за спину. Спокійно сісти й встати. Повторити 3 рази. Можна замінити «пружинкою» або підскоками, чергуючи з ходьбою. Темп ходьби поступово сповільнити, спокійно сісти.



## ЗАНЯТТЯ З ПСИХОГІМНАСТИКИ (ЗА Г. ГОНЧАРУК)

### У нас в гостях собачка

#### Програмний зміст

- Зниження емоційного напруження.
- Навчання дітей виразних рухів.
- Тренаж основних емоцій (радість, задоволення, страх).
- Корекція настрою і окремих рис характеру.
- Навчання ауторелаксації.

#### 1. Вступна частина

Зняття напруження, створення ігрової ситуації.

Діти заходять до зали, підходять до ведучого, що пропонує їм відгадати загадку:

Ви послухайте загадку  
І знайдіть у ній відгадку:  
Що за звір у нас живе,  
В будці кісточку гризе?  
Хтось чужий зайде на двір —  
Він сердито скаже: «Гр-р-р».  
А як разом з нами грає:  
«Гав-гав-гав!» — до нас гукає.

Діти відповідають: «Собака».

#### Ведучий

Ви, хлоп'ята, походіть  
І Сірка скоріш знайдіть.

Діти розходяться по залі, не наштовхуючись одне на одного, шукають захованого собачку, знаходять і несуть ведучому.

#### Ведучий

Одне одного за руки візьміть  
І за Сірком слідом ідіть.

Вправа «Ми за Сірком ідемо»

Діти ходять змійкою, взявшись за руки, що сприяє заспокоєнню й організованості.

#### Ведучий

Сірко сяде-посидить  
І на вас подивиться.

Діти спокійно ходять одне за одним по колу, у центрі якого сидить іграшковий собака. Потім вони підходять до ведучого, що пропонує їм пограти: «Сьогодні всі будуть собачками».

## 2. Основна частина

**Перша фаза:** міміка, пантоміміка.

- 1) «Собака прислухається» (*етюд на вираження уваги й зосередження*)  
Собака почув шерех, зупинився і прислухається. Виразні рухи: голова злегка нахилена убік, погляд зосереджений. Поза: собака стоїть навшпиньки, застигши в напруженні, тільки міняється положення голови (*нахил голови то в один, то в інший бік, начебто собака не може зрозуміти, звідки чується шерех*).
- 2) «Хто прийшов?» (*етюд на вираження радості*)  
Не довелося собачці довго прислухатися. З'явився хлопчик. Собака радий йому. Виразні рухи: собака підстрибує (*стоячи на двох ногах*), крутить хвостом, притискаючи передні лапи до підлоги (*стоячи рачки на передпліччях*), верещить від радості. Хлопчик теж радий. Виразні рухи: хлопчик посміхається, простягає до собаки широко розведені руки, тріпає собаку по голові, присідає до нього.
- 3) «Ласка» (*етюд на вираження задоволення*)  
Хлопчик сидить на стільці (*або навшпиньки*) і гладить собаку по голові. Виразні рухи: хлопчик посміхається, а собака прикриває очі від задоволення й усе ближче й ближче присуває голову до хлопчика.

**Друга фаза:** вираження окремих якостей характеру та емоцій.

- 1) Бесіда «Які бувають собаки»

Ведучий:

— Який гарний у хлопчика собака, добрий, милується. А які ще бувають собаки?

Діти відповідають:

— Злі, сердиті, кусючі...

- 2) Етюд «Собака гавкає і хапає за п'яти»

Хлопчик гуляє. На дорозі сидить собака. Побачивши хлопчика, він починає гавкати й кидатися на нього, намагаючись дістати до ніг і вкусити. Виразні рухи: собака гавкає, припадаючи на передні лапи й задкуючи. Хлопчик боїться, що він його вкусить, і, повернувшись до нього обличчям, починає повільно задкувати, на обличчі хлопчика переляк, очі великі, брови підняті. Хлопчик зрідка вимовляє «фу», намагаючись відігнати собаку, махає на нього рукою.

- 3) Хвилина витівки

Діти надані самі собі, стрибають, кружляють, танцюють тощо. За сигналом ведучого діти приступають до заняття. Сигналом може бути ввімкнення світла, удар у бубон тощо.

**Третя фаза:** корекція настрою й окремих рис характеру.

- 1) Етюд «Жадібний пес»

Ведучий говорить дітям: «А ще бувають жадібні собаки, послухайте про одного такого». Читає вірш В. Квітка:

Жадібний пес  
Дров приніс,  
Води наносив,  
Тісто замісив,  
Пирогів напів,  
Сховав у куток  
І з'їв сам —  
Гам-гам-гам!

Діти імітують дії, про які говориться у вірші.

Ведучий говорить: «Ой, як погано бути жадібним. А от дівчинка не жадібна, вона принесла діточкам у дитячий садок цукерки».

### 2) Етюд «Смачні цукерки»

У дівчинки в руках уявний кульок (коробка) із цукерками. Вона просягає його по черзі дітям. Вони беруть по одній цукерці й дякують дівчинці, потім розвертають папірці та кладуть цукерки до рота. По обличчях дітей видно, що частування смачне.

Міміка: жувальні рухи, посмішка.

### 3) Рухлива гра «Кошлатий пес» (з бігом)

Один з дітей зображує пса. Він лягає на підлогу, поклавши голову на простягнуті вперед руки. Інші діти юрбою тихенько підходять до нього під читання віршика:

Ось лежить кошлатий пес,  
В лапи свій уткнувши ніс.  
Тихо й мирно він лежить:  
Чи дрімає, а чи спить.  
Підійдемо і розбудим,  
І подивимось, що буде.

Діти починають будити пса, нахиляються до нього, вимовляють його кличку, плещуть у долоні, махають. Пес підхоплюється й голосно гавкає. Діти розбігаються. Пес женеться за ними, намагається схопити когонебудь. Коли всі діти розбіжаться, пес знову лягає на землю, і гра відновляється. Гру повторюють 2—3 рази.

**Четверта фаза:** психом'язове тренування.

Етюд «Спляче цуценя»

Діти виконують роль цуценят, які лежать на килимку й засинають. У цуценяти розмірно піднімається й опускається животик, зрідка здригаються лапки. Етюд можна супроводжувати музикою Р. Паулса «День рсает, ночь настанет» (колискова).

**Додаток 6****Дихальні вправи**

Універсальним є навчання чотирифазових дихальних вправ, що містять однакові за тривалістю етапи: «вдих — затримка — видих — затримка». Спочатку кожний з них може становити 2—3 секунди з поступовим збільшенням до 7 секунд, при цьому необхідна фіксація педагогом рук дитини, що значно полегшує навчання. Педагог повинен також уголос відраховувати зазначені часові інтервали з поступовим переходом до самостійного виконання вправ дитиною. Правильне дихання — це повільне, глибоке, діафрагмове дихання, за якого легені заповнюються від найнижчих відділів до верхніх, що складається з чотирьох етапів:

- 1 — вдих: розслабити м'язи живота, почати вдих, опустити діафрагму вниз, випинаючи живіт уперед; наповнити середню частину легенів, розширюючи грудну клітку з допомогою міжреберних м'язів; підняти грудину й ключиці, наповнити повітрям верхівки легенів;
- 2 — пауза;
- 3 — видих: підняти діафрагму угору і втягти живіт; опустити ребра, використовуючи групу міжреберних м'язів; опустити грудину й ключиці, випускаючи повітря з верхівок легенів;
- 4 — пауза.

Відпрацьовування дихальних вправ найкраще починати зі стадії видиху, після чого, витримавши природну паузу і дочекавшись моменту, коли з'явиться бажання вдихнути, зробити приємний, глибокий, без напруження вдих ротом або носом. Потрібно уважно стежити за тим, щоб рухалася діафрагма та залишалися спокійними плечі. Під час виконання вправи в положенні сидячи або стоячи не нагинатися вперед. Всі вправи виконуються по 3—5 разів.

1. Зробити повний видих, набрати повітря повільно через ніс, стежачи за тим, щоб передня черевна стінка усе більше видавалася вперед (набирати повітря вільно, не напружуючись). При цьому діафрагма сплющується, збільшуючи обсяг легенів, грудна клітка розширюється. На 2—5 секунд затримати повітря, потім почати видих ротом із підтягуванням черевної стінки; наприкінці видиху опускаються груди. Вдихати й видихати плавно, уникаючи поштовхів.
2. Праву руку покласти на область руху діафрагми. Зробити видих і, коли з'явиться бажання вдихнути, із закритим ротом зробити глибокий, без напруження вдих носом. Потім — пауза (затримати грудну клітину в розширеному стані). Зробити повний видих, повільно й плавно випускаючи повітря через ніс. Пауза.
3. Після видиху почати вдих через ніс, стежачи, чи правильно працюють діафрагма, нижні ребра й м'язи живота, чи спокійні плечі. Витримавши паузу, почати поступовий, плавний видих через вузький отвір, утворений губами. При цьому має виникнути відчуття, начебто струмін

повітря є продовженням повітряного потоку, що йде від діафрагми. Необхідно стежити за тим, щоб не було напруження у верхній частині грудної клітки та шиї. При відчутті напруження треба, розслабившись, повільно рухати головою вправо — вліво, назад, по колу.

4. «Кулька». Підвищення ефективності виконання дихальних вправ досягається завдяки використанню образного подання, залученню уяви, так добре розвиненої в дітей. Наприклад, можливий образ жовтої або жовтогарячої теплої кульки, розташованої в животі. Дитині також пропонується вокалізувати на видиху, приспівуючи окремі звуки (*а, о, у, и, х*) та їхні сполучення (*з* переходить у *с, о* — в *у* тощо).
5. «Вітер». На повільному видиху пальцем або всією долонею переривати повітряний струмінь так, щоб вийшов звук вітру, клич індіанця, свист птаха.
6. Сісти або стати прямо. Зробити повільний вдих через ніс і повільний видих через вузький отвір, утворений губами, на свічу (пір'їнка, повітряна кулька), що стоїть перед дитиною. Голову вперед не тягти. Полум'я має плавно відхилитися по ходу повітряного струменя, Потім трохи відсунути свічу й повторити вправу; ще більше збільшити відстань і так далі. Зверніть увагу дитини на те, що при віддаленні свічі м'язи живота будуть усе більш напруженими. Після засвоєння дитиною цих навичок можна переходити до вправ, у яких дихання погоджується з рухом. Вони виконуються на фазах вдиху й видиху, під час пауз утримується поза.
7. В. П.— лежачи на спині. Дитина повільно піднімає одну руку (праву, ліву), ногу (ліву, праву), потім дві кінцівки одночасно на вдиху й утримує в піднятому положенні під час паузи; повільно опускає на видиху; розслаблюється під час паузи. Після цього вправа виконується, лежачи на животі.
8. В. П.— сісти на підлогу, схрестивши ноги, спина пряма. Піднімати руки угору над головою із вдихом і опускати вниз на підлогу перед собою з видихом, трішки згинаючись при цьому. Ця вправа гарна тим, що вона автоматично змушує дитину дихати правильно, у неї просто немає іншої можливості.
9. В. П. те саме, або встати на коліна й сісти на п'яти, ноги разом. Прямі руки розставлені в сторони паралельно підлозі. Кисті стиснуті в кулаки, крім великих пальців, витягнутих назовні. Із вдихом повертати руки великими пальцями угору; з видихом — вниз. Варіант: руки витягнуті вперед, і великі пальці повертаються в такт подиху ліворуч і праворуч.
10. В. П. те саме. Прямі руки витягнуті вперед або в сторони на рівні плечей, долоні дивляться вниз. Із вдихом підняти ліву кисть угору, одночасно опускаючи праву вниз (рух тільки в лучезап'ястному суглобі). Із видихом ліва кисть іде вниз, права — угору.

11. В. П. те саме. Подих: тільки через ліву, а потім тільки через праву ніздрю. При цьому праву ніздрю закривають великим пальцем правої руки, а ліву — мізинцем правої руки. Дихання повільне, глибоке. Як стверджують фахівці в галузі східних оздоровчих практик, у першому випадку активізується робота правої півкулі головного мозку, що сприяє заспокоєнню й релаксації. А подих через праву ніздрю активізує роботу лівої півкулі головного мозку, підвищуючи раціональний (пізнавальний) потенціал.
12. В. П.— встати, ноги на ширині плечей, руки опущені, долоні повернені вперед. На швидкому вдиху руки притягаються до пахв долонями угору. На повільному видиху опускаються уздовж тіла долонями вниз. Такий тип дихання спричиняє потужну мобілізуючу дію, швидко знімає психоемоційну напругу.
13. В. П. те саме. На повільному вдиху руки плавно розводяться в сторони й піднімаються угору (або в сторони й до грудей). На видиху — опускаються уздовж тіла долонями вниз. Ця вправа гармонійно сполучається з уявленням про втягування в себе сонячного світла й тепла, поширення його зверху вниз по всьому тілу.
14. В. П.— встати, ноги разом, руки опущені. На вдиху повільно підняти розслаблені руки угору, поступово «розтягуючи» все тіло (не відривати п'яти від підлоги); затримати подих. На видиху, поступово розслаблюючи тіло, опустити руки й зігнутися в попереку; затримати подих. Повернутися у В. П.
15. В. П.— встати, ноги на ширині плечей, руки стиснуті в кулаки, великі пальці усередині долонь, кулаки притиснуті до низу живота. На повільному вдиху, підняти кулаки над плечима, зберігаючи лікті злегка зігнутими, прогнутися в спині, розводячи плечі й закидаючи голову; витягнутися угору, розпрямляючи руки й піднімаючись на носки (уявити, що тільки-но прокинулися й солодко потягуєтесь). Зафіксувати цю позу, затримати подих. На видиху руки опустити вниз, намагаючись дістати пальчиками до підлоги.
16. Дитина кладе одну руку на груди або живіт і акцентує увагу на тому, як на вдиху рука піднімається, а на видиху — опускається. Потім у такт із диханням іншою рукою вона показує, як дихає (на вдиху рука піднімається до рівня грудей, а на видиху — опускається). Далі дитина повинна плавно й повільно піднімати й опускати руку або обидві руки одночасно в такт диханню, але вже на визначений рахунок (на 8, на 12).

У процесі наступної корекції відпрацьовані й закріплені (автоматизовані) дихальні вправи сполучаються з кожним завданням, що вимагає додаткової уваги з боку фахівця.

## Додаток 7

**Заняття з плавання «Водяний зоопарк» (за В. Канідовою)**

**Завдання:** продовжувати вчити пересуватися по дну басейну в різних положеннях; закріплювати вміння ходити на п'ятах, високо піднімаючи коліна; спонукати опускати обличчя у воду з відкритими очами.

**Глибина води:** по пояс.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

Діти входять у воду й підходять до бортика із мілкої сторони. З'являється Квак.

Квак

Удовж по річці, по водиці  
Низка човників пливе,  
Спереду корабель з'явився  
І за собою всіх веде.  
Весел немає в малих човнів,  
А корабель пливе.  
Вправо, уліво, взад, уперед  
Усю ватагу поверне.

Хто відгадав загадку, стає «качкою», а всі інші — «каченята».

**Гра «Качка й каченята»**

Гравці стають на березі одне за одним, першою стоїть «качка», «каченята» за нею.

За сигналом вихователя «качка» з «каченятами» згинають ноги в колінах і кладуть на них руки. У положенні навпочіпки вони починають швидко просуватися вперед і входять у воду, не міняючи положення рук і ніг («качка веде свій виводок в озеро»). У воді «каченята» занурюються, миються, чистять свої пір'їнки, а потім вибігають на берег. Положення рук можна міняти.

Можна запропонувати дітям, коли вони рухаються, покласти руки одне одному на плечі.

Переміщатися до води каченята можуть у шерензі. «Качка» повинна стежити за своїми «каченятами».

К в а к . А хто відгадає ось цю загадку?

Річкою пливе колода  
Зла, страшнюча, із болота!  
В річку входити не варто —  
Там гуляє алігатор.

**Гра «Крокодили на полюванні» (гра повторюється 5 разів)**

Із положення в упорі лежачи гравці пересуваються на руках по дну, ноги разом і не працюють. Перемагає той, хто швидше добереться до «здобичі» (біля іншого бортика).

К в а к . А ось ще один мешканець нашого зоопарку.

Усі рухаються вперед,  
А він назад.  
Він може дві години поспіль  
Повзти назад із дому в гості. (*Рак*)

**Гра «Раки» (повторюється 5–6 разів)**

Гравці приймають положення в упорі позаду, згинають ноги в колінах і в такому положенні пересуваються до протилежного бортика, намагаючись при цьому живіт тримати біля поверхні води.

— Діти, подивіться, хто це ходить, високо піднімаючи ноги?

**Гра «Чаплі»**

Діти пересуваються одне за одним на носках, високо піднімаючи коліна, руки в сторони.

— Діти, чим чаплі харчуються?

**Вправа «Ходьба у воді»**

Діти ходять на п'ятах, на стопах, розведених у сторони «ключкою», пальці ніг в різні сторони.

— Діти, жабенята виявилися боягузами. А ви сміливі? Зараз перевіримо.

**Гра «Сміливі хлопці»**

Діти встають у коло, беруть одне одного за руки і йдуть по колу, промовляючи слова:

Ми хлоп'ята сміливі,  
Хорообрі та умілі.  
Тільки забажаємо,  
То крізь воду глянемо.

З останніми словами намагаються опустити обличчя у воду з розплющеними очима.



## Додаток 8

**Сценарій фізкультурного свята за участі батьків  
«Фізкульт-Ура!» (за О. М. Іваніщиною)**

У фізкультурний зал, де вже розмістилися батьки й гості, юрбою входять діти. На центральній стіні — барвиста аплікаційна пірамідка великого розміру (не менше 1 м). Звучить музика.

Ведучий

— Усі зібралися?  
Усі здорові?  
Бігати й грати готові?  
Ну, тоді всі підтягніться,  
На розминку не баріться!  
Годі вже вам позіхати!  
Краще будем тренуватись!

*(Діти виконують добре знайомі музично-ритмічні вправи.)*

В е д у ч и й. Сьогодні на вас очікує багато сюрпризів. Ось один з них — зустрічайте наших гостей!

*(Під спортивний марш входять кілька батьків у спортивній формі, проходять під оплески присутніх по колу й стають шеренгою біля центральної стіни.)*

1-й батько

Всім малюкам від нас привіт!  
І батьківське слово:  
Полюбляйте, друзі, спорт —  
Будете здорові!

2-й батько

Зрозуміло всім, напевно,  
Що здоровим бути приємно.  
Тільки треба знати,  
Як здоровим стати!

3-й батько

Нема ліків краще в світі,  
Ніж заняття спортом, діти.  
Якщо бігати полюбиш,  
Про хвороби геть забудеш.

4-й батько

Привчайся до порядку:  
Роби щодня зарядку,  
Смійся веселіше —  
Будеш здоровіший.

5-й батько

Спорт, діти, всім потрібний!  
Він дуже необхідний!

Спорт — помічник, здоров'я, гра.

А тому всім: фізкульт... ура!

*О. Курганова*

*(Усі скандують: «Мо-лод-ці!»)*

В е д у ч и й. Дорогі гості! Ми дуже хочемо подивитися вашу розминку.  
*(Дорослі танцюють, діти плескають у долоні.)*

— Увага! А тепер — наш головний сюрприз *(жест у бік пірамідки)*.

Змайстрували пірамідку —  
Раз, два, три, чотири, п'ять.  
В ній заховані секрети,  
Вам їх треба відгадать...  
На кожному колечку —  
Малюночок-загадка.  
Скоріше знайдіть  
До загадки відгадку.

Зараз ми почнемо розбирати пірамідку. Той, хто зніме колечко, повинен показати картинку на звороті й сказати, яку гру вона підказує. Якщо той, хто відгадає, правильно назве гру, він буде найголовнішим у ній.

Хто хоче зняти верхівку пірамідки? Нехай лічильочка допоможе нам вибрати першого:

Раз, два, три, чотири, п'ять —

Ось хто буде починать!

*(На звороті верхівки пірамідки намальовано кілька стилізованих людських фігурок у різних позах.)*

### **Гра «Придумай фігуру»**

В е д у ч и й. Фігури будемо придумувати різні — і такі, що стоять, і ті, що сидять або лежать. Слухайте уважно мої підказки. Приготуватися. Кроком (бігом, з підскоками, танцювальним кроком) марш! Фігура стоячи (сидячи, лежачи)! А зараз — найцікавіше завдання: фігури вдвох! Запросіть маму, тата, бабусю... Чудово! Давайте самі себе похвалимо: «Молодці!»

Наступне колечко теж буде знімати той, кого вибере лічильочка. Але рахуватиме хтось із вас. Зараз його призначить моя «чарівна паличка». Заплющую очі, повертаюся навкруги. Діти, скажіть мені: «Стій!»

Обрана дитина показує картинку, що підказує гру «Зайці й вовк».

В е д у ч и й. Малята, давайте разом голосно назвемо гру.

### **Гра «Зайці і вовк»**

Вибігає дорослий у костюмі вовка.

В о в к. О! Хто мене кликав?!

Співає або говорить речитативом з характерними жестами й рухами.

Я кошлатий злий вовчун!

Зайченят знайти хочу.

Всі вони — стриб та скок,

Потрапляють на зубок.

— А-а-а! Ось ви де! (*Намагається ловити дітей.*)

В е д у ч и й. Почекай, вовче! Ти неправильно граєш. Стань отут, в кінці майданчика, й чекай: ловити можна тільки тоді, коли зайці підійдуть близько, а я голосно скажу: «Вовк!»

Поскакали зайці:  
Зайці стрибають — скок, скок —  
На зелений на лужок,  
Травичку нюхають,  
Обережно слухають,  
Чи не йде вовк.  
Вовк!

Коли повторюють слово «вовк», сірий злодій падає, біжить рачки, ловить свій хвіст — словом, страшенно лякається.

— Напевно, соромно стало вовкові, нікого він не піймав, тому й утік. А ми продовжуємо розбирати пірамідку. Тепер колечко знімати буде той, кого вибере дзига.

(На картинці — ріпка.)

— Що ж ви мовчите? Немає такої гри? Так давайте придумаємо! Бабка за діда, дід за ріпку... Усі знають цю казку! Будемо ходити й бігати врозтіч. А коли я скажу «Ріпка!» — треба стати один за одним, як у казці.

Подивіться, у нашій городі виросло відразу дві ріпки. (*Ведучий показує дві маски-шапочки.*) Виходить, у нас буде дві команди по сім персонажів — ріпка, дід, бабка, внучка, Жучка, кішка, мишка.

Подивимося, яка команда швидше вишикується. Вбирайтеся, діти! (*Використовуються деталі костюмів, маски-шапочки та інші. Повторити 2 рази.*)

В е д у ч и й. Діти, давайте подивимося, чи знають казку «Ріпка» дорослі. Вдягайте своїх батьків. (*Дорослі грають 1–2 рази.*) Поплещемо команді, що перемогла!

— Давайте трохи відпочинемо й подивимося, який чудовий сюрприз приготували нам хлопчики — зустрічайте «веселих моржів»! (*Під мелодію «Пісенька веселих моржів» колоною входять кілька хлопчиків у плавках і купальних шапочках з рушниками на плечах, проходять по колу, вітаючи жестами учасників свята.*)

Веселі моржі

Узимку перехожі  
Промерзли всі до сліз,  
А нам, моржам, не страшний  
Стоградусний мороз.

*Приспів:*

А ми — хлопці сміливії,  
По льоду пробіжим.

В ставку в мороз купаються  
Веселі моржі!  
Ать! Ать! Ать! Ать!

*(Розтираються рушником.)*

Сидить на батареї  
Рудий і товстий кіт,  
На двір не йде, боїться,  
Що відморозить хвіст.

*Приспів.*

В е д у ч и й. Діти, наступне колюче зніми той, хто краще за всіх стрибає зі скакалкою. Хто хоче показати свої вміння? *(Виходять 4–5 дітей.)*

— Поплещемо кращому стрибуну! Зараз він не тільки назве нам гру, але й сам буде призначати ловишками батьків!

Діти, поясніть дорослим, хто перемагає в грі «Ловишка зі стрічками». *(Діти пояснюють дорослим правила гри.)* Скажемо разом: «Раз, два, три — лови!» *(Повторити 2–3 рази.)*

— Тепер колюче зніме той з наших батьків, чий обруч буде довше обертатися. Але, звичайно, діти, їм потрібно показати, як це робиться *(4–5 дітей одночасно запускають свої обручі вовчком).*

— Ось тепер батьки зможуть показати нам свою спритність. Передайте, діти, обручі кому хочете! *(Діти передають обручі.)*

— Похвалимо переможця голосними оплесками й попросимо його зняти останнє колюче. Жмурки!

Нехай жмуток буде двоє — мама й тато. Нагадую: на першу мелодію йдемо за жмурками на носочках, а на другу — тікаємо від них. Усі, хто не попався жодному жмурці, станьте на середину площадки — нехай усі бачать найспритніших! Чудово!

Спритними виявилися майже всі! *(Оплески.)*

В е д у ч и й. А тепер — танець для всіх!

Наші сюрпризи тривають!

*(Відкриваються двері, входять двоє кухарів, тримаючи тацю із частуванням і самовар.)*

1 - й к у х а р

Пограли?  
Потанцювали?  
Нагуляли апетит?  
Тож, шановні, підкріпіться,  
Їжа вам не зашкодить.

2 - й к у х а р

Самовар сичить, співає,  
Всіх за стіл давно скликає.  
Ми смачненьке печиво  
Спекли для вас з любов'ю.

Разом

Приймайте частування!

Їжте на здоров'я!

*(Учасники свята пригощаються за столом.)*

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Алексеева Л. М.* Комплексы детской общеразвивающей гимнастики.— М.: Феникс, 2005.— 207 с.
2. *Буцинская П. П.* и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. — 2-е изд., перераб. и доп.— М.: Просвещение, 1990.— 175 с.
3. *Вільчковський Е. С.* Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.— Львів: ВНТЛ, 1998.— 336 с.
4. *Вільчковський Е. С., Курок О. І.* Фізичне виховання дітей у дошкільному за-кладі.— К., 2001.— 216 с.
5. *Викулов А. Д., Бутин И. М.* Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей: Учеб. пособие для воспитателей детских садов, учителей начальных классов, родителей.— Ярославль: Гринго, 1996.— 176 с.
6. *Глазырина Л. Д.* Физическая культура — дошкольникам. Средний возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.— М.: Владос, 2001.— 304 с.
7. *Грубар І. Я.* Здоров'я дітей — національне багатство: Методичні рекомендації для батьків / Терноп. держ. пед. ун-т ім. В. Гнатюка.— Т.: ТДПУ, 2002.— 42 с.
8. *Дмитренко Т. І.* Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. — 2-е вид.— К.: Здоров'я, 1979.
9. *Дмитренко Т. И.* Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста.— К.: Рад. шк., 1983.
10. *Доман Г., Доман Д., Хаги Б.* Как сделать ребенка физически совершенным.— М.: Аквариум, 2000.
11. *Експериментальна програма розвитку дитини дошкільного віку.*— К.: Світич, 2004.
12. *Казьмин В. Д.* Дыхательные гимнастики.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
13. *Канидова В.* Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду // Дошкольное образование.— 2002.— № 16.
14. *Кенеман А. В., Хухлаева Д. В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебник для пединституттов.— М.: Просвещение, 1985.
15. *Козак О. Н.* Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.— СПб.: Союз, 1999.— 335 с.
16. *Леви В. Л.* Везёт же людям... — М.: Физкультура и спорт, 1988.— 256 с.
17. *Маятко.* Програма виховання дітей дошкільного віку.— К., 1997.
18. *Маркосян А. А.* Основы морфологии и физиологии развития организма детей и подростков.— М.: Медицина, 1969.— 571 с.
19. *Осокина Т. И.* Физическая культура в детском саду. — 3-е изд.— М.: Просвещение, 1986.
20. *Осокина Т. И., Тимофеева Е. А.* Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников.— М.: Просвещение, 1971.— 159 с.
21. *Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С.* Игры и развлечения детей на воздухе.— М.: Просвещение, 1981 — 190 с.
22. *Пензулаева Л. И.* Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.— М.: Владос, 2000.
23. *Погадаев Г. И.* Физкульт-ура! Физическая культура дошкольников.— М.: Школьная пресса, 2004.
24. *Построение* развивающей среды в дошкольном учреждении/ В. Петровский и др. — М.: Творческая педагогика, 1993.
25. *Развитие* движений ребенка-дошкольника / Под ред. М. И. Фонарева.— М.: Просвещение, 1975.— 175 с.

26. Сердюковская Г. Н. и др. Гигиена детей и подростков. — М.: Медицина, 1986. — 496 с.
27. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.— М.: Просвещение, 1984.
28. Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста.— М.: Просвещение, 1983.
29. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.— М.: Просвещение, 1984.— 208 с.
30. Шейко М. К. Рухливі ігри дошкільників.— К.: Радянська школа, 1972.

*Internet-ресурси*

<http://www.mon.gov.ua/>

<http://teoriya.ru/tpfk.htm>

<http://www.intelgame.ru/>

<http://kidsport.narod.ru/>

<http://rukhole.ru/games/>

<http://detochka.ru/games/>

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

<http://kinderparty.ru/>

<http://pedlib.ru/books/>

<http://doshkolnoevospitanie.narod.ru/fizo.htm>

<http://www.ivalex.vistcom.ru/>

<http://www.malishi.ru/>

<http://psyparents.ru/>

<http://www.solnet.ee/games/g3.html>

<http://ido.tsu.ru/ss/>

<http://portal.yasam.ru/>

*Навчальне видання*

**ЛУЩИК Ігор Вікторович**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ  
П'ЯТИЙ РІК ЖИТТЯ**

Методичний посібник

Відповідальний за випуск *Ю. М. Афанасенко*

Технічний редактор *О. В. Лебедєва*

Коректор *О. М. Журенко*

Підписано до друку 26.02.2007. Формат 60×90/16. Папір друкарський.

Гарнітура Ньютон. Ум. друк. арк. 13

Замовлення № 7-03/17-05.

Надруковано у друкарні ПП «Тріада+»

Харків, вул. Киргизька, 19. Тел.: (057) 757-98-16, 757-98-15

Тов «Видавнича група «Основа». Свідоцтво ДК № 1179 від 27.12.02 р.

61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66

Тел. (057) 717-99-30.

e-mail: office@osnova.com.ua