



Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Факультет дошкільної освіти
Кафедра дошкільної педагогіки, психології та фахових методик

Наталія ГОНЧАР, Вікторія РОЗГОН

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ РАННЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Методичні рекомендації
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти
спеціальності 012 Дошкільна освіта*

Хмельницький – 2024

УДК 378.14:372-058.86(083.13)(076)

М 54

Рекомендовано до друку рішенням засідання кафедри дошкільної педагогіки, психології та фахових методик (протокол № 2 від 12 вересня 2024 р.) Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії.

Рецензенти:

Зданевич Л.В., доктор педагогічних наук, завідувач кафедри дошкільної педагогіки, психології та фахових методик Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії.

Пісоцька Л. С., кандидат педагогічних наук, доцент, начальник відділу педагогічної практики Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії.

Методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми раннього та дошкільного віку : навчально-методичний посібник / Укладачі Гончар Н. П., Розгон В. В. Хмельницький : Вид-во ХГПА, 2024. 126 с.

У посібнику висвітлено мету, завдання, зміст і особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми раннього та дошкільного віку; визначено перелік основних форм роботи з фізичного виховання та наведено приклади оформлення конспектів.

Рекомендовано здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої та фахового молодшого бакалавра за спеціальністю 012 «Дошкільна освіта», викладачам педагогічних закладів вищої освіти.

© Розгон В. В., 2024

© Гончар Н. П., 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ РАНЬОГО ВІКУ.....	6
Особливості фізичного розвитку дітей раннього віку.....	6
Основні завдання щодо фізичного розвитку та виховання дітей раннього віку.....	8
Умови досягнення результативності фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО.....	10
Форми роботи з фізичного виховання дітей 2-3 років	10
Спортивні вправи для дітей раннього віку.....	11
Рухи, якими мають оволодіти діти третього року життя.....	12
Особливості проведення ранкової гімнастики з дітьми раннього віку.....	15
Комплекси гімнастики після пробудження.....	23
Організація занять з фізичної культури з дітьми раннього віку.....	25
Формування навичок безпечної поведінки у дітей раннього віку.....	34
Фізкультурно-оздоровча робота на свіжому повітрі з дітьми раннього віку.....	42
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	48
Організація ранкової гімнастики в групах дітей дошкільного віку...	49
Організація гігієнічної гімнастики після сну в групах дітей дошкільного віку.....	64
Організація корекційно-профілактичних вправ в групах дітей дошкільного віку.....	70
Організація рухливих ігор в групах дітей дошкільного віку.....	75
Організація занять з фізичної культури в групах дітей дошкільного віку.....	88
Організація фізкультхвилинок та фізкультпауз в групах дітей дошкільного віку.....	114
Організація фізкультурних розваг, свят, днів здоров'я в групах дітей дошкільного віку.....	116
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	126

ВСТУП

Відомо, що запорукою повноцінного розумового, морального та творчого розвитку дитини є належний рівень її здоров'я, реалізація фізичного потенціалу малюка. Якщо організм дитини здоровий та міцний, перед нею повною мірою відкриваються можливості активного пізнання світу та адаптації до соціальних та культурних умов середовища, у якому вона живе. Саме тому ми говоримо про необхідність створення в сучасних закладах дошкільної освіти ефективної системи фізичного виховання та оздоровлення дітей. Провідними напрямками такої системи мають стати своєчасне виявлення та профілактика порушень стану здоров'я та фізичного розвитку малят; створення в закладах належних умов безпечної життєдіяльності, що відповідали б потребам та інтересам дітей, стимулювали б реалізацію їх потенційних фізичних можливостей.

Здійснення контролю за станом здоров'я та фізичним розвитком дитини, яка вже досягла двох років, дуже важливе. Адже на третьому році життя активність малюка зростає особливо швидко, і разом із нею удосконалюються практична вправність та самостійність малечі. Рухи дитини стають більш координованими: вона здатна опанувати біг, стрибки тощо. Також саме в цей час потрібно розпочинати формування свідомого ставлення дитини до оздоровчої поведінки, активно залучати її до рухливих ігор, спортивних вправ тощо.

Система оздоровлення дошкільнят передбачає також створення умов для рухової активності, емоційного, інтелектуального, соціально-морального здоров'я дитини, а також організацію кваліфікованої медичної допомоги, спрямованої на зміцнення організму дошкільника.

Вихователь повинен не тільки забезпечити повноцінне набуття малюками рухового досвіду, але й сприяти процесу формування усвідомленого ставлення дитини до певних чинників власного здоров'я. У зв'язку з цим педагог має формувати в дітей елементарні навички гігієни, виховувати в них основи культури поведінки за столом тощо. У посібнику визначено методи, засоби та прийоми виховання розв'язання актуальних проблеми фізичного здоров'я та розвитку дитини раннього та дошкільного віку. У посібнику зібрано зразки конспектів різних форм роботи з фізичного виховання з дітьми раннього та дошкільного віку.

Видання розроблене згідно з концептуальними засадами та змістом Базового компонента дошкільної освіти та чинної програми «Українське дошкільля» й акцентує увагу насамперед на питаннях, що пов'язані з

особистісним зростанням малюка, формуванням у нього основних понять про здоровий спосіб життя та розвитком його фізичного здоров'я.

Видання складається з двох розділів: «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми раннього віку» та «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку».

Матеріали посібника висвітлюють питання організації належних умов для фізичного виховання дітей у закладі дошкільної освіти, зокрема медико-педагогічного контролю. У книзі педагоги знайдуть конспекти розробок занять з фізичної культури та уроків здоров'я, необхідних кожному малюкові.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

На третьому році життя темпи зростання дитини порівняно з попереднім періодом дещо уповільнюються; протягом цього часу малюк виростає в середньому на 8 см, а маса його тіла збільшується приблизно на 2-2,5 кг.

Кісткова система дитини третього року життя ще не повністю розвинена: скелет складається переважно з хрящової тканини, і тому хребет досить вразливий, він легко піддається різним викривленням, наприклад через неправильно підібраний одяг або взуття, що може призвести до порушення постави дитини.

До 3-х років у малят відбувається інтенсивний розвиток мускулатури та зв'язков-суглобного апарату. Суглоби в дітей цього віку рухливіші, ніж у дорослих, що пов'язано з більшою еластичністю м'язів, сухожилів та зв'язок. М'язова маса малюка також розвинена недостатньо: загальна маса м'язів складає всього 25 % від маси тіла (у дорослого – 40-45 %).

Система кровообігу в перші роки життя дитини стрімко змінюється. Зокрема, частота пульсу дворічного малюка становить 110-115 ударів на хвилину, а трирічного - 95-110 ударів.

Верхні дихальні шляхи в малюків ще відносно вузькі, слизові оболонки, що вкривають їх, багаті лімфатичними та кровоносними судинами, схильні до застудних захворювань.

Розвиток травної системи характеризується поступовим збільшенням об'єму шлунку та формуванням жувального апарату. Великі зміни відбуваються в нервовій системі дитини: удосконалюється будова клітин головного мозку, що дає малюку можливість розвиватися інтелектуально (свідомість, мовлення), прискорює швидкість реакції, вправність та координованість рухових дій.

Збільшується витривалість нервової системи, підвищується її працездатність.

Водночас слід пам'ятати про те, що особливості вищої нервової діяльності дітей раннього віку такі, що поки не здатні на тривале гальмування (малюки не можуть довго перебувати в одній і тій самій позі) та на тривале очікування, дитина швидко втомлюється від одноманітних дій.

Середні показники фізичного розвитку дітей 2-3 років

Хлопчики

Вік, роки	Вага, кг	Зріст, см	ОГК*
2	12,5 – 13,7	95-95	48,9 – 53,4
2,5	13,5 – 15,5	88-97	51,0 – 54,0
3	13,7 – 16,1	92-99	50,3 – 54,7

Середні показники фізичного розвитку дітей 2-3 років

Дівчатка

Вік, роки	Вага, кг	Зріст, см	ОГК*
2	11,7 – 14,1	82-90	47,6 – 52,5
2,5	12,7 – 15,5	85-95	48,5 – 53,0
3	13,1 – 16,7	91-99	49,8 – 53,9

Коли дитина досягає віку двох років, її активний сенсомоторний розвиток суттєво прискорюється, адаптивні можливості до умов середовища зростають, а рухові дії набувають більш досконалого та цілеспрямованого характеру. Стрімко збагачуються знання малят про власний організм і його можливості.

Малята третього року життя здатні не тільки зберігати рівновагу під час ходьби, але й орієнтуватися в навколишньому просторі; вони опановують початкові вміння з бігу та лазіння, вміють та люблять ігрові вправи з м'ячем, що вимагають певних умінь з координації рухів.

Рухова активність дітей раннього віку неухильно зростає. Характерною для них є часта зміна рухових поз, більша фізична витривалість, здатність почергово напружувати і розслабляти певні групи м'язів.

На третьому році життя дитина починає прагнути самостійності і все частіше спроможна обходитися без допомоги дорослого. Малюк здатний зберігати стійке положення свого тіла, підтримувати потрібний темп руху, виявляє кращу координацію під час ходьби, лазіння, бігу; здатен виконувати елементарні вправи зі стрибків.

Вихованці третього року життя вміють також шикуватися і перешиковуватися, ставати в коло, узгоджувати свої рухові дії з сигналом вихователя. Рухові ігрові вправи малюки виконують із задоволенням, виявляють позитивне емоційне ставлення та інтерес до спільних рухливих

ігор, граються дружно. За умови належного виховання та навчання діти отримують знання про гігієну власного тіла, прагнуть до охайності, акуратності, усунення бруду з рук, обличчя, одягу тощо.

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ЩОДО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

1. Удосконалення м'язово-рухової діяльності дитини:
 - розвивати уміння опановувати різноманітні життєво необхідні рухи;
 - удосконалювати рухову координацію під час повсякденних справ та ігор з дорослими й однолітками, заохочувати до самостійності та рухової активності, виховувати пізнавальний інтерес до рухової діяльності;
 - сприяти подоланню страху та розвивати відчуття обережності під час виконання рухових дій.
2. Формування в дітей уявлення про основні частини та органи тіла людини, їх призначення:
 - формувати в малят вміння називати частини тіла та обличчя, пояснювати їх функціональну роль для організму людини;
 - учити вихованців розрізняти за зовнішнім виглядом людей різної статі, визначати вікові зміни в організмі тощо.
3. Формування в дітей поняття про здоров'я людини та здоровий спосіб життя:
 - залучати дітей до елементарної гігієни, розвивати практичні навички та уміння щодо користування гігієнічними засобами;
 - формувати потребу в дотриманні культури поведінки під час їжі та діяльності;
 - розвивати бажання стежити за своїм зовнішнім виглядом (охайність, акуратність);
 - заохочувати до спортивних вправ, ігор, доступних малятам;
 - формувати поняття про корисні (загартовування, фізкультура, прогулянки на свіжому повітрі, здоровий сон та харчування) і шкідливі (бруд, неохайність, переохолодження тощо) для здоров'я чинники;
 - проводити профілактику появи шкідливих звичок, сприяти їх подоланню;
 - учити дітей повідомляти дорослому про стан свого здоров'я хворобливі відчуття, дискомфорт організму.
4. Розвиток предметно-практичної діяльності дітей:

- виховувати стійкий інтерес до призначення предметів найближчого оточення, учити дітей опановувати рухові дії із цими предметами;
- формувати уміння використовувати предмети побуту, зокрема предмети гігієни, іграшки, інші речі за призначенням;
- розвивати рухову координацію під час дій з предметами, удосконалювати моторику, зокрема дрібну моторику рук.

5. Забезпечення умов безпечної життєдіяльності вихованців, охорона життя та зміцнення здоров'я дітей:

- дотримуватись оптимального розподілу часу протягом дня відповідно до вікових потреб організму малят;
- створювати безпечні умови для здоров'я та морального комфорту під час перебування дитини в дитячому дошкільному закладі;
- регулярно проводити заходи щодо зміцнення організму малят (залучення дітей до загартовувальних процедур, фізкультурно-оздоровча робота, розвиток гігієнічних навичок);
- формувати в дітей уявлення про можливу небезпеку довкілля (вогонь, електроприлади, гострі предмети, дорожній рух, тварини тощо).

6. Забезпечення оптимальної рухової активності дітей:

- виконувати з дітьми посильні для них фізкультурні та гімнастичні рухи (ходьба, вправи з рівноваги, біг, повзання, лазіння, кидання; стрибки тощо);
- залучати малят до загальнорозвивальних вправ для зміцнення окремих груп м'язів та удосконалення загальної рухової координації (зокрема для рук та плечового поясу, ніг, тулуба);
- проводити відповідно до навчально-виховної програми ігрові вправи та рухливі дитячі ігри;
- виховувати цікавість до активного дозвілля, позитивний емоційний стан (радість, задоволення, захоплення) під час рухової ігрової діяльності. '

7. Формування морального здоров'я дітей, встановлення позитивного психологічного клімату в групі:

- виховувати загальнолюдські цінності, зокрема потреби співчувати хворому, радіти за того, хто одужав;
- учити дітей чуйному, доброзичливому ставленню одне до одного;
- розвивати чуття взаємодопомоги, інтерес до спільних ігор та рухових дій, емоційно-позитивного спілкування.

УМОВИ ДОСЯГНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗДО

Діяльність закладу дошкільної освіти у сфері фізичного виховання має бути чітко спланованою, постійно повинен вестись її облік.

Заходи з оздоровлення та фізичного розвитку вихованців мають проводитися комплексно, бути різноманітними за формою та методикою.

Під час фізкультурно-оздоровчої діяльності педагогам слід пам'ятати про важливість принципів безперервності, послідовності, диференційованого підходу до кожної дитини.

Під час перебування дітей в дитсадку має бути забезпечена їх оптимальна рухова активність.

У процесі фізичного розвитку малят важливе виважене поєднання навантажень та відпочинку вихованців.

Слід враховувати не тільки вікові та статеві особливості малюків, але й індивідуальний стан здоров'я кожної дитини.

За процесом та результатами фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами необхідний чіткий медико-педагогічний контроль.

Регулярними та обов'язковими мають бути профілактичні заходи: попередження захворюваності, травматизму дітей в побуті тощо.

Робота дошкільного закладу повинна орієнтувати педагогів, вихованців та членів їхніх родин на здоровий спосіб життя, залучати їх до фізичної культури і занять спортом.

ФОРМИ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ 2-3 РОКІВ

Форма щоденної роботи	Зміст, особливості проведення
Заняття з фізичної культури	Перша половина року з підгрупою дітей; друга половина - у складі всієї групи. Тривалість 15-20 хвилин
Ранкова гімнастика	Комплекс із 3-4 вправ (кожна повторюється 4-5 разів), стрибки (8-10 разів). Тривалість 4-5 хвилин
Гімнастика	Комплекс із 3-4 вправ, стрибки та вправи

пробудження після денного сну	з положення лежачи (потягування, прогинання тулуба тощо). Тривалість 15-20 хвилин
Рухливі ігри	Під час ранкової та вечірньої прогулянки. Чотири-п'ять рухливих ігор

СПОРТИВНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

Звичайно, спортом як таким малюк віком до трьох років ще не займається. Тому 2-3-річних малюків поки що не слід залучати до спорту. Такий підхід зумовлений тим, що в дитини раннього віку ще не завершилося формування кістково-зв'язкового апарату, досить слабкі м'язи спини та рухливі хребці. Отже, надто ранні та інтенсивні навантаження можуть призвести до порушення постави, негативно вплинути на здоров'я дитини.

Окрім цього, існують певні обмеженості в сфері фізичного розвитку дітей раннього віку. Малюкам не можна стрибати з висоти, піднімати важкі речі, виконувати силові вправи.

Проте вже на третьому році життя для дитини є доступними та корисними такі спортивні розваги, як велосипед, санчата, лижі.

Дитина може з'їжджати на санчатах з невеличких пологих гірок, а потім самостійно підводитися. Малюки можуть возити на санчатах іграшки, а згодом і катати одне одного по рівних доріжках. Такі ігрові вправи сприяють розвитку сили, спритності та витривалості. Санчата для малят раннього віку обов'язково мають бути зі спинкою, що дозволяє краще утримувати рівновагу.

На лижах можна починати вчитися кататись також із 2,5 року. При цьому слід пам'ятати про необхідну поступовість та послідовність, щоб не позбавити малюка охоти до цього заняття. Спочатку дитина ходить на лижах без палиць, навіть з підтримкою дорослого за одну руку, а потім – із палицями. Такі вправи розвивають всі основні групи м'язів, відпрацьовують витривалість, сміливість, добру координацію рухів.

З двох років дитина може опановувати триколісний велосипед. Потрібно, щоб розміри велосипеда відповідали зросту малюка і щоб дитина не перевтомлювалася під час їзди. Спочатку дитині дозволяють кататися без перерви не більше 10-12 хвилин, потім тривалість прогулянки на велосипеді можна подовжити. Швидка їзда малюків має бути обмежена до 2-3 хвилин.

РУХИ, ЯКИМИ МАЮТЬ ОВОЛОДІТИ ДІТИ ТРЕТЬОГО РОКУ ЖИТТЯ

Перед педагогами закладів дошкільної освіти постає завдання створити умови, сприятливі для розвитку рухової активності малят, покращити їх рухову координацію, вправність, спритність.

Для малят 2-3 років розроблені спеціальні комплекси фізичних вправ, за допомогою яких удосконалюються основні рухи.

Як правило, до такого комплексу мають входити такі рухи.

Ходьба:

- звичайна ходьба зграйкою за вихователем у заданому напрямку;
- ходьба парами (зокрема по колу);
- ходьба з подоланням перешкод (переступання та обхід предметів);
- ходьба приставними кроками вперед з переходом до бігу;
- імітаційні види ходьби (наслідування пересування тварин, птахів, комах тощо).

Біг:

- колективний біг малят за вихователем на відстань до 10 м;
- біг у заданому напрямку (до предмета та від нього);
- біг за предметом, що котиться (м'ячем);
- біг у колоні (діти мають навчитися тримати відстань і не наштовхуватися одне на одного);
- біг по доріжці завширшки 25-35 см;
- біг із предметами.

Вправи для рівноваги:

- ходьба по прямій лінії;
- ходьба по доріжці або покладеній на підлогу дошці, край якої піднято;
- переступання через перешкоди, мотузку або палицю.

Лазіння та повзання:

- пролізання в обруч, дугу заввишки 30-40 см;
- підлізання під мотузкою;
- перелізання через колоду, лаву;
- залізання та злізання (приставним кроком) з драбинки, ящика, табурета, гімнастичної стінки;
- повзання в упорі на колінах та кистях рук у заданому напрямку;
- повзання по доріжці з імітацією рухів кішки, жука, ведмедика.

Кочення, кидання, ловіння:

– скочування великих та маленьких м'ячів і кульок з гірки, по , похилій площині;

- передавання м'яча перекочуванням його одне одному;
- кидання маленьких м'ячів однією рукою, а великих – двома руками;
- влучення м'ячем у ціль (кубики, кеглі, інші предмети);
- кидання м'яча на дальність, перекидання через мотузку.

Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу:

- піднімання та опускання рук через сторони або уперед;
- виконання оплесків долонями на рівні грудей та за спиною;
- згинання та розгинання рук перед грудьми;
- махи руками над головою та перед собою;
- почергове стискання та розпрямлення пальців рук.

Вправи для розвитку м'язів ніг:

- ходьба на місці та в заданому напрямку;
- присідання з використанням опори;
- почергове згинання і розгинання ніг у колінах, стійка на одній нозі;
- ходьба на носках, п'ятах;
- згинання та розгинання стоп, пальців на ногах, стрибки.

Вправи для тулуба та формування правильної постави:

- повороти тулуба праворуч-ліворуч у положенні стоячи та сидячи;
- нахили вперед, у сторони, випрямлення;
- сідання на п'яти з положення стоячи на колінах;
- перевертання в положенні лежачи зі спини на живіт, на бік.

Вправи з шиккування:

- формувати вміння шикуватися і перешиковуватися за сигналом вихователя;
- шиккування в коло підгрупами, утворення колони, шеренги, пари.

Орієнтовний комплекс гімнастичних вправ

<i>Мета вправи</i>	<i>Назва та зміст вправи</i>	<i>Дозування (разів, хв)</i>	<i>Методичні вказівки</i>
Формування навичок правильної ходьби	<i>Ходьба по лаві.</i> В. п. – стоячи на лаві одне за одним. Діти йдуть уздовж гімнастичної лави одне за	1 хв	Під час виконання такої вправи не слід дозволити дітям

	одним: спочатку приставним кроком (можлива підтримка дорослого)		зістрибувати з лави – усі повинні сходити
Зміцнення м'язів черевного пресу і стоп	<i>Підняття випрямлених ніг до палиці.</i> В. п. – лежачи на спині та тримаючись руками за лаву, що стоїть позаду. За командою дорослого дитина піднімає ноги, торкається ними палиці, яку тримає вихователь, а потім опускає.	4-5 разів	Стежити, щоб дитина не згинала ноги в колінах
Для зміцнення мускулатури ніг та стоп	Перестрибування через перешкоду. В. п. – стоячи. Діти стають у ряд навпроти палиці, що лежить на підлозі. За сигналом педагога присідають і, відштовхнувшись, перестрибують через палицю	4-5 разів	Вправа виконується у напівприсіді
Зміцнення м'язів спини та черевного пресу	Напружене вигинання. В. п. — сидячи на колінах дорослого. Дитина, вигинаючи спину та відводячи руки назад, дістає іграшку, що лежить позаду неї	3-4 рази	Дорослому слід притримувати малюка за талію
Удосконалення мускулатури рук та плечового поясу	Підтягування, тримаючись за палицю. В. п. – лежачи на підлозі в положенні на спині. Діти	4-5 разів	Педагог тримає палицю перед дитиною, поступово

	три-маються за палицю перед собою так, щоб долоні були звернені догори. За сигналом дорослого малята підтягуються до палиці й присідають		відсуваючи її до рівня колін малюка
Профілактика та коригування плоскостопості	Ходьба по ребристій дошці, зігнутій під кутом. В. п. – стоячи одне за одним. Діти ступають по перекладинах дошки, піднімаючи внутрішній бік стопи	1-1,5 хв	Необхідно стежити, щоб діти дотримувались потрібної дистанції
Зміцнення хребта, мускулатури спини, рук, плечового поясу та ніг	Підлізання під лавою. В. п. – стоячи на колінах з упором на долоні. Діти пролізають під гімнастичною лавою та дістають з-за неї предмети (кільця, невеликі іграшки тощо), а потім випрямляються, стають навшпиньки та віддають їх дорослому	4-5 разів	Вихователь стежить, щоб під час пролізання під лавою діти не травмувалися

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ З ДІТЬМИ РАНЬОГО ВІКУ

Важливе місце в режимі фізичної активності дитини третього року життя має посідати ранкова гімнастика, спрямована передусім на вирішення оздоровчих завдань. Сприяючи зміцненню кістково-м'язового апарату, розвитку серцево-судинної, дихальної, нервової систем, вона створює

бадьорий та життєрадісний настрій, виховує звичку до щоденних занять фізичними вправами. Ранкова гімнастика має тривати близько 5 хвилин.

Ось кілька порад щодо проведення ранкової гімнастики:

- вправи мають бути доступними для малюків, отже краще за все застосовувати рухи, знайомі малечі;
- необхідно уникати одноманітних та статичних вправ;
- слід спостерігати за правильним диханням дітей під час виконання вправ (дихати слід носом, не затримувати дихання);
- періодично (у міру засвоєння тих чи інших рухів) комплекси вправ слід змінювати, ускладнювати.

Ранкова гімнастика в ЗДО є важливим компонентом рухового режиму.

- вона забезпечує добрий настрій, підвищує життєвий тонус;
- ранкова гімнастика активізує діяльність всього організму дитини, поглиблює дихання, посилює кровообіг, сприяє обміну речовин, піднімає емоційний тонус, розвиває увагу, виховує цілеспрямованість, викликає позитивні емоції та радісні відчуття, підвищує життєдіяльність організму;
- у дітей, які систематично займаються ранковою гімнастикою, зникає сонливість, з'являється почуття бадьорості, підвищується працездатність.

Ранкова гімнастика спрямована головним чином на вирішення *оздоровчих завдань*:

- сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату, розвитку серцево-судинної, дихальної, нервової систем,
- виховує звичку до щоденних занять фізичними вправами.
- поєднання ранкової гімнастики з водяними процедурами дуже корисне для загартовування дитячого організму.

У процесі ранкової гімнастики вирішуються у тому чи іншою мірою та інші завдання фізичного (формування правильної постави розвиток фізичних якостей), розумового морального, естетичного і трудового виховання.

Ранкова гімнастика включається до режиму дня у першій молодшій групі. Вона проводиться щодня з усіма вихованцями групи одночасно. Тривалість до 5 хвилин.

Щоденне проведення ранкової гімнастики відповідно гігієнічних вимог, правильно підібрані комплекси фізичних вправ активізують діяльність всіх внутрішніх органів мускулатури та систем, підвищують фізіологічні процеси обміну речовин, збільшують збудливість кори мозку, і навіть активність всієї центральної нервової системи. Потік імпульсів, які надходять у головний мозок від усіх рецепторів – зорового, слухового, опорно-рухового, шкірного, підвищує життєдіяльність організму загалом.

Ранкова гімнастика в цьому віці, окрім основного завдання, забезпечує організований початок дня у дитячому садку, дає можливість переключити увагу дітей на спільні форми діяльності.

Крім оздоровчого значення, ранкова гімнастика має велике виховне значення. Систематичне її проведення виховує в дітей віком звичку щодня робити фізичні вправи, сприяє вдосконаленню рухових здібностей в дітей віком, розвиває фізичні якості (сила, спритність, гнучкість), покращує роботу координаційних механізмів, сприяє придбання знань у сфері фізичної культури.

Враховуючи, що багато дітей третього року життя не відразу включаються до організованої вихователем діяльності, відстають у часі під час виконання завдань, слід дуже тонко і диференційовано підходити до окремих дітей, не наполягати на неодмінній участі кожного в ранковій гімнастиці.

Ранкова гімнастика складається з трьох частин: Вступна (різні види ходьби, бігу, шиккування та перешиккування); основна (загальнорозвиваючі вправи), заключна (ходьба, вправи на відновлення дихання). Зміст гімнастики становить 3-4 загальнорозвиваючі вправи, ходьба, біг та підскоки.

Пропонуємо кілька ігрових комплексів ранкової гімнастики, що містять вправи імітаційного характеру, оптимального для малечі третього року життя. Пропоновані комплекси подані у порядку ускладнення.

КОМПЛЕКС

вправ ранкової гімнастики «Будуємо ляльці дім»

Ходьба за вихователем «подивіться, як я ходжу», біг, ходьба.

I. «Покажемо, який дім будуємо»

В.п. – о.с.

- підняти руки вгору, подивитись на них,
- опустити через сторони вниз.

Дозування – 4 рази

II. «Цвяхи забиваємо»

В.п. – о.с., руки зігнуті в ліктях перед грудьми, пальці стиснуті в кулак.

- постукати кулаком правої руки по кулаку лівої руки;
- те ж з лівої руки.

Дозування – 3 – 4 рази

III. «Рубаємо колоду»

В.п. – стійка «ноги нарізно», руки над головою, долоні з'єднані.

- нахилити тулуб уперед, опустити руки вниз між колінами;

– випрямитись у в.п.

Дозування – 3 рази

IV. «Лялька радіє»

В.п. – о.с., руки в сторони.

– стрибки на обох ногах. Пауза.

Дозування – 2 – 3 рази

V. Вправа на дихання «Лялька всім показує, який у неї дім»

В.п. – о.с.

– підняти руки через сторони вверх (вдих), 2 – опустити руки у в.п., промовити «Ось!»

Дозування – 3 – 4 рази

Ходьба за вихователем – «ходимо тихо». Вправа на дихання «Носик дихає» (вдих через носик, видих через ротик).

КОМПЛЕКС

вправ ранкової гімнастики із великим м'ячем

Ходьба за вихователем.

I. Піднімання м'яча уверх

В.п. – сидячи, ноги разом, м'яч в обох руках внизу.

– підняти м'яч уверх над головою, подивитись на нього;

– у в.п.

Дозування – 4 рази

II. Присідання

В.п. – о.с., м'яч в обох руках внизу.

– присісти, торкнутися м'ячем землі;

– повернутися у в.п.

Дозування – 4 рази

III. Повороти вліво-вправо

В.п. – сидячи на підлозі, ноги разом, м'яч в обох руках внизу на ногах.

– повернутись вліво, торкнутися м'ячем підлоги збоку біля ноги;

– у в.п. те ж повторити праворуч

Дозування – по 3 рази

IV. Стрибки

В.п. – о.с., м'яч у зігнутих руках біля грудей.

Дозування – 10 раз (15 сек)

V. Вправа на дихання «Кулька полетіла високо-високо»

В.п. – о.с., руки із м'ячем внизу.

– Підняти м'яч над головою (вдих);

– опустити (видих)

Дозування – 3 – 4 рази

Ходьба зі звуконаслідуванням «пі-пі-пі» як співають курчата.

КОМПЛЕКС

вправ ранкової гімнастики «Ялинка»

Ходьба зграйкою за вихователем.

I. «Ось яка ялиночка висока» (піднімання рук уперед-вгору)

В.п. – о.с.

– підняти руки уперед-вгору;

– повернутись у в.п.

Дозування – 4 рази

II. «Вітер гілочки колише» (піднімання і опускання рук)

В.п. – о.с., руки в сторони.

– руки підняти верх; 2 – у в.п.

Дозування – 4 рази

III. «Хто, хто під ялинкою сидить?» (присідання)

В.п. – стійка «ноги нарізно», руки на поясі.

– присіли;

– повернулись у в.п.

Дозування – 3 – 4 рази

IV. «Ось яка ялиночка гарна» (повороти вліво – вправо)

В.п. – ноги нарізно, руки в сторони вниз.

– поворот вліво,

– вправо.

Дозування – 3 – 4 рази

V. «Зайчик до ялинки прискакав» (стрибки)

В.п. – зімкнена стійка, руки зігнуті до грудей.

Дозування – 2 рази по 6 стрибків

Ходьба за вихователем. Вправа на дихання «Подмухаємо на кульку».

КОМПЛЕКС

вправ ранкової гімнастики з брязкальцями

Ходьба зграйкою за вихователем.

I. Піднімання рук вперед

В.п. – о.с., руки з брязкальцями внизу.

– підняти руки вперед, потрясти брязкальцями;

– повернутись у в.п.

Дозування – 4 рази

II. Нахили вперед

В.п. – сидячи на підлозі, руки з брязкальцями на колінах.

– нахилитися, стукнути по носочках ніг;

– у в.п.

Дозування – 4 рази

III. Зведення і розведення ніг

В.п. – сидячи на підлозі, брязкальця лежать між ногами, ноги нарізно, руками спертися ззаду.

– з'єднати ноги («заховали брязкальця»);

– ноги нарізно («показали брязкальця»).

Дозування – 4 рази

IV. Повороти вліво-вправо

В.п. – сидячи на підлозі, руки з брязкальцями на колінах..

– повернутись ліворуч, торкнутися брязкальцем підлоги біля лівої ноги;

– те ж праворуч.

Дозування – по 2 рази

V. Підстрибування на місці на двох ногах.

В.п. – о.с., руки зігнуті у ліктях перед грудьми.

Дозування – 8 – 10 раз

Ходьба по колу у середньому темпі. Вправа на дихання «Півник» зі звуконаслідування (2 рази).

КОМПЛЕКС

вправ ранкової гімнастики «Зайчик»

Ходьба на носках «як лисичка», ходьба, біг, ходьба.

I. «У зайчика довгі вушка» (піднімання рук через сторони)

В.п. – о.с.

– підняти руки через сторони вгору до голови,

– повернутись у в.п.

Дозування – 4 рази

II. «Зайчик вовчика боїться» (присідання)

В.п. – о.с.

– присісти, обхоплюючи коліна руками і пригинаючи голову;

– повернутись у в.п.

Дозування – 4 рази

III. «Зайчик з-за дерева виглядає» (нахили тулуба в сторони)

В.п. – стійка «ноги нарізно», руки біля голови «вушка».

- нахилитись вліво;
- повернутись у в.п.

Дозування – 4 рази

IV. «Зайчик стрибає» (стрибки)

В.п. – зімкнута стійка, руки зігнуті в ліктях біля грудей.

- стрибки навколо себе вліво.
- те ж вправо.

Дозування – 2 рази

V. Дихальна вправа «Зайчик прокинувся»

В.п. – о.с.

- потягнутись на носочках, підняти руки вгору («до сонечка») – вдих;
- повернення у в.п.

Дозування – 4 рази

Ходьба. Вправа на відновлення дихання «Вітерець». Повторити вправу 4-5 разів.

КОМПЛЕКС

вправ ранкової гімнастики на лаві

Ходьба на носках «як мишка», біг із зупинками.

I. Піднімання рук вперед

В.п. – сидячи на лаві, руки сховані за спиною.

- показати руки,
- сховати за спину

Дозування – 4 рази

II. Нахили вперед

В.п. – сидячи на лаві, руки вниз на колінах.

- нахилитися вперед, руками плеснути по ногах нижче колін;
- повернутись у в.п.

Дозування – 4 рази

III. Піднімання ніг

В.п. – сидячи на лаві верхи один за одним, руки на плечах в дитини, яка сидить попереду.

Діти піднімають і опускають ноги у повільному темпі.

Дозування – по 4 – 5 раз

IV. Дихальна вправа «Дотягнутися до сонечка»

В.п. – сидячи на лаві верхи, руки вниз.

- підняти з лави, підняти долоні вгору (вдих);
- сісти (видих).

Дозування – 4 рази
Спокійна ходьба за вихователем.

КОМПЛЕКС

вправ ранкової гімнастики «Півник»

Ходьба на носка «як лисичка», біг із зупинками, ходьба.

I. «Півник крила піднімає» (піднімання рук через сторони вгору)

В.п. – о.с.

- підняти руки ривком вгору, подивитись на них,
- опустити вниз.

Дозування – 4 рази

II. «Півник зернятко шукає» (нахили тулуба вперед)

В.п. – стійка «ноги нарізно», руки опущені.

- нахилитися вперед, руки відвести назад;
- у в.п.

Дозування – 4 рази

III. «Півник зернятко дзьобає» (присідання)

В.п. – о.с.

- присісти, пальчиком постукати по підлозі;
- повернутися у в.п.

Дозування – 4 рази

IV. Вправа на дихання «Півник курочок скликає»

В.п. – о.с.

– підняти руки (вдих), 2 – повільно опустити руки у в.п. із звуконаслідуванням: «Ку-ку-рі-ку!»

Дозування – 3 рази

Ходьба. Вправа на відновлення дихання «Вітерець».

КОМПЛЕКС

вправ ранкової гімнастики з хустинкою

Ходьба на носках «як мишка», біг із зупинками, ходьба.

I. «Ось яка хустинка» (піднімання хустинки над головою)

В.п. – о.с., хустинка у правій руці.

- підняти праву руку, помахати хустинкою;
- опустити руку, перекласти хустинку;
- те ж з лівої руки

Дозування – 3 – 4 рази кожною рукою

II. «Заховалися» (присідання)

В.п. – о.с., хустинку тримати за куточки, руки опущені.

– присісти, заховати личко хустинкою;

– повернутись у в.п.

Дозування – 3 – 4 рази

III. «Потанцюємо» (повороти вліво-вправо)

В.п. – о.с., руки із хустинкою випрямлені вперед.

– поворот вліво;

– поворот вправо.

Дозування – 3 – 4 рази

IV. Підскоки з оплеском

В.п. – о.с., хустинка в одній руці, руки опущені.

Виконати 8 стрибків із оплесками перед грудьми

Дозування – двічі по 4 рази

V. Вправа на дихання «Піднімемо хустинку високо-високо»

Дозування – 3 – 4 рази

Спокійна ходьба за вихователем.

КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИКИ ПІСЛЯ ПРОБУДЖЕННЯ

Гімнастика пробудження спрямована на поступовий перехід дітей від сну до неспанья. Вихователь може розпочати її проведення з дітьми, які вже прокинулись, інші приєднаються у міру пробудження. Вправи у ліжку мають включати такі елементи, як потягування, почергове піднімання й опускання рук та ніг, елементи самомасажу, пальчикової гімнастики, гімнастики для очей. Головне правило виключити різкі рухи, які можуть викликати розтягнення м'язів, перезбудження і, як наслідок, запаморочення.

Проведення гімнастики пробудження бажано супроводжувати плавною тихою музикою. Тривалість вправ має складати близько 2-3 хвилин.

Комплекс «Ми прокинулися»

1. «Веселі ручки»

В. п. – лежачи на спині.

– підняти руки, розвести в сторони, простягнути вздовж тіла

Дозування – 4 рази.

2. «Жваві ніжки»

В. п. – лежачи на спині.

– почергово піднімати то одну, то другу ногу

Дозування – 4 рази.

3. «Жучки»

В. п. – лежачи на спині.

– виконувати переكاتи на правий, потім на лівий бік

Дозування – 4-6 разів.

4. »Кошенята»

В. п. – стоячи на колінах, спираючись на долоні.

– рухатися вперед-назад, нахилитися вниз, згинаючи лікті. Повернутися у в.п.

Дозування – 4 рази.

Ходьба на місці, ходьба навшпиньках під час виходу зі спальні (10-15 сек)

Комплекс «Вітерець»

1. «Вітерець прокинувся»

В. п. – лежачи на животі, руки простягнуті вздовж тулуба.

– повернути голову праворуч, опустити на подушку, потім виконати те саме ліворуч. Під час виконання промовляти «фу-у-у»

Дозування – 4 рази.

2. «Вітерець полетів»

В. п. – лежачи на животі, руки простягнуті вздовж тулуба. Розвести руки в сторони

Дозування – 4 рази.

3. «Вітерець грається»

В. п. – лежачи на животі, руки простягнуті вздовж тулуба. Спертися на лікті.

Дозування – 4-6 разів.

4. «Вітерець жене хмаринки»

В. п. – стоячи на колінах, спираючись на долоні.

– рухатися вперед-назад, не відриваючи рук та ніг від поверхні ліжка

Дозування – 4 рази.

Ходьба з переходом на легкий біг під час виходу зі спальні.

Комплекс «Сніжинка»

1. »Сніжинка прокинулася»

В. п. – лежачи на спині, руки простягнуті вздовж тулуба.

– повертати голову праворуч, ліворуч

Дозування – 4 рази.

2. »Сніжинка пушинка»

В. п. – лежачи на спині.

– розвести руки в сторони, підняти, розвести.

Дозування – 4 рази.

3. «Сніжинка-балеринка»

В. п. – стоячи біля ліжка, руки розведені в сторони.

– повертати тулуб, обертаючи кисті рук.

Дозування – 4 рази.

5. «Снігопад»

В. п. – стоячи біля ліжка, руки розведені в сторони.

– присідати, опускаючи руки

Дозування – 4 рази.

5. «Сніжинка танцює»

В. п. – стоячи біля ліжка, руки розведені в сторони.

– обертатися на місці.

Дозування – 10 сек.

Ходьба навшпиньках під час виходу зі спальні.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ РАНЬОГО ВІКУ

Діти другого року життя стають *більш рухливими*, і хоч їхня увага ще *мимовільна, поверхова, проте здатність на певний час зосереджуватись з кожним днем зростає*. Тримаючи в руках іграшку, діти пильно розглядають її, повертаючи в різні сторони, або багато разів кидають на підлогу і йдуть до неї.

Значні зрушення *відбуваються і в розвитку мови*. Інтенсивно збагачується пасивний, а в другій половині другого року й активний словник. Оволодіння новими словами активізує руховий досвід дітей. Проте слова, які означають рухові дії, в розумінні такої дитини наповнюються неточним, розпливчастим змістом, звідки - неточність виконання дій за словом дорослого. Наслідування в розвитку рухів зберігає вирішальне значення.

Зміст занять залежить від того, з якою підгрупою їх проводять. На другому році, щоб забезпечити диференційований підхід до дітей, виділяють такі вікові підгрупи: рік-півтора і півтора-два роки.

У кожному з цих вікових періодів відбуватимуться помітні зрушення в розвитку рухів, на які не можна не зважати.

На початку другого року діти ходять ще невпевнено, короткими відрізками: пройнуть 3-6 м, а потім сідають.

Діти першої вікової підгрупи можуть влізати на метрову драбину і злізати з неї приставним кроком, перелізати через колоду. У положенні сидячи вони кидають м'яч, але рухи ці не цілеспрямовані, хаотичні. У цій підгрупі заняття будуються на чергуванні основних рухів і вправ для окремих груп м'язів - переважно великих.

На початку занять використовують легші за фізичним навантаженням вправи, проте такі, що потребують зосередженості, наприклад ходьба по доріжці, далі вправи, що вимагають порівняно більших фізичних зусиль, - влізання, пролізання. А наприкінці пропонуються вправи, в яких знову полегшується навантаження, наприклад кидання м'яча, переступання.

Між цими вправами включаються вправи для верхніх і нижніх кінцівок, тулуба. Подібне чергування дає можливість забезпечувати короточасні підвищення навантажень і зниження їх протягом усього заняття, що цілком відповідає невеликим функціональним можливостям організму дитини другого року життя.

Типова побудова занять з дітьми одного-півтора року така:

- ходьба до вихователя, яка тримає іграшку (вихователь стоїть на відстані 3-6 м і кілька разів кличе дитину до іграшки);
- влізання в ящик (50X50 см, заввишки 10-15 см), у якому лежить іграшка, при запрошенні вихователя: «Залізь, залізь у ящик»;
- піднімання іграшки, що лежить на стільці, на слова вихователя: «Підними, підними іграшку, поклади її на стілець, зараз поклади іграшку на підлогу»;
- присідання, тримаючись за палицю чи обруч, за словами вихователя: «Присядемо, встанемо»;
- підлізання під столом або палицею, яку покладено на висоті 30 см над підлогою, до іграшки, що лежить на підлозі з протилежного боку;
- переступання через палицю, що лежить на підлозі, за словами вихователя: «Переступи, переступи через палицю, підними ногу і переступи»;
- кидання великого м'яча на прохання вихователя.

На початку роботи над засвоєнням руху вихователь, звертаючись до дитини, практично їй допомагає, далі привчає виконувати певні дії лише за словом.

У зв'язку із зростаючою роллю самостійних дій у житті дитини вихователь поступово зменшує допомогу, спонукає дітей до самостійного виконання рухів. Проте дитина цього віку швидко забуває те, що їй пояснювали чи показували, тому слід в процесі вправління підказувати їй, показувати частково чи повністю дії для нагадування.

Проводячи заняття, вихователь активізує дії дітей за допомогою іграшки. При правильному розташуванні іграшка стає орієнтиром, відносно якого дитина рухається.

На заняттях широко використовують *ігрові прийоми*, наприклад образні порівняння. Оскільки досвід дітей розширюється (у зв'язку з оволодінням мовою і ходьбою як важливими засобами спілкування), то в образних порівняннях можна відбивати різні явища найближчого оточення.

У заняття включають лише активні вправи, які дитина виконує власними зусиллями, тому слід обережно визначати навантаження, щоб її не втомити. *Кожну вправу виконують 2-3 рази.*

Комплекс вправ для занять повторюється без змін для до повного засвоєння, бо умовнорефлекторні зв'язки, що виникають як певні рухові реакції, дуже нестійкі і легко руйнуються.

Дитина віком півтора-два роки ходить уже впевнено, в неї зростає інтерес до навколишнього світу. Створюються умови для більш різноманітних зв'язків з дорослими і для дальшого нагромадження рухового досвіду. Діти починають узгоджувати свої дії: граючись, вони «годують» одне одного, спостерігають за тим, що роблять однолітки. Проте координувати спільні дії їм ще складно, вони хоч і вступають в емоційне спілкування, але ненадовго. Їм ще потрібні контакти з дорослими, які повинні бути систематичними і різноманітними.

Рухи дітей стають координованими, діти краще додержують визначеного напрямку, виявляють помітну наполегливість у наближенні до іграшки, яка їх зацікавила. Все це зумовлює виконання більш складних рухових завдань.

Заняття з цією віковою підгрупою будуються на вправах і іграх, подібних до тих, що й у попередній.

Подаємо типову структуру занять:

– ходьба по дошці, поставленій горизонтально або похило;

– переступання через палицю або шнур на висоті 12-18 см від підлоги.

Дитині пропонують: «Переступи, переступи через палицю» або: «Піднімай ноги вище, не зачепи за палицю»;

– вправа «Пташки махають крилами». Дитину спонукають до рухів словами: «Підніми руки в сторони. Добре, тепер помахай руками, як пташка крилами»;

– нахили тулуба вперед. Перед дитиною на висоті стегна кладуть палицю. Дитина, стоячи перед нею, нахилиється і торкається підлоги кеглями, які вона тримає в руці;

- піднімання ніг. Дитина лягає на килим спиною; над її ногами тримають горизонтально палицю, спонукаючи доторкнутися до неї;
- вправа «Ловіння метеликів». На слова: «Хлоп, хлоп метелика» дитина піднімає руки над головою і плескає ними в долоні;
- кидання малих м'ячів. Дитину ставлять на відстані 40-70 см від великого кошика і пропонують кинути туди м'яч;
- гра «Ведмедик у лісі гуляв».

Кожна вправа і гра повторюється 2-3 рази. Після вправління дається спокійна ходьба (30 с).

Заняття на другому році треба проводити з кожною віковою підгрупою окремо: коли одна займається, другу доглядає няня. Дітям, вільним від занять, створюють умови для ігор, садовлять за окремі столи, дають іграшки, а няня керує іграми, стежить за тим, щоб вихованці не шуміли. Заняття можна проводити з одними підгрупами вранці, між 9 і 10-10 год, а з іншими в другій половині дня.

Заняття з фізичної культури з дітьми третього року життя за своєю побудовою до типового плану.

І Вступна частина. Організація дітей на початку заняття проходить у вигляді поступового включення їх до заняття.

Наприклад, на запрошення вихователя діти підходять до нього і з його допомогою знаходять місце в колоні, потім ідуть одне за одним (вихователь іде попереду). Або ж за пропозицією вихователя на початку заняття діти вільно гуляють по кімнаті. Загальна тривалість вступної частини 1,5 хв.

Завдання на уважність у вступній частині занять з дітьми третього року життя не використовується. В цьому немає потреби, оскільки заняття з фізичної культури в цій групі проводиться відразу після сніданку, коли діти ще не втомлені.

Для виконання загальнорозвиваючих вправ діти за допомогою вихователя утворюють коло. Якщо це початок навчального року і діти лише почали відвідувати ЗДО, можна вправи виконувати врозтіч. Наприклад, на килимку розставити зорові орієнтири (квіточки) і запропонувати діткам стати на квіточки, до прикладу.

Комплекс ЗРВ у цій групі складається з двох-трьох вправ, які діють переважно на великі групи м'язів тіла: плечового пояса, тулуба і нижніх кінцівок. Кожна з цих вправ включає лише два елементарних рухи, наприклад присідання і вставання.

У вступній частині занять з дітьми третього року найчастіше використовують вправи без предметів, у вигляді імітацій, в яких діти,

виконуючи рух, наслідують образи з навколишнього середовища, наприклад махають руками, як птахи крилами, або підстрибують, як зайчик, та ін. Можна також використовувати вправи для окремих груп м'язів, які діти виконують з предметами - брязкальцями, прапорцями. Кожну вправу повторюють 3-4 рази. Загальна тривалість комплексу ЗРВ близько 3-4 хв.

II. Основна частина включає вправу на один основний рух і рухливу гру з одним-двома рухами. Вправу і гру повторюють по 2-3 рази, а вся частина триває до 8-10 хв.

III. Заключну частину занять (2 хв) будують на найпростіших завданнях у ходьбі (без шикунання): «Походимо усі разом». Вправи на відновлення дихання.

Пропонуємо кілька конспектів фізкультурних занять, що містять вправи імітаційного характеру, оптимального для малечі третього року життя.

Заняття «Зайчики-стрибайчики»

Мета: вправляти дітей у бігові, стрибках на обох ногах із пересуванням уперед; учити дітей стрибати через перешкоду (мотузка, що лежить на підлозі), формувати навички відштовхування, підскоку та приземлення; сприяти розвитку слухової уваги вихованців, уяви та образного мислення; створити в групі позитивну емоційну атмосферу, викликати в малят веселий та радісний настрій.

Обладнання: іграшковий зайчик, мотузка, аудіоапаратура.

I. Вступна частина (3 хв)

Педагог пропонує малятам прогулятися до лісу у гості до зайчика і читає віршовані рядки, показуючи рухові дії згідно з текстом. Діти виконують відповідні рухи вслід за педагогом

Ходьба в колоні по одному (10 сек). Вихователь веде за собою дітей, стежить, щоб вони не штовхали одне одного

Ось ідуть малята
У лісок гуляти,
Дітки не сумують
Весело крокують.

Ходьба на носочках, на п'ятках (10 сек)

Ми навшпиньках ідемо – Та через місточок.

Ми на п'ятках ідемо – Ось уже й лісочок.

Повільна ходьба широкими кроками з високим підніманням ніг (10 сек)

Ніжки вище піднімаймо –

Через кущики ступаймо,
Через ямки та горбки -
Будьте пильні, малюки!

Вихователь може використовувати в якості перешкод м'які кубики, обручі

Біг в колоні по одному (10 сек)

Ось стежиночка-доріжка,
Тож біжіть, маленькі ніжки!

Вихователь стежить, щоб діти не штовхали одне одного
Поступовий перехід з бігу на швидку ходьбу (10 сек)

Ніженьки прудкі в малят
Швидко стежкою біжать.
Вже й хатинка зайця близько,
Скоро стріне нас зайчисько.

Ходьба в колоні по одному (10 сек)

Тут живе вухань маленький,
Побігайчик наш сіренький!

Темп виконання повільний

Звучить фрагмент української народної мелодії «Зайчик». Дорослий показує малятам іграшкового зайчика, вітається від його імені з малюками та, промовивши: «Ой були у нас малята – тепер стали зайченята!», – «перетворює» дітей на зайчиків

Комплекс ЗРВ

1. «Зайчики дивуються»

В. п. – стоячи прямо.

Піднімати та опускати плечі

Дозування – 4 рази

Зайчик плечі піднімає -
Де. безпечно, він не знає.
Може, вовк де чи лисиця -
Зайчик дуже наш боїться!

2. «Лапки розминаєм»

В. п. – стійка ноги нарізно.

1 – Зігнути руки в ліктях, торкнутися плечей,

2 – повернутися у в. п.

Дозування – 4 рази

Ну не бійся ти, сіренький,

Любий зайчику маленький.

Краще лапки розімни,

Щоб вони були міцні.

3. «Зайчик ховається в травичку»

В. п. – ноги злегка розставлені, руки на поясі.

Присідання

Дозування – 4 рази

Зайцю в лісі жити звично,

Він ховається в травичку,

Ось наш зайчик присідає.

Ось – з травички виглядає.

4. «Спритний зайчик»

В. п. – стоячи прямо, руки на поясі.

Стрибки на обох ногах на місці, а потім із просуванням уперед

Дозування – 4 рази

Хоче зайчик прогулятись,

Бо набридло вже боятись,

Стриб та стриб – такий прудкий

Зайчик спритний та меткий.

2. Основна частина (7 хв)

Зайчики перестрибують калюшки. На підлозі розставлені мотузки на відстані 20 см одна від одної, діти перестрибують їх просуваючись вперед.

Зайчики підлізають під кущиками. Підлізання під дугою.

Рухлива гра «Полька зайчиків» у супроводі однойменної дитячої пісеньки (муз. А. Філіпенка, сл. Є. Макшанцевої).

3. Заключна частина (2 хв)

Діти заклинанням «Були дітки зайченятами – стали знов тепер малятами!» «перетворюються» на хлопчиків та дівчаток і «опиняються» із зайчиком у дитсадку.

Іграшковий зайчик просить показати, що в дитсадочку є цікавого. Виконується спокійна ходьба зграйкою за вихователем, який тримає у руках зайчика. Зайчик дякує малятам, прощається із ними і повертається до лісу.

Заняття з фізичної культури

Кішка з кошенятами

Мета: спонукати дітей до спільного виконання загальнорозвиваючих вправ разом з вихователем; вправляти в умінні ходити по обмеженій площині

переступаючи через предмети, ходити по гімнастичній лаві, повторити метання в горизонтальну ціль правою та лівою рукою; розвивати сміливість, чуття рівноваги, увагу; виховувати бажання займатись фізичною культурою.

Хід заняття

1. Вступна частина

– Прокидайтеся малята, мої любі кошенята

Повертайтеся на животик

А тепер на спинку

Ось мої малята, мої кошенята (*діти сідають*)

– Тепер гарно потягніться, всім навколо посміхніться

Кошенята, ви любите гуляти?

Тоді за мною ви ставайте

І тихесенько рушайте

(*діти шикуються один за одним за вихователем*)

Ходьба по обмеженій площині переступаючи через предмети

тут ви лапки підіймайте і голівоньки тримайте

Проповзання в тунель

тут ви спинки прогибайте, обережно всі рушайте.

Ходьба по доріжці

тут увага! Всі за мною!

ходьба один за одним за вихователем, шиккування в коло

о які малята, мої кошенята.

«Ми маленькі кошенята». *Вдаряють сніжками по колінах*

Що це? Подивіться. Це сніжки, пограємо з ними.

Вдаряють сніжками одна об одну

Любимо з сніжками грати

Вдаряють сніжками по колінах

Та щоб взимку не хворіти

Вдаряють сніжками одна об одну

Треба вправи нам робити

Комплекс ЗРВ зі сніжками

1. «Скатаємо сніжки»

В. п. – сидячи на колінах, сніжки в руках, руки на колінах.

– прогнути спину вперед, протягнути руки вперед

– повернутись у В. п.

Дозування 3-4 рази

2. «Де наші сніжки?»

В. п. – сидячи на колінах, руки на колінах

– витягнути руки вперед, показати сніжки «Є сніжки»

– заховати руки за спину «Немає сніжок»

Дозування 3-4 рази

3. «Ось які в нас сніжки»

В. п. – сидячи на колінах руки зі сніжками на колінах

– встати на коліна, підняти руки вгору «Ось сніжки»

– повернутись у В.п.

Дозування 3-4 рази

4. «Пограємо зі сніжками»

В. п. – стоячи, одна рука вгорі, друга внизу

– поперемінне піднімання і опускання рук

Дозування 3-4 рази

5. «Холодні сніжки»

В. п. – стоячи, сніжки в руках, руки опущені

– присісти, покласти сніжки, встати плеснути в долоні «Ой, холодні!»

Дозування 3-4 рази

6. «Погріємо лапки» вправа на відновлення дихання.

2. Основна частина

– Добре ми усе зробили далі нам рушати час.

Ходьба по гімнастичній лаві. Дозування 2 рази

Шиккування в коло на килимку

– А щоб лапки не замерзли ми залишимо сніжки

Метання в горизонтальну ціль правою та лівою рукою

– Мої милі кошенята повертатись нам вже час

Тож за мною всі ставайте і тихесенько ступайте.

Звичайна ходьба в колоні один за одним

– Ось ми і вдома!

А що тут сталося? Ви гралися?

Тож тепер ми всі гуртом зробимо порядок.

Рухлива гра «Збери клубочки»

3. Заключна частина

– Вам сподобалось гуляти? Втомилися? Лягайте разом зі мною, будемо відпочивати.

Вихователь співає колискову:

Спіть мої малята

Милі кошенята

Хай у вас солодкі будуть сни

Спить вже наш Сашуня

Гра і Дашуня
Я вас всіх усіх люблю.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

Процес опанування дитиною необхідних знань та вмінь, що забезпечують змістовну й безпечну життєдіяльність у довкіллі, розпочинається в ранньому віці. Актуальна проблема безпечної поведінки малюків у соціальному середовищі пов'язана з такими віковими особливостями, як: підвищена рухова активність; інтерес до всього нового; зростання самостійності; повна довіра до всіх і всього, що навколо; відсутність небезпеки.

Відтак основним завданням вихователя, який працює з дітьми раннього віку є формувати здатність дитини розуміти поняття «безпечно» і «небезпечно», усвідомлювати важливість безпеки життєдіяльності. Організація роботи з питань Безпеки Життєдіяльності (БЖ) в закладі дошкільної освіти відбувається відповідно нормативно правових документів, а саме: Закон України «Про дошкільну освіту»; Закон України «Про охорону дитинства»; Базовий компонент дошкільної освіти (освітній напрям «Особистість дитини» де виокремлено зміст освіти з «Безпеки життєдіяльності»)

Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» (стаття 11) заклад дошкільної освіти:

- створює безпечні та нешкідливі умови розвитку, виховання та навчання дітей;
- забезпечує режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я відповідно до санітарно-гігієнічних вимог та забезпечує їх дотримання;
- формує у дітей гігієнічні навички та основи здорового способу життя, норми безпечної поведінки;
- сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, розумовому, психічному й фізичному розвитку дітей.

Організацію роботи з безпеки життєдіяльності з дітьми будуюмо за такими основними напрямками:

- формування здорового способу життя;
- формування знань про правила дорожнього руху;
- формування знань про правила пожежної безпеки;

– формування знань про правила безпечної поведінки в докiллі.

Ігрова діяльність – це універсальний засіб виховання і навчання дітей раннього віку. Якщо ви хочете розвивати необхідні здібності малюка, навчити його думати, розуміти мову дорослих, уявляти, діяти із предметами, – грайте з ним якомога частіше. Ігровою діяльністю дітей раннього віку керує вихователь, використовуючи такі методи і прийоми навчання безпечної поведінки, як пояснення, нагадування, бесіда, розглядання ілюстрацій, альбомів, картин, ігрові ситуації, рольові та дидактичні ігри й вправи, спостереження, художнє слово (утішки, віршики, промовлянки, короткі казки), мультики, відеофільми тощо.

З метою формування знань дітей раннього віку про основи безпеки життєдіяльності використовуємо дидактичні ігри. Ці ігри створюють з навчальною метою, організовуючи навчання на основі ігрового і дидактичного завдання. Дидактична гра є одночасно видом ігрової діяльності і формою організації взаємодії дорослого з дитиною, що зумовлює її своєрідність. Дидактична гра – це система впливів, спрямована на формування у дитини потреби у знаннях, активного інтересу до того, що може стати їх новим джерелом, удосконалення пізнавальних умінь і навичок.

Під час ігор з дидактичними посібниками навчаємо дітей: не брати до рота предмети, картки; охайно і дбайливо користуватися іграми; не простягати і не пхати предмети до очей, вух своїх та сусіда.

Рекомендуємо такі дидактичні ігри для дітей раннього віку з безпеки життєдіяльності:

- «Вогонь добрий, вогонь злий»;
- «Безпечні та небезпечні вулиці та дороги»;
- «Машини рятувальники»(пожежна, швидка, міліція);
- «Що потрібно?» (лікаря, пожежнику, повару);
- «Знайди колір світлофора «;»Оціни вчинок» чи «Що добре – що погано?»;
- «Дозволено – недозволено»;
- «Користь і небезпека у побуті»;
- «Побутова техніка»;
- «Небезпечні предмети» (ножиці, голки, ліки, сірники, хімічні речовини, цвяхи);
- «Їстівне – неїстівне»;
- «Шкідливе та корисне для здоров'я»;
- «Одягни ляльку на прогулянку»

– «Навчимо ляльку збирати іграшки»

Наводимо приклади деяких з цих дидактичних ігор та ігрових ситуацій для виховання безпечної поведінки в дітей раннього віку

«Що погано, а що добре?»

Мета: розвивати вміння дітей визначати, що погано ,а що добре для здоров'я; виховувати бажання берегти своє здоров'я.

Матеріал: картки з ситуаціями із життя

Хід гри

Вихователь показує дітям картки ,а діти повинні визначити, чи це добре, чи погано для їхнього здоров'я та здоров'я дітей.

«Навчимо ляльку збирати іграшки»

Мета: продовжувати вчити дітей прибирати іграшки на місце, підтримувати в групі чистоту, дбати про безпеку; виховувати самостійність.

Матеріал: лялька, іграшки розкладені на килимку.

Хід гри

Вихователь звертає увагу дітей на те, що лялька Катруся «гралася, а іграшки на місце не прибрала, залишила безлад на килимку». Що може трапитися з нею і з іграшками? Пропонує навчити її збирати іграшки. Діти збирають і розповідають ляльці, де має стояти конструктор, а де іграшки тощо.

«Правила поведінки з гострими предметами»

Лялька Зоя була дуже неслухняною. Вона крадькома від мами взяла ножиці – хотіла сама зрізати собі нігті на ручках. Зрізуючи нігтика, порізала пальчик. Ой, як їй боляче!

У неї болить пальчик! Іде кров. Хто винен у тому, що лялька Зоя порізала пальчик?

– Чому у ляльки болить пальчик? – Взяла без дозволу гострий предмет – ножиці.

– Що ж тепер слід зробити? - Допомогти ляльці Зої.

– Як допомогти? – Обробити ранку.

Діти допомагають: мажуть пальчик зеленкою, бинтують ручку.

– Скоро у ляльці Зої заживе пальчик, але поки що буде боліти.

Обговорюємо з дітьми, які ще гострі предмети і чому не можна брати дітям до рук (ніж, молоток, ножиці, голки, цвях тощо).

«Правила поведінки в умивальній кімнаті»

Маленькі каченята гралися, розбризкували водичку. Поруч проходив ведмедик, послизнувся, впав, забив лапку.

– Чому ведмедик забив лапку? – Тому що послизнувся і впав.

– Чому ведмедик послизнувся і впав? – Тому що каченята розбризкали водичку і було слизько.

Окрім дидактичних ігор, варто організовувати спеціальні заняття, спрямовані на формування у дітей здорового способу життя. Наводимо приклади деяких з них.

Конспект заняття «Частини тіла»

Мета: формувати елементарні уявлення дітей про особливості будови тіла людини, його складові частини та їх призначення; учити вихованців показувати за проханням дорослого ту чи іншу частину свого тіла, називати її та за допомогою вихователя розказувати про неї; сприяти розвитку рухової активності малят, удосконалювати увагу та координацію рухів; виховувати початкові поняття про вплив на здоров'я людини позитивних та негативних чинників.

Обладнання: велика лялька, аудіоапаратура.

Хід заняття

Педагог приносить у групу ляльку, показує її дітям і розпочинає розмову.

Вихователь. Малята, сьогодні до нас завітала лялька Оля. Лялька Оля – це іграшка, але вона дуже схожа на вас: Давайте розглянемо нашу Олю. Що у неї є?

Гра «Що є в ляльки Олі?»

Дорослий показує на ту чи іншу частину тіла іграшки, а малята називають її: ручки, ніжки, голівка, шийка, тулуб, животик, спинка тощо. Якщо діти вагаються, вихователь сам називає їм потрібне слово, а діти чітко повторюють його.

Кожну частину тіла спочатку називають двоє малюків (індивідуально), потім діти повторюють цю назву хором.

Наприкінці гри педагог ще раз показує всі частини тіла ляльки і повторює названі дітьми слова. Кілька малюків повторюють відповідні дії вихователя.

Вихователь. Гарна лялька Оля, з нею можна цікаво грати-ся. Що можна зробити з Олею? (Дорослий показує деякі дії з ляль-кою, а діти називають їх: поставити, посадити, покласти.) Правильно, малята. Та от тільки не може Оля зробити того, що вмієте ви, наші вправні діточки.

Гра «Усе вміє наше тіло»

Дорослий читає малятам віршовані рядки, а діти слухають його уважно, виконують відповідні рухи згаданими частинами тіла та за допомогою вихователя відповідають на запитання.

Вміють добре наші діти
Голівкою покрутити,
Нею з боку в бік хитати
Можуть діточки-малята.

Хто покаже, як треба повернути голівку, щоб озирнутися назад? Як ми нахиляємо голову, коли дивимося, чи чисті у нас черевички?

Що можна робити голівкою? (Голівкою можна хитати, крутити, нахиляти її, піднімати, опускати.)

Ставлять ніженьку малятка
На носочок і на п'ятку,
Ніжки спритні та швидкі
Мають наші малюки.

Покажіть, як ви тупаєте ніжками. Як можна ходити навшпиньках? Покажіть, як ваші ніжки уміють бігати.

Як іще вміють рухатися ніжки? (Стрибати, гуляти, тупцювати, крокувати, танцювати.)

Гарні ручки діти мають -
Ними весело плескають,
Вгору ручки ми здійняли
І за спинку заховали.

А хто вміє стискати ручки в кулачок? Покажіть, як ви в ручці тримаєте ложку? Як ми миємо ручки? (Діти виконують відповідні рухи.) Молодці!

Які ще справи допомагають нам зробити ручки? (Малювати, тримати різні речі, гратися іграшками, причісуватися, зачиняти і відчиняти двері.)

У супроводі пісеньки «Де ж це наші ручки?» (муз. Т. Ломової, сл. І. Плачинди) проводиться однойменна рухлива гра.

Вихователь спонукає малят повернутися на свої місця на стільчиках.

Дидактична гра «Ручки-ніжки»

Малята відповідають на запитання, які ставить дорослий, називаючи відповідну частину тіла.

На чому у нас п'ятки? (На ніжках.)

На чому є долоньки? (На ручках.)

Чим ми бігаємо та стрибаємо? (Ніжками.)

Що можна стиснути в кулачок? (Ручки.)

На чому є пальчики? (На ручках і ніжках.)

На чому є коліна? (На ніжках.)

Чим ми беремо чашку? (Ручками.)

Що є в зайчика? (Ніжки.)

Що допомагає нам піднятися на носочки? (Ніжки.) .

Вихователь. Молодці, малята! Як ви гадаєте, тіло кожної людини – і дорослого, й дитини – хоче бути хворим, кволим чи міцним і здоровим? (Міцним і здоровим.) Що ж ми будемо ро-бити, щоб наше тіло було здоровим, і ми бадьоро, весело та добре почувалися?

Дидактична гра «Так чи ні?»

Діти дають відповіді на запитання педагога словами «так» або «ні».

Ми гулятимемо на свіжому повітрі? (Так.)

Ми добре будемо їсти? (Так.)

Ми будемо мити ручки, ніжки, вмиватися і купатися? (Так.)

Ми будемо їсти немиті фрукти? (Ні.)

Ми будемо робити ранкову зарядку? (Так.)

Ми будемо смоктати пальці? (Ні.)

Ми будемо міцно спати вночі? (Так.)

Ми будемо дружно гратися? (Так.)

Вихователь. Як гарно, діточки, що ви здорові, щасливі та радісні. Давайте ж тепер пограємося у веселу дитячу гру.

У супроводі відповідної музики проводиться рухлива народна гра «Дрібушечки» (або інша гра згідно з програмою та на розсуд педагога).

Конспект заняття «Такі потрібні речі»

Мета: формувати уявлення малят про предмети гігієни, вчити дітей розуміти їх необхідність та призначення; виховувати охайність, потребу та звичку стежити за чистотою власного тіла, формувати елементарні гігієнічні навички; закріпити в словнику малят назви основних предметів гігієни, учити за допомогою дорослого розповідати про них; індивідуальна робота.

Обладнання: кошик, у якому лежать предмети гігієни (мило в мильниці, рушничок, гребінець, мочалка, носова хусточка), аудіоапаратура.

Хід заняття

Педагог приносить у групу кошик із предметами гігієни, ставить його перед малятами і починає розмову.

Вихователь. Діти, нещодавно ми говорили про те, як добре бути чистенькими та охайними. Але тільки тоді будуть гарно виглядати і дорослі, й малюки, коли в цьому допоможуть їм речі-помічники. А щоб всі ці важливі речі пригадати та правильно назва-ти, нам потрібно зазирнути в цей чарівний кошичок, малята.

Педагог викликає бажаних малят по черзі, пропонує кожній дитині підійти до кошика, дістати з нього один предмет, а потім показати його усім, назвати цю річ та за допомогою дорослого розповісти про неї.

Вихователь. Йди-но сюди, Юлечко. Бачиш, скільки різних речей лежить в нашому чарівному кошику. Дістань, будь ласка, якусь одну річ. *(Дитина дістає рушничок.)* Тобі знайомий цей предмет? Скажи, що це таке, Юлю? *(Рушничок.)* Правильно, малята? Що дістала Юля з кошика? *(Діти повторюють назву від повідного предмета хором.)* Скажи, Юлечко, ти любиш купатися, умиватися? А ви, малята? *(Відповіді.)* Одразу після вмивання або купання ми беремо рушничок. Для чого він потрібен нам? *(Щоб витирати мокре обличчя й тіло.)* Молодці. Що можна витерти рушничком? *(Діти за допомогою вихователя називають частини тіла та обличчя: руки, ніжки, щічки, животик, спинку, вушка.)*

Подобається вам рушничок? (Так.)

Дидактична гра «Наш чудовий рушничок»

Діти розглядають рушничок, погладжують його і дають відповіді на запитання педагога.

Наш рушничок білий чи чорний? *(Білий.)*

Він чистенький чи брудний? *(Чистенький.)*

Рушничок гладенький чи пухнастий? *(Пухнастий.)*

Він приємний на дотик чи ні? *(Приємний.)*

Рушничок шорсткий чи м'якенький? *(М'якенький.)*

Вихователь. Молодці, дітки! А зараз я вам прочитаю віршик, а ви уважно послушайте.

Ішов купатись їжачок -

Узяв з собою рушничок.

Рушничок залишається на столі, дитина, яка діставала його, повертається на своє місце. Педагог просить підійти наступного малюка.

Вихователь. А зараз Сашко дістане іншу важливу річ з нашого кошика. Погляньмо, що ж таке дістав нам Сашко. (Це - мило.) Правильно, це мило.

Допоможе ручки й тіло
Вимити духмяне мило.

Нам потрібно мило? (*Так.*) Для чого воно потрібне? (*Щоб намиливати ручки, обличчя, тіло.*) Правильно, малята. Як краще відмиється бруд та пил – з милом чи без мила? (*Краще відмиється з милом.*) Ох і духмяне мило! Понюхай, Сашко, його, будь ласка. І ви, малята, понюхайте. (*Педагог дає кільком дітям понюхати мило.*) Яке мило? (*Духмяне, пахуче.*) Так. Після миття таким мильцем і ми станемо не тільки чистими, а ще й будемо чудово, приємно пахнути. Щоб мило не псувалося і довше зберігало гарний запах, воно живе в своєму будиночку - невеличкій коробочці – мильниці. Куди кладуть мило? (*У мильницю.*) Молодці!

Клади, Сашко, наше мило на стіл, поряд з рушничком, адже вони – друзі. (*Малюк виконує завдання і повертається на місце.*)

Наталочко, тепер ти діставай, що там ще в нашому кошику лишилося? (*Дитина витягає мочалку.*) Ти знаєш, що це? (*Мочалка.*) Так, правильно, це мочалка – добра подружка мила.

Мило узяла Наталка -
Ним намилила мочалку.

Хто розкаже, що роблять мочалкою? (*Миються.*) Де можна митися мочалкою та милом? (*У душі, ванній.*) Так. Для чого потрібно людям митися? (*Щоб бути чистими та здоровими.*)

Дидактична гра «Друзі чистоти»

Малята завершують названі педагогом речення, додаючи потрібне слово – назву відповідного предмета гігієни (якщо малята вагаються, дорослий їм показує потрібну річ).

Щоб намити ручки, щічки, тіло, нам потрібне ... (*мило*).

Коли купаються, труть себе наміленою ... (*мочалкою*).

Після вмивання та купання треба витиратися ... (*рушничком*).

Щоб причесатися, нам потрібен ... (*гребінець*).

Вихователь дістає із кошика гребінець і кладе його на стіл.

Вихователь. Ось гребінець. Що він допоможе робити? (*Причісуватися, тримати волосся в порядку.*) Молодці!

Фізкультхвилинка «Охайна дитинка»

Педагог читає віршовані рядки, а малята імітують виконання рухів відповідно до тексту потішки.

Я на стільчик стану

(Діти стають на уявний стілець.)

І відкрию крана.

(Зображують відкручування крана.)

Ось біжить водичка –

(Перебирають пальчиками.)

Я умию личко.

(«Умиваються».)

Рушничком витиратись стану,

(Діти зображують процес витирання обличчя.)

Потім в дзеркальце загляну.

(Ставлять перед очима руки з розкритими долонями.)

Причешуся гребінцем –

(Імітують причісування.)

Буду добрим молодцем!

(Стають прямо, руки на поясі.)

Вихователь. Молодці, малята! Із якими важливими речами ми сьогодні зустрілися? Діти повторюють назви предметів гігієни, що лежать перед ними на столі.) Ви дуже добре про все розповідали, а тепер настав час і розважитися, можна весело потанцювати.

Умикається жвава музика (наприклад, естонська полька). Малята пританцювують під неї.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ З ДІТЬМИ РАНЬОГО ВІКУ

З перших днів перебування малюка у закладі дошкільної освіти маємо забезпечити йому активний руховий режим, що сприятиме не лише фізичному розвитку дитини, а й адаптації до закладу дошкільної освіти і дитячого колективу. Зацікавлені іграми, вправами, руховою імпровізацією малята прилучаються до здорового способу життя, вчать керувати своїм тілом, адекватно виражати емоції, взаємодіяти з іншими. Тому слід пропонувати наймолодшим вихованцям якомога більше різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, заохочувати їх до рухової активності.

Повноцінний фізичний розвиток дітей залежить від правильної організації їхнього рухового режиму. Враховуючи це, педагогам закладу дошкільної освіти слід приділяти значну увагу руховій діяльності наймолодших вихованців не лише на фізкультурних заняттях, а й під час

ігор, прогулянок, дозвілля тощо. Зокрема, під час перебування малят на свіжому повітрі педагогам слід пропонувати дітям широке коло різноманітних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, у результаті чого кожна прогулянка стане насиченою, активною, цікавою і розвивальною. Крім того, фізкультурні ігри, вправи, завдання у поєднанні зі свіжим повітрям мають загартувальний ефект і сприяють зміцненню здоров'я малюків.

Рухова діяльність на ігровому майданчику. Ігровий груповий майданчик – чудове середовище для розвитку рухової активності малят. Добре, якщо на майданчику є гірка, манеж, гойдалки, каруселі, доріжки з невисоких гумових коліс, пісочне містечко або велика пісочниця, вкопана у землю широка колода, металева драбина для лазіння тощо. Усе це обладнання слід використовувати для проведення рухових вправ.

Пропонуємо вправи з використанням обладнання майданчика:

- піднімання східцями на гірку та спускання з неї;
- піднімання східцями на манеж і кидання на землю м'ячів або інших дрібних предметів;
- перестрибування чи перелізання через колоду;
- стояння на колоді й утримування рівноваги, ходіння по колоді з підтримкою дорослого;
- ходіння по колесах з підтримкою дорослого;
- лазіння з колеса у колесо на доріжці з гумових автомобільних шин;
- лазіння по драбині вгору-вниз під наглядом вихователя тощо.

Враховуючи матеріальну базу конкретного закладу дошкільної освіти, вихователь може самостійно придумати багато корисних фізичних вправ, посильних для виконання як енергійними малюками, так і малорухливими.

Особливої уваги потребують діти, невпевнені у своїх силах. Щоб залучити таких малят до рухової діяльності, зацікавлюємо їх певною винагородою (зазвичай іграшкою) за подолання умовної перешкоди – підняти по східцях на гірку, переступити через кубики, палицю тощо. Страх, як правило, відступає, коли малюк хоче отримати цікаву для себе річ.

Окрім використання стаціонарного обладнання ігрового майданчика, діти активно послуговуються іграшками та фізкультурним інвентарем, який зберігається у спеціально обладнаних на майданчику шафках.

Основні вимоги до організації ігрового рухового середовища – достатня кількість одиниць обладнання, елемент новизни (завдяки періодичній зміні наповнення шафок) і свобода вибору інвентаря чи обладнання дитиною.

На майданчику діти раннього віку можуть використовувати такий фізкультурний інвентар: різні за величиною гумові й пластмасові м'ячі (для кидання, катання і ловіння), палиці, кеглі, віжки, мотузки, прапорці, великі й маленькі обручі, кошик для закидання м'ячів, санки дитячі та іграшкові, різноманітні іграшки-каталки («метелик», «літак», «птаха» тощо), машинки (обов'язково з мотузками), триколісні велосипеди, атрибути для рухливих ігор.

У вільному доступі має бути нетрадиційне саморобне обладнання. Так, велике задоволення дарують малечі ігри з картонними коробками різної величини.

Під керівництвом дорослого діти можуть виконувати такі дії: залазити у коробку і вилазити з неї; згортатися клубочком на дні коробки; лежати на спині, піднявши вгору руки, ноги; грати у хованки; кидати у коробку м'яч; сортувати по різних коробках іграшки та будівельний матеріал.

Спонукають дітей, особливо хлопчиків, до рухів тулуба (нахили вперед, у сторони з положення навприсідки; повороти праворуч, ліворуч та ін.) ігри з іграшковим транспортом на «автомобільному килимку». Зробити такий килимок нескладно: на невеличкому шматку лінолеуму (1 x 1,5 м) за допомогою кольорового скотчу наносять фрагмент автомобільного містечка з проїжджою частиною, пішохідними доріжками, «зебрами», деревами, будинками. Для гри на килимку використовують також набір машинок, конструкторсько-будівельний матеріал, фігурки людей.

Дівчаток спонукатиме більше рухатися по майданчику візок для ляльки. Слід запропонувати маленькій «матусі» заколисати невгамовну «доньку», катаючи її у візку по периметру майданчика. На таке доручення відгукуються навіть сором'язливі та тихі дівчатка. Залишаючись один на один з мовчазною лялькою, вони залюбки виконують роль дорослого, при цьому активно рухаючись.

Міні-переходи по території дитсадка. Рухи дітей раннього віку недосконалі, погано скоординовані. Це, насамперед, стосується таких основних рухів, як ходьба та біг. Щоб домогтися чіткості й злагодженості дій рук і ніг, доречно включати до прогулянки міні-переходи по території дитсадка. Така форма фізкультурно-оздоровчої роботи є ефективним способом підготовки дітей до проведення піших переходів у подальшому.

Рухаючись навколо будівлі дитсадка, малюки відвідують певні ділянки території:

- фізкультурний майданчик;
- майданчик біля головного ганку;

- волейбольний та баскетбольний майданчики;
- групові майданчики;
- господарський двір;
- майданчик фізкультурного комплексу «Космонавт»;
- каштанову алею напроти центрального входу;
- майданчик атракціонів.

Під час руху діти вчаться пересуватися по обмеженій території; ходити й бігати невеличкими групами, у колоні, по одному, парами; долати певну відстань без зупинок

Територія закладу надає дітям великі можливості для пересування по різних поверхнях: асфальтованих доріжках, землі й траві. Така зміна поверхні під ногами вимагає від малят певних зусиль, що сприяє розвитку фізичної витривалості й вихованню наполегливості.

Гуляючи територією дитсадка, малюки можуть виконувати такі фізичні вправи: переступати через бордюри, сходити та зістрибувати з нього, йти вздовж тощо; обминати або перестрибувати невеличкі калюшки; крокувати чітко по кам'яних квадратних плитках; рухатися змієюю між деревами і кущами, фізкультурним обладнанням тощо.

Крім того, під час таких переходів, а також повсякденних прогулянок слід пропонувати малюкам різні імітаційні вправи: наслідувати рухи птахів, тварин, людей; розігрувати епізоди улюблених казок тощо.

Ходьба та стрибки на фізкультурних доріжках.

Чудовим засобом для опанування дітьми різних видів ходьби, а потім і стрибків є фізкультурна доріжка. Асфальтована пішохідна доріжка навколо будівлі дитячого садка міцною фарбою намальовані різні геометричні елементи та фігури: змійка, драбинка, класики, коло, равлик, сліди, трикутники та квадрати.

Спостереження за вправліннями старших дошкільнят на таких доріжках спонукають до активних дій і малюків, які залюбки намагаються відтворити побачені рухи та вправи. Таку рухову діяльність доречно проводити на початку або в кінці прогулянки.

Фізичні вправи біля пісочниці.

Улюблене місце дитячих ігор – пісочниця – також може прислужитися для розвитку рухів малечі. Біля пісочниці або у ній доречно проводити цікаві вправи на розвиток різних видів ходьби (навколо пісочниці – навшпиньки, на п'ятах, «як ведмедики» тощо; відійти на кілька кроків назад, наслідуючи рух вихователя, а потім наблизитися до пісочниці), вміння стрибати (навколо пісочниці – на двох ногах, з ноги на ногу), на рівновагу (з допомогою

дорослого пройти по периметру пісочниці), для кидання та катання м'яча (влучити м'ячем у пісочницю з різних відстаней або обкотити м'яч навколо, підганяючи його палицею). Корисно також підключати дітей до виконання завдань з елементами бігу (біг за вихователем навколо пісочниці в одному напрямку, зі зміною напрямку, довільний біг по всьому майданчику та зупинкою біля краю пісочниці).

Підвищенню рухової активності малят сприяють заняття у «школі м'яча». Наприклад, у гарну погоду з наймолодшими вихованцями можна розучити або закріпити такі вправи.

Вправи з м'ячем: кочення м'яча з гірки, рух за ним; кочення м'яча вихователю двома руками з різних положень; кочення м'яча одне одному на відстані 1-1,5 м; кидання м'яча у кошик з відстані 100-125 см; кидання м'яча через парканчик або кущ двома руками тощо.

Розмаїття ігор дозволяє вихователю залучити дітей до активної рухової ігрової діяльності. Навіть пасивні дітлахи із задоволенням беруть участь в іграх: «Прокоти м'яч», «Візьми м'яч», «Кинь та наздожени», «Спіймай – покоти», «М'яч у кошику» тощо.

Усі вправи та ігри з м'ячем сприяють розвитку в дітей уміння орієнтуватися в просторі, координації рухів, готують малюків до підкидання м'яча вгору, кидання одне одному та ловіння.

Рухливі ігри. Важливою складовою щоденної прогулянки є рухливі ігри, зокрема, на розвиток основних рухів, народні, хороводні, безсюжетні з великим фізичним навантаженням, музично-рухові. Також дедалі частіше з'являються у педагогічному досвіді вихователів авторські ігри фізкультурного спрямування, які відповідають навчальній темі дня при блочно-тематичному календарному плануванні роботи з дітьми.

Емоційний і фізичний відгук у наймолодших вихованців завжди викликають ігри з предметами: вітрячками, мильними бульбашками, рухливими механічними та музичними іграшками, різноколірними повітряними кульками. Малюки починають стрибати, бігати, махати руками, тупати ногами, плескати в долоні, крутити головою – відбувається неусвідомлене урізноманітнення рухової активності.

Не менше радості дарують малюкам й ігри-атракціони, коли рухи виконують на спеціальному обладнанні: гойдалках, каруселях, гірках, канаті.

На території закладу дошкільної освіти має бути спеціально облаштований майданчик. Відвідування його вихованцями всіх груп відбувається за графіком, а для дітей раннього віку відведено день – п'ятниця. У календарному плануванні таку форму фізкультурно-оздоровчої

роботи позначають як «годину атракціонів». Проводять її в теплу пору року з невеликою підгрупою з 4-6 осіб за участі помічника вихователя.

Отже оновлення підходів до роботи з дітьми раннього віку та пошук нових цікавих методів і прийомів дає змогу забезпечити повноцінний фізичний розвиток дітей та сформувати у них інтерес до здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сучасне суспільство характеризується динамікою змін, проблемами виховання здорових і гармонійно розвинених людей, яким притаманні високий рівень розумової та фізичної працездатності. Відповідно до цього актуальним є пошук шляхів удосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Повноцінний фізичний розвиток дошкільників залежить від активної життєвої позиції, їх активного способу життя. Тому підвищення рухової активності дітей в закладах дошкільної освіти залишається актуальною проблемою сьогодення.

Згідно вимог Базового компонента дошкільної освіти закладам дошкільної освіти потрібно сформувати у дітей рухову компетентність, яка проявляється в поєднанні ціннісних поведінкових установок на раціональне виконання рухових дій та прагнення до фізичного розвитку й саморозвитку, доступних дитині знань і навичок, а також навичок оцінки ефективності власної рухової активності.

Зміст рухової компетентності дитини дошкільного віку включає:

- знання: про техніку виконання загальнорозвивальних, строевих, спортивних вправ та основних рухів; про користь фізичних вправ, сил природи та гігієни для розвитку і здоров'я;
- вміння: ініціювати власну рухову діяльність, розуміючи необхідність певних рухових дій відповідно до ситуації; самостійно виконувати фізичні вправи без постійного контролю з боку дорослого; розуміти мету рухової дії, прогнозувати її результат (елементарні навички планування); елементарно контролювати свої рухові дії; використовувати відомі способи рухових дій у нових (змінених) умовах; дотримуватися правил у рухливих та спортивних іграх.

Для вирішення поставлених завдань в закладах дошкільної освіти варто проводити такі форми роботи:

- ранкову гімнастику щоденно;
- рухливі ігри та фізичні вправи;
- заняття з фізичної культури;
- фізкультпаузи та фізкультхвилинки;
- гігієнічну гімнастику після денного сну;
- фізкультурні розваги;

- дитячий туризм;
- дні та тижні здоров'я;
- загартовуючі процедури.

ОРГАНІЗАЦІЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ В ГРУПАХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Однією із основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку є ранкова гімнастика, яку в закладах дошкільної освіти проводять щоденно перед сніданком.

Вправи комплексів ранкової гімнастики позитивно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему тощо), сприяють формуванню правильної постави і профілактики плоскостопості. А музичний супровід вправ створює у дітей бадьорий, піднесений настрій.

У поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання ранкова гімнастика зміцнює здоров'я і покращує фізичний розвиток дітей, виховує в них моральні та вольові риси характеру (дисциплінованість, наполегливість, увагу, колективізм тощо), прищеплює звичку до щоденних занять фізичними вправами.

Ранкова гімнастика складається з таких частин:

- вступна частина, яка містить стройові вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи на дихання;
- основна частина складається з комплексу загально розвивальних вправ;
- заключна частина – різновиди ходьби, бігу та вправи на відновлення дихання.

Комплекси загальнорозвивальних вправ складаються із вправ для рук та плечового поясу, вправ для тулуба та вправ для ніг, які варто виконувати з різних вихідних положень.

Таким чином, в молодшому дошкільному віці ранкову гімнастику проводять щоденно протягом 5-6 хв. Дітей привчають діяти спільно, виконувати рухи відповідно до зразка, зберігати правильне положення тіла, дотримуючись заданого напрямку. Діти виконують 4-5 вправи, повторюючи їх 5-6 разів. Тривалість бігу в середньому темпі становить 20-25 с, у повільному – до 1 хв, кількість стрибків – 12.

У середньому дошкільному віці протягом 6-9 хв дітей привчають виконувати різні види ходьби, бігу, стрибків і 5-6 вправ для рук та тулуба.

Кількість повторень – 6-8 разів. Тривалість бігу в середньому темпі становить 25-30 с, у повільному – до 1 хв 30 с, кількість стрибків – 16.

У старшому дошкільному віці варто виховувати звичку до щоденного виконання ранкової гімнастики (тривалість – 8-12 хв). Потрібно звертати особливу увагу на формування постави, зміцнення стопи та стежити за правильністю дихання. Діти виконують 6-7 вправ з дозуванням – 8-10 повторень. Тривалість бігу в середньому темпі становить 30-35 с, у повільному – до 2 хв, кількість стрибків – 20.

Добірка комплексів ранкової гімнастики Молодший дошкільний вік «У саду»

1. Підготовча частина

«Крокуємо до фруктового садка» – звичайна ходьба.

«Переступаємо фрукти, які напали з дерев» – ходьба з високим підніманням колін.

«Йдемо тихенько між деревами, щоб не розбудити сторожового собаку» – ходьба навшпиньках.

«Ой, розбудили собаку! Втікаймо!» – біг у середньому темпі в колоні.

«За ручки візьмемось та в саду розімнемось» – перешикування в коло.

2. Основна частина

1. «Зриваємо сливки»

В.п. : основна стійка (п'ятки разом, носки розведені в сторони, далі – о.с.), руки вздовж тулуба.

В.: стати навшпиньки, піднімаючи руки перед собою вгору; повернутись у в.п.

Д.: 5 р.

2. «Складаємо груші»

В.п.: ноги нарізно, руки перед собою.

В.: поворот тулуба в різні сторони; повернулись у в.п. Під час поворотів в сторони ногами не рухати, коліна тримати рівно.

Д.: 5 р.

3. «Зберемо яблука до купи»

В.п.: ноги нарізно, руки на поясі.

В.: присісти; повернутись у в.п. Присідаючи, імітувати рух загібання яблук до себе.

Д.: 5 р.

4. «Яблуко з дерева впало і пострибало»

В.п.: зімкнута стійка (ноги разом), руки на поясі.

В.: стрибки.

Д.: 12 р.

3. Заключна частина

Вправа на дихання «Втомились»

В.п.: широка стійка, руки вздовж тулуба.

В: вдих-видих. Під час вдиху руки через сторони вгору, на видиху опускають руки, нахилились вперед і казати «Ух!»

Д.: 5 р.

Згуртувались, за спинки сховались – перешикування в колону.

Повертаємося додому – звичайна ходьба.

«Осінні дерева та кущі»

1. Підготовча частина

«Крокуємо до лісу» – звичайна ходьба.

«Ідемо по колоді поваленого дерева» – ходьба навшпиньках.

«Ідемо між кущами» – ходьба правим та лівим боком.

«Весело стрибаємо галявиною» – біг з підскоком.

«Взялися за руки навколо дерева» – перешикування в коло.

2. Основна частина

1. «Струнки берізки хитаються»

В.п.: ноги нарізно, руки витягнуті вгору.

В.: відірвати від підлоги ноги почергово; повернутись у вихідне положення. Під час виконання вправи спину тримати рівно, ноги в колінах не згинати.

Д.: 5 р.

2. «Листочки на деревах тремтять»

В.п.: зімкнута стійка, руки за спину.

В.: руки в сторони, порухати пальчиками; повернутись у в.п. Під час виконання вправи енергійно рухати пальчиками обох рук одночасно.

Д.: 5 р.

3. «Дерева великі, кущі маленькі»

В.п.: ноги нарізно, руки на поясі.

В.: руки вгору, присідаємо руки вперед; повернутись у в.п. Присідаючи, п'ятки не відривати від підлоги.

Д.: 5 р.

4. «Соснові та ялинові шишки впали та пострибали»

В.п.: зімкнута стійка, руки на поясі.

В.: стрибки. Під час виконання стрибків слідкувати за диханням дітей та наголошувати на його правильності.

Д.: 12 р.

3. Заключна частина

Вправа на дихання «Дерева шумлять»

В.п.: стійка на колінах, руки вгорі.

В.: нахили тулуба в сторони. Нахилиючись по чергово в сторони, імітувати шум дерев.

Д.: 5 р.

Діти гарно позаймались, як дерева ми погрались, за спиночки сховалися і в колоні підрівнялися – перешикування в колону.

Природу треба всім любити, та в садочок повинні діти теж ходити – звичайна ходьба.

«Маленькі зайченята»

1. Підготовча частина

«Зайченята вийшли на прогулянку» – звичайна ходьба.

«Лисичка іде за зайчиком» – ходьба навшпиньках.

«Зайчики втікають від лисички» – стрибки на обох ногах із просуванням вперед.

«Зайчики взяли одне одного за лапки та привіталися із сонечком» – перешикування в коло.

2. Основна частина

1. «Зайчики видивляються лисичку»

В.п.: зімкнута стійка, руки на поясі.

В.: поворот голови в сторони. Слідкувати за тим, щоб діти рухали лише головою, а тулуб тримали рівно.

Д.: 5 р.

2. «Зайчик веселиться і танцює»

В.п.: зімкнута стійка, руки на поясі.

В.: «пружинка» з поворотом тулуба в сторони. Діти під час виконання вправи повинні не роз'єднувати ноги.

Д.: 5 р.

3. «Зайчик ховається в нірку»

В.п.: ноги нарізно, руки на поясі.

В.: присісти, закрити обличчя руками; повернутись у в.п. Під час присідання не горбитися та не відривати п'ятки від підлоги.

Д.: 5 р.

4. «Зайчики стрибають»

В.п.: зімкнута стійка, руки «як у зайчика лапки».

В.: стрибки на місці. Імітувати стрибки зайчика, слідувати за диханням.

Д.: 12 р.

3. Заключна частина

Вправа на дихання «Зайчик злякався»

В.: вдих; видих. Діти роблять глибокий вдих і на видиху легенько підстрибують та закривають обличчя долонями.

Д.: 5 р.

Перешикування в колону.

Зайчики повернулись одне за одним та крокують весело додому – звичайна ходьба.

«У зимовому лісі»

1. Підготовча частина

«Крокуємо до лісу» – звичайна ходьба.

«Ноги вище піднімаємо, через намети крокуємо» – ходьба з високим підніманням колін.

«Ідемо між ялинами» – ходьба різним боком.

«Сніжок виривається, діти, від нього ховаємось» – біг у середньому темпі.

«За ручки дружно взялися, та сніжинка намалювалася» – перешикування в коло.

2. Основна частина

1. «Підставимо долоньки сніжинкам»

В.п.: о.с., руки вздовж тулуба.

В.: руки підняти вгору долоньками; повернутись у в.п. Піднімаючи долоньки вгору, діти повинні ставати навшпиньки.

Д.: 5 р.

2. «Ялинки хитаються від вітру»

В.п.: ноги нарізно, руки на поясі.

В.: нахил тулуба в сторони; повернення у в.п. Під час нахилів тулуб рівний, коліна не згинати.

Д.: 5 р.

3. «Загрібаємо сніжок»

В.п.: ноги нарізно, руки на поясі.

В.: присісти, обхопити коліна руками; повернення у в.п.

Д.: 5 р.

4. «Стрибаємо по снігових наметах»

В.п.: зімкнута стійка, руки вздовж тулуба.

В.: стрибки вперед; стрибки назад. Стрибки в середньому темпі.

Слідкуємо за диханням.

Д.: 12 р.

3. Заключна частина

Вправа на дихання «Погріємо ручки»

В.п.: о.с., долоні перед обличчям.

В.: вдих; видих. На видиху діти «гріють» долоні.

Перешикування в колону. Звичайна ходьба.

Добірка комплексів ранкової гімнастики Середній дошкільний вік «На городі»

1. Підготовча частина.

«Крокуємо на город» – звичайна ходьба.

«Переступаємо гарбузи» – ходьба з високим підніманням колін.

«Обходимо кущі перців» – ходьба «змійкою».

«Біжимо межею, овочі пригадаємо, урожай позбираємо» – біг у середньому темпі.

Перешикування в 3 колони.

2. Основна частина

1. «Соняшник» - піднімання рук через сторони вгору.

В.п.: зімкнута стійка, руки вздовж тулуба.

В.: 1, 3 – руки вгору;

2, 4 – в.п.

Д.: 6 р.

2. «Витягуємо моркву» - нахили тулуба вперед.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба.

В.: 1, 3 – руки вгору:

2, 4 – нахилитись вперед, торкнутися руками колін.

Д.: 6 р.

3. «Величезна капуста на городі уродила» - оплески під коліном.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони.

В.: 1, 3 – плеснути під правою ногою;

2, 4 – під лівою ногою.

Д.: 6 р.

4. «Великий гарбуз» - напівприсяд.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони.

В.: 1, 3 – присісти, торкнутися ніг позаду колін;

2, 4 – в.п.

Д.: 6 р.

5. «Збираємо картоплю» - присідання.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони.

В.: 1, 3 – присісти, руки вперед;

2, 4 – в.п.

Д.: 6 р.

6. «Розсипався горох» - стрибки.

В.п.: зімкнута стійка.

В.: 1-4 – стрибки на місці.

Д.: 16 р.

3. Заключна частина

Вправа на відновлення дихання «Огороднє пугало»

В.п.: зімкнута стійка, руки вперед.

В.: 1, 2 – вдих,

3, 4 – видих.

Д.: 6 р.

Перешикування в 1 колону.

Повертаємось з городу – звичайна ходьба.

«Сонечко всміхається, зима ховається»**1. Підготовча частина**

«Крокуємо весну зустрічати та весело грати» – звичайна ходьба.

«Переступаємо калюжі» – ходьба широким кроком.

«Стрибаємо по калюжах» – біг з підскоком.

Перешикування в 3 ланки.

2. Основна частина

1. «Птахи з теплих країв повертаються» - підняття рук через сторони вгору.

В.п.: о.с., руки вздовж тулуба.

В.: 1, 3 – махи руками через сторони вгору;

2, 4 – в.п.

Д.: 6 р.

2. «Ведмідь прокидається, із сонечком вітається» - піднімання ніг угору.

В.п.: лежачи на спині, руки над головою.

В.: 1-2 – ноги, руки вгору, ухопитися за пальці ніг;

3-4 – в.п.

Д.: 6 р.

3. «Їжачок прокидається, із весною вітається» - перекати на спині.

В.п.: сидячи на підлозі, коліна обхопити руками.

В.: 1-2 – лягти на спину;

3-4 – в.п.

Д.: 6 р.

4. «Травичка та квіточки пробиваються, із сонечком вітаються» - присідання.

В.п.: повний присід, руки на колінах.

В.: 1-3 – присідання;

2-4 – в.п.

Д.: 6 р.

5. «Сонечко зайчиків пускає, а малята весело стрибають» - стрибки.

В.п.: довільна стійка.

В.: 1-4 – стрибки будь-які, за бажанням дітей.

Д.: 16 р.

3. Заключна частина

Вправа на дихання «Тягнемось до сонечка»

В.п.: сидячи на п'ятках.

В.: 1, 2 – вдих;

3, 4 – видих.

Д.: 6 р.

Перешиккування в 1 колону.

«Гарно ми весну вітаємо, до групи крокуємо та відпочиваємо» – звичайна ходьба.

«Домашні тварини та птахи»

1. Підготовча частина

«Ідемо з автобуса до бабусі, яка живе в селі, в гості» – звичайна ходьба.

«Бачимо коня» – ходьба з високим підніманням колін.

«Сторожовий пес втікаймо» – біг у середньому темпі.

«Ось ми і прийшли на бабусине подвір'я» – перешиккування.

2. Основна частина

1. «Курчата махають крилами» - піднімання рук вгору через сторони.

В.п.: зімкнута стійка, руки вздовж тулуба.

В.: 1, 3 – руки вгору;

2, 4 – в.п.

Д.: 6 р.

2. «Корова відганяє мух» - нахили тулуба вліво-вправо.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.

В.: 1, 3 – нахил тулуба вліво;

2, 4 – нахил тулуба вправо.

Д.: 6 р.

3. «Вівці щипають траву» - присідання.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки вгорі.

В.: 1, 3 – присісти, торкнутися підлоги;

2, 4 – в.п.

Д-6 р.

4. «Киця згортається в клубочок» - обхопити коліна руками, лежачи на спині.

В.п.: лежачи на спині, руки над головою.

В.: 1-2 – обхопити коліна руками;

3-4 – в.п.

Д.: 6 р.

5. «Козенята стрибають» - стрибки.

В.п.: довільна стійка, руки вздовж тулуба.

В.: 1-4 – стрибки на місці з підскоком.

Д.: 16 р.

3. Заключна частина

Вправа на відновлення дихання «Пес гавкає»

В.п.: стійка на колінах, руки вздовж тулуба.

В.: 1, 2 – вдих;

3, 4 – видих.

Д.: 6р.

Перешикування в 1 колону.

«Погостювали у бабусі та додому час вертатись» – звичайна ходьба.

«Родина жука-сонечка»

1. Підготовча частина

«Весело крокуємо в гості до комашок» – звичайна ходьба.

«Ідемо навшпиньках, щоб було не страшно» – ходьба навшпиньках.

«На п'ятках дружно ми ідемо» – ходьба на п'ятках.

«Боком між гілок дружно всі біжимо» – біг боковим галопом.

Перешикування у 3 колони.

2. Основна частина

1. «Комашки прокидаються» - піднімання рук в сторони.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба.

В.: 1, 3 – руки в сторони;

2, 4 – в.п..

Д.: 6 р.

2. «Сонечко літає, діток своїх шукає» - махи руками.

В.п.: сидячи на п'ятках, руки вздовж тулуба.

В.: 1, 3 – махи руками через сторони вгору/вниз з поворотом голови вліво/вправо;

2, 4 – в.п. Діти повинні виконувати енергійні махи руками та 2 повороти голови. Вихователь повинен слідкувати за тим, щоб діти не горбились.

Д-6 р.

3. «Мурахи друзів шукають» - повороти тулуба вліво-вправо.

В.п.: широка стійка, руки на поясі.

В.: 1, 3 – повернути тулуб вліво;

2, 4 – в.п.

Д.: 6 р.

4. «Комашки радіють»

В.п.: лежачи на спині.

В.: 1-4 – енергійні рухи руками та ногами.

Д.: 6 р.

5. «Бджілки з квітки на квітку стрибають»

В.п.: зімкнута стійка, руки на поясі.

В.: 1-4 – стрибки навколо себе.

Д.: 16 р.

3. Заключна частина

Вправа на відновлення дихання «Метелики нюхають квіти»

В.п.: зімкнута стійка, руки вздовж тулуба.

В.: 1, 2 – вдих;

3, 4 – видих.

Д.: 6 р.

Перешикування в 1 колону.

«Одне за одним повернулись, сусіду на спинку подивились та крокуємо всі до групи, щоб знання нові здобути» – звичайна ходьба.

Добірка комплексів ранкової гімнастики
Старший дошкільний вік
«Подорож Україною»

1. Підготовча частина

«Кроком руш у подорож нашою Україною» – звичайна ходьба.

«Ідемо вузенькими стежками» – ходьба навшпиньках.

«Ідемо хвойними лісами між деревами правим боком» – ходьба правим боком.

«Лівим між листяними деревами руш» – ходьба лівим боком.

«Бігом руш» – біг у середньому темпі.

Перешикування.

2. Основна частина

1. «Гора Говерла» - піднімання рук догори.

В.п.: о.с., руки вздовж тулуба.

В.: 1, 3 – стати навшпиньки, руки вгору,

2, 4 – в.п.

Д.: 8 р.

2. «Озеро Світязь» - нахили тулуба вперед.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.

В.: 1 – руки в сторони;

2, 3 – нахилити тулуба вперед, торкнутися підлоги;

4 – в.п.

Д.: 8 р.

3. «Пливемо в Чорному морі» - махи руками.

В.п.: лежачи на животі, руки вперед.

В.: 1-4 – махи руками перед грудьми в сторони (пливемо);

5-8 – махи ногами вгору/вниз.

Д.: 8 р.

4. «Олешківська пустеля» - згинання ніг в колінах.

В.п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

В.: 1-2 – підняти тулуб вгору, обхопити коліна руками;

3-4 – в.п.

Д.: 8 р.

5. «Водоспад Шипіт» - присідання.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки вгорі.

В.: 1, 3 – присісти;

2, 4 – в.п.

Д.: 8 р.

6. «Стрибаємо по гальці на Азовському морі» - стрибки.

В.п.: зімкнута стійка, руки на поясі.

В.: 1-4 – стрибки на місці.

Д.: 20 р.

3. Заключна частина

Вправа на дихання «Пірнаємо в море»

В.п.: повний присід.

В.: 1-2 – вдих;

3-4 – видих.

Д.: 8 р.

Перешикування.

Звичайна ходьба.

«Лісові звірятка - маленькі дошкільнятка»

1. Підготовча частина

«На прогулянку кроком руш в гості до лісових звірят» – звичайна ходьба.

«Лисичка-сестричка (руки на поясі)» – ходьба навшпиньках.

«Вовчик-братик (руки за спиною)» – ходьба на п'ятках.

«Швидше до лісу бігом руш» – біг у середньому темпі.

Перешикування.

2. Основна частина

1. «Звірята вітають дітей» - піднімання рук вперед.

В.п.: о.с., руки вздовж тулуба.

В.: 1, 3 – руки вперед;

2, 4 – в.п.

Д.: 8 р.

2. «Білочка тягнеться за горішками» - піднімання рук вгору через сторони.

В.п.: о.с., руки вздовж тулуба.

В.: 1, 3 – руки вгору;

2, 4 – в.п.

Д.: 8 р.

3. «Дикий кабан шукає жолуді» - присідання.

В.п.: широка стійка, руки на поясі.

В.: 1, 3 – присісти, руки вперед;

2, 4 – в.п.

Д.: 8 р.

4. «Гнучкі лисички» - піднімання ніг до гори, сидячи на підлозі.

В.п.: сидячи на підлозі, спираючись на передпліччя.

В.: 1, 3 – підняти прямі ноги вгору;

2, 4 – в.п.

Д.: 8 р.

5. «Веселий їжачок» - згинання колін.

В.п.: лежачи на спині.

В.: 1-2 – підняти тулуб вгору, обхопити коліна руками;

3-4 – в.п.

Д.: 8 р.

6. «Веселі зайченята» - стрибки.

В.п.: зімкнута стійка, руки на поясі.

В.: 1-4 – стрибки на місці.

Д.: 20 р.

3. Заключна частина

Вправа на дихання «Вовки виють»

В.п.: стоячи навколішках.

В.: 1-2 – вдих;

3-4 – видих.

Д.: 20 р.

Перешикування в 1 колону.

Звичайна ходьба.

«Автомобілі»

1. Підготовча частина

«Автомобілі, тиснемо на газ» – звичайна ходьба.

«Об'їжджаємо перешкоди» – ходьба схресним кроком прямо.

«Здаємо назад» – ходьба спиною уперед.

«Перегони, бігом руш (імітувати звуки машин)» – біг у середньому темпі.

«Через центр роз'їжджаємось по гаражах» – перешикування.

2. Основна частина

1. «Заводимо мотори» - колові рухи руками.

В.п.: зімкнута стійка.

В.: 1-4 – колові рухи руками.

Д.: 8 р.

2. «На світлофор дивись!» - повороти голови вліво-вправо.

В.п.: зімкнута стійка, руки на поясі.

В.: 1, 3 – поворот голови вліво;

2, 4 – вправо.

Д.: 8 р.

3. «Вийжджають із гаража» - нахили тулуба вліво-вправо.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.

В.: 1, 3 – нахил тулуба вліво;

2, 4 – вправо.

Д.: 8 р.

4. «Машини запалюють фари» - присідання.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.

В.: 1, 3 – присісти;

2, 4 – в.п.

Д.: 8 р.

5. «Горить червоний - пішоходи ідуть» - піднімання ніг вгору.

В.п.: сидячи на підлозі, руки за спиною.

В.: 1-2 – ноги вгору;

3-4 – крокувати на місці.

Д.: 8 р.

6. «Машини їдуть по грудках» - стрибки.

В.п.: зімкнута стійка.

В.: 1-4 – стрибки на місці з оплеском перед грудьми.

Д.: 20 р.

3. Заключна частина

Вправа на дихання «Сигналімо»

В.п.: стійка на колінах.

В.: 1, 2 – вдих;

3, 4 – видих.

Д.: 8 р.

Перешикування в 1 колону.

Звичайна ходьба.

«Скоро до школи»

1. Підготовча частина

«Крокуємо до школи. Ось і ганочок шкільний» – звичайна ходьба.

«Піднімаємося сходами» – ходьба з високим підніманням колін.

«Широкими кроками до класу руш» – ходьба широким кроком.

«Бігом руш» – біг із захльостом ніг.

Перешікування.

2. Основна частина

1. «Прокидаємось» - піднімання рук вгору через сторони.

В.п.: зімкнута стійка, руки на животі.

В.: 1, 3 – руки вгору;

2, 4 – в.п.

Д.: 8 р.

2. «Умиваємось» - нахили тулуба вперед.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба.

В.: 1, 3 – нахил тулуба вперед, закрити обличчя долонями;

2, 4 – в.п.

Д.: 8 р.

3. «Одягаємо портфель» - оберти руками, зігнутими в ліктях.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, кистями до плечей.

В.: 1, 2 – оберти руками вперед;

3, 4 – оберти руками назад.

Д.: 8 р.

4. «Викладаємо підручники та зошити з портфелю» - повороти тулуба вліво-вправо.

В.п.: сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах.

В.: 1, 3 – поворот тулуба вліво;

2, 4 – вправо.

Д.: 8 р.

5. «Сідаємо за парту» - присідання на п'ятки.

В.п.: стійка на колінах, руки на поясі.

В.: 1,3 – сісти на п'ятки;

2, 4 – в.п.

Д.: 8 р.

6. «Бажаємо відповідати» - піднімання на коліна

В.п.: сидячи на п'ятках, руки на колінах.

В.: 1,3 – стійка на колінах;

2, 4 – в.п.

Д.: 8 р.

7. «Перерва» - стрибки.

В.п.: зімкнута стійка.

В.: 1-4 – стрибки з підскоком.

Д.: 20 р.

3. Заключна частина

Вправа на дихання «Дзвінок»

В.п.: широка стійка, руки вздовж тулуба.

В.: 1, 2 – вдих;

3, 4 – видих.

Д.: 8 р.

Перешикування.

«Крокуємо додому» – звичайна ходьба.

ОРГАНІЗАЦІЯ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ПІСЛЯ СНУ В ГРУПАХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Щоденно після денного сну у всіх дошкільних групах проводиться комплекс вправ гігієнічної гімнастики. До нього входять загальнорозвиваючі вправи, які виконувалися вранці, а також вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості. Біг на початку гімнастики не пропонують у зв'язку з тим, що організм дітей після вставання з ліжка ще перебуває у стані гальмування й значне фізичне навантаження, яке викликає біг, у цей період не бажане.

При проведенні гімнастики у спальні, де площа не дозволяє дітям виконувати ходьбу та біг, після комплексу загальнорозвиваючих вправ ці рухи виконуються на місці. Тривалість та дозування вправ такі, як і в ранковій гімнастиці.

Добірка гімнастики пробудження після денного сну

Молодший дошкільний вік

«Прокидаймось»

Лунає тиха, спокійна музика. Вихователь пропонує дітям відкинути ковдри.

1. «Розбудить сусіда»

В.п.: лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба.

В.: повернути голову праворуч-ліворуч.

Д.: 5 разів

2. «Потяглися»

В.п.: лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба.

В.: підняли руки вгору, опустили за голову – потяглися; опустили руки вниз.

Д.: 5 разів

3. «Хто ще спить?»

В.п.: сидячи на ліжку, ноги прямі, руки на поясі.

В.: підняли плечі вгору (вдих); опустили плечі (видих).

Д.: 5 разів

4. «Шукаємо черевички»

В.п.: сидячи на ліжку, ноги опущені на підлогу.

В.: нахилитися вперед, дістати носиком колін (видих); сісти рівно (вдих).

Д.: 5 разів

5. «Виросли великі»

В.п.: стоячи біля ліжка.

В.: піднятися на носки, потягнутися руками вгору; опуститися.

Д.: 5 разів

Гімнастика закінчується ходьбою по корекційній доріжці.

«Зайчатка»

Під легку музику діти прокидаються від сну.

Вихователь: Ми веселі всі малята

Треба нам уже вставати

Снились вам хороші сни

Раді і веселі ви.

Поки ви спокійно спали

Зайчики до вас у гості завітали.

Зайчик скок та скік

На животик гарно сів.

Візьміть кожен свого зайчика і покладіть на животик.

1. «Привітаємось із зайчиком»

В.п.: лежачи на спині.

В.: підняти голову вгору, вниз.

Д.: 5 разів

2. «Підіймаємо зайчаток високо»

В.п.: лежачи на спині.

В.: підняти руки з зайчиком вгору, опустити.

Д.: 5 разів

3. «Покладемо зайчиків біля себе»

В.п.: те саме.

В.: робити перекати тулуба вліво, вправо так, щоб торкнутися зайчиком ліжечка.

Д.: 5 разів

4. «Посадимо зайчика на пальці ніг»

В.п.: лежачи на спині, руки на животі тримають зайчика.

В.: піднятися, нахилитися вперед, торкнутися зайчиком пальців ніг

Д.: 5 разів

5. «Пострибаємо із зайчиком»

В.п.: стоячи біля ліжка.

В.: стрибки на обох ногах.

Д.: 5 разів

Вправи на дихання, ходьба по ребристій дошці, масажних килимках.

Добірка гімнастики пробудження після денного сну

Середній дошкільний вік

«Кошенята»

1. Кошенята потягуються (потягування з підійманням рук вгору)

В.п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

В.: 1 – потянутися, підняти руки вгору, потянути носочки ніг;

2 – повернутися у вихідне положення.

Д.: 6 разів

2. Кошенята повертають голівки (повороти голови вправо - вліво)

В.п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

В.: 1 – повернути голівку на ліву сторону, полежати;

2 – в.п.;

3 – повернути голівку на праву сторону, полежати;

4 – в.п.

Д.: 6 разів

3. Кошенята повертаються (повороти вправо - вліво)

В.п.: лежачи на спині, руки за головою.

В.: 1 – повернутися, лягти на ліву сторону, полежати;

2 – в.п.;

3 – повернутися і лягти на праву сторону, полежати;

4 – в.п.

Д.: 6 разів

4. Кошенята піднімають лапки (підтягування ніг до живота)

В.п.: сидючи на ліжку з упором на руки.

В.: 1 – підтягнути праву ногу;

2 – в.п;

3 – підтягнути ліву ногу;

4 – в.п.

Д.: 6 разів

5. Кошенята потягуються (прогинання спинки)

В.п.: стають на ліжку з упором на руки і коліна.

В.: 1 – прогнути спинку, голівку підняти високо, відводячи назад;

2 – в.п.

Д.: 6 разів

6. Кошенята тягнуться до сонця (дихальна вправа)

В.п.: основна стійка (діти стоять на підлозі), руки вздовж тулуба.

В.: 1 – підняти руки вгору і потягнутися на носочках;

2 – в.п.

Д.: 6 разів

Гімнастика закінчується ходьбою по корекційній доріжці.

«Пробудження сонечка»

1. Сонечко прокидається (повороти голови вправо-вліво)

В.п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

В.: 1 – поворот голови вліво;

2 – в.п.;

3 – поворот голови вправо;

4 – в.п.

Д.: 6 разів

2. Сонечко купається (перекати тулуба вправо-вліво)

В.п.: лежачи на спині, руками обхопити коліна.

В.: 1 – перекотитись вправо;

2 – в.п;

3 – перекотитись вліво;

4 – в.п.

Д.: 6 разів

3. Сонячна зарядка (підняття рук та ніг)

В.п.: лежачи на спині, руки вздовж тіла.

В.: 1 – підняти ноги та руки догори;

2 – в.п.

Д.: 6 разів

4. Сонечко піднімається (підняття на руках)

В.п.: лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях.

В.: 1, 2 – піднятися на витягнуті руки, не відриваючи ніг від ліжка;

3, 4 – в.п.

Д.: 6 разів

5. Сонечко високо («планка»)

В.п.: сидячи на колінах, упор руками попереду.

В.: 1, 2 – піднятися на руки та прямі ноги;

3, 4 – в.п.

Д.: 6 разів

6. Я – велике сонечко (дихальна вправа)

В.п.: основна стійка (діти стоять на підлозі), руки вздовж тулуба.

В.: 1 – підняти руки вгору і потягнутися на носочках;

2 – в.п.

Д.: 6 разів

Гімнастика закінчується ходьбою по корекційній доріжці.

Добірка гімнастики пробудження після денного сну

Старший дошкільний вік

«Ми – веселі дошкільнята»

Вихователь: Ми веселі дошкільнята,

Треба нам уже вставати.

Снились нам хороші сни,

Раді і веселі ми.

1. «Діти прокидаються»

В.п.: лежачи на спині, підтягнути руки зігнуті в ліктях.

В.: 1, 2 – колові рухи руками вперед;

3, 4 – колові рухи руками назад.

Д.: 8 разів

2. «Діти крутяться»

В.п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

В.: 1 – повернути голову вправо;

2 – в.п.;

3 – повернути голову вліво;

4 – в.п.

Д.: 8 разів

3. «Діти пустують»

В.п.: те ж саме.

В.: 1 – підняти руки вгору;

- 2 – підняти ноги вгору;
- 3 – опустити руки вниз;
- 4 – ноги опустити вниз.

Д.: 8 разів

4. «Кошенята сердяться»

В.п.: стоячи на колінах з упором на руки.

- В.: 1 – вигнути спинку;
- 2 – підняти голову;
- 3, 4 – в.п.

Д.: 8 разів

5. Присідання

В.п.: стоячи біля ліжка.

- В.: 1 – присісти;
- 2 – в.п.

Д.: 8 разів

6. «Діти веселяться»

В.п.: те ж саме.

- В.: 1, 2, 3, 4 – стрибки

Д.: 20 разів

Гімнастика закінчується ходьбою по доріжці здоров'я.

«Мурашки»

1. «Мурашки сплять»

В.п.: лежачи на животі, обличчям вниз.

- В.: 1, 2 – підняти голову вгору;
- 3, 4 – в.п.

Д.: 8 разів

2. «Мурашки прокинулися»

В.п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

- В.: 1 – руки зігнути в ліктях, підтягнути до грудей;
- 2 – в.п.

Д.: 8 разів

3. «Веселі мурашки»

В.п.: лежачи на правому боці.

- В.: 1 – підняти верхню ногу вгору;
- 2 – в.п.

Д.: 8 разів

4. «Веселі мурашки»

В.п.: лежачи на лівому боці.

В.: 1 – підняти верхню ногу вгору;

2 – в.п.

Д.: 8 разів

5. «Мурашки гріються»

В.п.: стоячи на колінах.

В.: 1 – нахил тулуба вперед;

2 – головою дотягнутися до колін;

3, 4 – в.п.

Д.: 8 разів

6. «Мурашки вітаються»

В.п.: сидячи в ліжку, руки на поясі.

В.: 1 – поворот тулуба вправо;

2 – в.п.;

3 – поворот тулуба вліво;

4 – в.п.

Д.: 8 разів

7. «Покажемо ніжки»

В.п.: сидячи на ліжку, з упором на руки позаду.

В.: 1, 3 – витягнути ніжки вперед;

2, 4 – зігнути ніжки в коліна.

Д.: 8 разів

Гімнастика закінчується ходьбою по доріжці здоров'я.

ОРГАНІЗАЦІЯ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ВПРАВ В ГРУПАХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вправи на профілактику плоскостопості

1. «Ловимо рибку»

В.п. – сидячи на стільчику.

В.: пальцями ніг підняти паличку, що лежить на підлогу.

2. «Ведмедик на роликівих ковзанах»

В.п. – сидячи на стільчику.

В.: прокочувати стопою бруски від носочка до п'яточки.

3. «Білочки збирають горішки»

В.п. – лежачи на спині, ноги прямі.

В.: захопити стопою маленький м'ячик.

4. «Весела стопа».

В.п. – сидячи на стільчику.

В.: поковзати стопою по підлозі, поставити ногу на п'ятку, на носок або на зовнішню та внутрішню сторону стопи.

5. «Музичні ніжки».

В.п. – сидячи на стільчику.

В.: підняти пальцями ніг брязкальце, що лежить на підлозі, і задзвонити. Можна використати дзвіночок, прив'язаний до короткої мотузки.

6. «Мавпочка малює».

В.п. – сидячи на стільчику.

В.: захопити пальцями ніг фломастер і намалювати на папері, що лежить на підлозі, малюнок (сонечко, м'ячик, геометричні фігури, сніговика).

7. «Мавпочка читає».

В.п. – сидячи на стільчику.

В.: пальчиками ніг рвати аркуш паперу.

8. «Балерина».

В.п. – сидячи на стільчику, ноги поставити на пальці.

В.: робити невеликі кроки вперед доти, поки ноги не стануть на всю стопу. Повернутись назад до стільчика.

9. «Ножиці».

В.п. – сидячи на підлозі, упор прямими руками за спиною.

В.: підняти прямі ноги вгору. Почергово піднімаючи та опускаючи ліву та праву ноги.

10. Ходьба по доріжці «здоров'я», по ребристій дошці, по масажерам.

Вправи на профілактику сколіозу

1. «Літак»

В.п. – ноги злегка розставлені, прямі руки в сторони на висоті плечей.

В.: прямими руками діти виконують нахили вправо і вліво.

2. «Гребці»

В.п. – сидячи на підлозі по-турецьки.

В.: імітація рухів весла руками.

3. «Лагідна кішечка»

В.п. – стоячи на колінах з упором на кисті рук.

В.: прогинання/вигинання тулуба.

4. «Жучок»

В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

В.: дитина «борсається» руками та ногами.

5. «Вдихаємо аромат».

В.п. – ноги злегка розставлені, руки опущені донизу.

В.: повільне піднімання рук уперед-угору (вдих), опускання рук через сторони (видих).

6. «Млин».

В.п. – ноги злегка розставлені, руки опущені донизу.

В.: кругові рухи руками (прямими або зігнутими в ліктях).

7. «Вітряний млин».

В.п. – ноги розставлені, одна рука на поясі, друга – пряма, піднята вгору

В.: колові рухи руками можна робити збільшуючи темп, доторкуючись до вуха та ноги.

8. «Коромисло».

В.: ходьба з палицею на плечах, плечі і спина прямі.

9. «Годинник».

В.п. – сидячи на підлозі по-турецьки, руками обхопити голову, руки зігнуті в ліктях.

В.: ритмічне розкачування, нахили тулуба та голови вліво і вправо.

10. «Допитливе кошеня».

В.п. – сидячи на колінах, низький нахил вперед з опорою руками об підлогу.

В.: перебирання руками і повороти шиї в різні сторони.

11. «Поплавок».

В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги прямі.

В.: згинання обох ніг, обхоплюючи коліна руками.

12. «Танцюристи». Вправи біля гімнастичної стінки.

В.п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, руками тримаючись за щаблі на рівні плечей:

В.: а) відведення прямої ноги якомога далі праворуч, потім – ліворуч;

б) відведення по чергово лівої та правої ноги назад;

в) глибоке присідання, спину тримати прямо.

Вправи на розслаблення на основі психогімнастики

1. Психогімнастика «Деревце»

Деревце маленьке я,
Ліс – домовонька моя,
Мої ноги – корінці,
А на тілі – стовбурці,
Руки – гілочки міцні,
Одяг з листя на мені.
Граюсь я із вітерцем,
А вмиваюся дощем.
Сонце дуже я люблю,
Посміхаюся йому.

2. Гра-медитація «Космічний політ»

Заплющте всі очі й уявіть себе зірочками в космічному просторі. Навколо вас інші зірки, пролітають яскраві комети. Розплющте очі. Розправте, зірочки, свої промінці – і полетіли. А тепер опускайтеся все нижче, і нижче до землі. Приземлились.

3. Тренінг «Сонечко»

Підставте обличчя до сонечка, простягніть долоні, усміхніться весело, підморгнийте одне одному радісно. Погладьте себе по ручці, по голівці, по ногах. Ось які ми гарні.

4. Психологічний етюд «Я – хмаринка»

Вихователь читає текст, а діти рухами відтворюють його зміст: «Я – хмаринка. Я – велика, м'яка, пухнаста. Мені легко і вільно. Я пливу в блакитному небі. Мої руки легкі, вони допомагають мені рухатись. Я піднімаю вгору очі і вдихаю світло всім своїм тілом. Я наповнююсь світлом. Я стаю світлішим, добрішим, красивішим.»

5. Психогімнастика «У космос».

Уявіть, що ви – космонавти, й зараз помандруємо в космос на ракеті. Спочатку треба обтягнути спеціальний космічний одяг. Ви обережно берете в руки костюм, одягаєте його, він дуже-дуже важкий, піджак тисне на плечі, на спину. Потім ви одягаєте космічні черевики, і ногам тепло і важко. Ви одягаєте скафандр й потихеньку піднімаєтесь в ракету, зручно сідаєте в крісло, ракета злітає. Чим вище злітає ракета, тим легше вам стає, руки легкі-легкі, ніг ви зовсім не відчуваєте, вам стає легко-легко, ви, як метелики, що літають у повітрі.

6. Психогімнастика «На березі моря».

Діти веселою юрбою біжать до моря і з розгону кидаються у воду, б'ють по воді руками й ногами, потім починають змагатись, хто довше пробуде під водою: затискають ніс, заплющують очі й присідають. Весело у воді. Можна плескатися, бризкатися, плавати, а потім із веселим вереском вискочити з води й розлягтися на теплому пісочку.

А ще можна просівати пісок крізь пальці, робити з нього замки, шукати черепашок, камінці, ловити маленьких рибок. Та хіба все згадаєш!

Діти уявляють, що вони на морі.

7. Психогімнастика «Я – дощик».

«Я – дощик. Я випливаю з великої хмари і лечу на землю. Я – маленька прозора краплина дощу. Мені приємно кружляти в повітрі серед інших краплинок.

Я – дощик. Я опускаюся на землю і кричу їй: «Вітаю!» Мене підхоплює легкий вітерець, і я співаю йому: «Вітаю!» Я напуваю гарненьку квіточку. Я вмиваю її і стаю зовсім маленькою краплинкою. Я м'яко опускаюся в обійми теплої землі».

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ГРУПАХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Рухлива гра – одночасно й засіб, і метод фізичного виховання, який застосовується головним чином для комплексного удосконалення рухів. Під час гри малюки реалізують свої розумові й фізичні можливості, відчують радість від руху, повноти емоційних переживань і спілкування, збагачують власний руховий досвід та прагнуть самоствердитися в тому, що найкраще виходить. Особиста участь у грі дає змогу педагогу налагодити партнерські взаємини з вихованцями.

Активна рухова діяльність ігрового характеру прискорює усі фізіологічні процеси в організмі, покращує роботу всіх органів і систем. Правила, які є в іграх, регулюють поведінку гравців і сприяють виробленню взаємодопомоги, колективізму, дисциплінованості. Також рухливі ігри виховують силу, спритність, швидкість і витривалість у дітей.

Кожна рухлива гра має свої зміст, будову і методичні властивості:

- зміст складає: сюжет, правила і рухові дії гри;
- будова рухливої гри – організація дій гравців, яка дає можливість різноманітному застосуванню способів досягнення мети;
- методичні властивості гри залежить від її змісту та будови.

У кожній віковій групі варто планувати рухливі ігри упродовж дня: під час ранкового прийому проводять 1-3 рухливі гри малої рухливості; під час прогулянок – 3-4 гри середньої або великої рухливості; в другу половину дня – 1-2 гри малої рухливості.

Тривалість рухливих ігор для різних вікових груп:

- II молодша група – 15-20 хв із повторенням 3-5 разів, у дні фізкультурних занять – 6-10 хв;
- середня група – 20-35 хв із повторенням 4-5 разів, у дні фізкультурних занять – 8-10 хв;
- старша група – 35-40 хв із повторенням 4-6 разів, у дні фізкультурних занять – 10-12 хв.

Між програванням варто зробити паузу, тривалістю 0,5-1 хв.

Добірка рухливих ігор Молодший дошкільний вік Пташки і кіт

Мета: вправляти дітей в ходьбі, бізі з ловінням; виховувати спостережливість, кмітливість, швидку реакцію на сигнал.

Обладнання: маски кота та пташок.

Орієнтовний хід проведення гри

Збір дітей на гру за допомогою заклички:

Нумо, нумо, дітвора

Біжіть швидше до двора

Починати гру пора.

Любі хлопчики й дівчатка,

Годі вам байдикувати,

Йдіть-но, будемо ми грати.

Зацікавлення дітей грою за допомогою атрибутів.

Пояснення правил гри по ходу гри.

Розподіл ролей у грі за допомогою лічилки:

Поколело, покотило,

По дорозі волочило

Сонце, місяць і зірки,

На кілочку вийдеш ти.

Діти-пташки стоять у великому колі. Посередині кола на стільчику сидить «кіт» і вдає, що спить. На слова вихователя:

Білий котик спить на лаві серед нашого двора,

Прилетіли пташенята та як крикнуть раптом... «Кра!»

Діти, взявшись за руки і ступаючи дрібним повільним кроком, разом з вихователем звужують коло, зупиняються пліч-о-пліч. Діти дружно промовляють «Кра!»

Кіт прокидається і кричить «Няв!»

Діти-пташки розбігаються в різні сторони, а кіт їх ловить.

Підведення підсумків: загальна позитивна оцінка.

Бджілки

Мета: вправляти дітей в підлізанні, бізі врозтіч; виховувати швидку орієнтацію.

Обладнання: маски бджілок, мотузка, квіти.

Орієнтовний хід проведення гри

Збір дітей на гру за допомогою заклички:

Нумо, нумо, дітвора

Біжіть швидше до двора

Починати гру пора.

Любі хлопчики й дівчатка,

Годі вам байдикувати,

Йдїть-но, будемо ми грати.

Зацікавлення дїтей грою за допомогою атрибутів.

Пояснення правил гри по ходу гри.

«Бджїлки» сидять у 2-3 вуликах. Перед вуликами натягнута мотузка на висотї 40-50 см. На майданчику розкладають квіти.

Зї словами вихователя: «Бджїлки в поле захотїли і знялися й полетїли», дїти вилїтають і з гудїнням лїтають по майданчику.

На слова вихователя: «На квіточки тихенько присїли», бджїлки підлїтають до квіточок і присїдають. Вихователь продовжує: «Знову полетїли», дїти бїгають-лїтають. Рухи повторюються декїлька разів.

На слова вихователя: «Бджїлки у вулик полетїли», дїти швидко повертаються на свої мїсця.

Підведення підсумків: загальна позитивна оцїнка.

Прокоти м'яч у ворота

Мета: удосконалювати вмїння прокочувати м'яч і підлїзати під шнур; розвивати спритнїсть та орієнтування в просторї.

Обладнання: м'яч, шнур.

Орієнтовний хїд проведення гри

Збір дїтей на гру за допомогою заклички:

Нумо, нумо, дїтвора

Бїжїть швидше до двора

Починати гру пора.

Любї хлопчики й дївчатка,

Годї вам байдикувати,

Йдїть-но, будемо ми грати.

Зацікавлення дїтей грою за допомогою атрибутів.

Пояснення правил гри по ходу гри.

На майданчику або в залї натягнуто шнур на висотї 50 см. Це – ворота. Шестеро-восьмеро дїтей стоять у шерензї на відстанї, 2,5-3 м від шнура з м'ячем у руках.

На слова:

Ти котись м'ячик веселий,

Крїзь ворота, до оселї.

А ми слїдом поспїшаємо,

М'ячик наш наздоганяємо.

Дїти котять м'яч обома руками по підлозї у ворота і доганяють його, підлазячи під шнур. Потїм беруть м'яч і піднимають його.

Підведення підсумків: загальна позитивна оцінка.

Хто більше збере стрічок

Мета: удосконалювати вміння стрибати на місці; розвивати увагу, спостережливість, вміння узгоджувати свої рухи із зоровими орієнтирами.

Обладнання: стрічки, мотузка.

Орієнтовний хід проведення гри

Збір дітей на гру за допомогою заклички:

Нумо, нумо, дітвора

Біжіть швидше до двора

Починати гру пора.

Любі хлопчики й дівчатка,

Годі вам байдикувати,

Йдіть-но, будемо ми грати.

Зацікавлення дітей грою за допомогою атрибутів.

Пояснення правил гри по ходу гри.

На мотузку, натягнуту на висоті 20-25 см, вішають невеличкі стрічки. Діти стають під мотузку і, підстрибуючи на 2-х ногах, стараються зняти як можна більше стрічок.

Підведення підсумків: загальна позитивна оцінка.

Середній дошкільний вік

Не дзвони

Мета: удосконалювати навички підлізання під шнур; виховувати спритність та увагу.

Обладнання: мотузка, брязкальце, іграшки.

Орієнтовний хід проведення гри

Збір дітей на гру за допомогою заклички:

Діти, діти, дітвора

Гайда всі сюди.

Я вас виглядаю,

А вас все немає.

Зацікавлення дітей бесідою.

Пояснення правил гри перед її проведенням.

Натягнути шнур на відстані 50-60 см, до якого підв'язано брязкальце. За шнуром покладено різні іграшки. Діти по-одному підлазять під шнур таким чином, щоб не зачепити брязкальце. Обирають іграшку і повертаються на місце.

Підведення підсумків: загальна позитивна оцінка.

У лісочку, на горбочку

Мета: розвивати в дітей орієнтування в просторі, вміння перешиковуватися у велике та мале коло; виховувати стриманість, кмітливість, доброзичливе ставлення один до одного.

Обладнання: стільчик.

Орієнтовний хід проведення гри

Збір дітей на гру за допомогою заклички:

Діти, діти, дівчора

Гайда всі сюди.

Я вас виглядаю,

А вас все немає.

Зацікавлення дітей бесідою.

Пояснення правил гри перед її проведенням.

Розподіл ролей у грі за допомогою лічилки:

Поколело, покотило,

По дорозі волочило

Сонце, місяць і зірки,

На кілочку вийдеш ти.

Діти стоять у колі, одна дитина сидить усередині на стільці, заплющивши очі.

Вихователь:

У лісочку на горбочку

Спить Катруся в холодочку,

Ми тихенько підійдемо,

Сон Катрусі збережемо.

Діти ходять по колу ліворуч або праворуч, а на останні слова вихователя йдуть пліч-о-пліч до «Катрусі» і зупиняються. Одна дитина, визначена вихователем, підходить до «Катрусі» та промовляє:

Катрусю, прокидайся,

У хоровод збирайся.

Усі діти промовляють:

Відгадай, хто сказав?

Його місце займай!

Якщо «Катруся» відгадала, то призначена дитина говорить «Так!» «Катруся» тікає, а та дитина її наздоганяє. «Катруся» намагається зайняти місце у колі.

Підведення підсумків: загальна позитивна оцінка.

Зайці та вовк

Мета: розвивати у дітей уміння виконувати рухи за сигналом, вправляти в бігу, в стрибках на обох ногах, у присіданні, ловлі; виховувати спритність та увагу.

Обладнання: маски вовка та зайців.

Орієнтовний хід проведення гри

Збір дітей на гру за допомогою заклички:

Діти, діти, дівчора

Гайда всі сюди.

Я вас виглядаю,

А вас все немає.

Зацікавлення дітей за допомогою атрибутів.

Пояснення правил гри перед її проведенням.

Розподіл ролей у грі за вибором вихователя.

На одній стороні майданчика зайці відзначають собі місця шишками, камінчиками, з яких викладають кружечки або квадрати. Спочатку гри зайці стоять на своїх місцях. Вовк знаходиться на протилежному кінці майданчика – в яру. Вихователь говорить: «Зайчики скачуть, скік-скік-скік, на зелений лужок. Щипають травичку, слухають, не йде вовк».

Зайці вистрибують з гуртків і розбігаються по майданчику. Стрибають на 2 ногах, сідають, щипають траву і оглядаються в пошуках вовка. Вихователь вимовляє слова: «Вовк!»

Вовк виходить з яру і біжить за зайцями, намагаючись зловити, торкнутися. Зайці тікають кожен на своє місце, де вовк їх вже не може наздогнати. Спійманих зайців вовк відводить собі у яр. Після того, як вовк зловить 2-3 зайців, обирається інший вовк.

Підведення підсумків: загальна позитивна оцінка.

Гуси-лебеді

Мета: вправляти в бігу з відхиленням; виховувати спритність та увагу.

Обладнання: маска вовка.

Орієнтовний хід проведення гри

Збір дітей на гру за допомогою заклички:

Діти, діти, дівчора

Гайда всі сюди.

Я вас виглядаю,

А вас все немає.

Зацікавлення дітей за допомогою атрибутів.

Пояснення правил гри перед її проведенням.

Розподіл ролей у грі за вибором вихователя.

Учасники гри вибирають вовка і господаря, решта - гуси-лебеді. На одній стороні майданчика креслять будинок, де живуть господар і гуси, на іншій - живе вовк під горою. Господар випускає гусей у поле погуляти, зеленої травички пощипати. Гуси йдуть від будинку досить далеко. Через деякий час господар кличе гусей. Йде перекличка між господарем і гусями:

- Гуси-гуси!

- Га-га-га.

- Їсти хочете?

- Так, так, так.

- Гуси-лебеді! Додому!

- Сірий вовк під горою!

- Що він там робить?

- Рябчиків щипає.

- Ну, біжіть же додому!

Гуси біжать в дім, вовк намагається їх спіймати. Спіймані виходять з гри. Гра закінчується, коли майже всі гуси спіймані. Останній залишився гусак, самий спритний і швидкий, стає вовком.

Підведення підсумків: загальна позитивна оцінка.

Старший дошкільний вік

Чижик у клітці

Мета: удосконалювати навички стрибків на обох ногах; розвивати спритність, швидкість.

Обладнання: маски чижиків.

Орієнтовний хід проведення гри

Збір дітей на гру за допомогою чергових.

Зацікавлення дітей грою за допомогою атрибутів.

Пояснення правил гри перед її проведенням.

Розподіл ролей у грі за допомогою жеребкування.

Діти стають у коло і, узявшись за руки, утворюють «клітку». П'ятеро-шестеро дітей – «чижики» – стають у центрі.

На початку гри «чижики» стоять у «клітці». Діти за сигналом вихователя, тримаючись за руки, ідуть праворуч або ліворуч і промовляють:

Чижик, чижик, любий чиж,

Як на волю полетиш?
Хоч збирався утекти,
Та лишився в клітці ти.

Після цих слів «чижики» підстрибують на місці, роблять рухи руками вгору і вниз, наче літають. На слова вихователя «Полетіли з клітки» вони намагаються вибігти з кола, а діти, які утворюють «клітку», перешкоджають їм, то опускаючи, то піднімаючи руки.

Коли всі «чижики» вилетіли з клітки», на цю роль обирають нових гравців, і гра продовжується.

Підведення підсумків: індивідуальна позитивна оцінка.

Цілься краще

Мета: удосконалювати метання в ціль; розвивати окомір.

Обладнання: обруч, м'ячі.

Орієнтовний хід проведення гри

Збір дітей на гру за домовленістю з дітьми.

Зацікавлення дітей грою за допомогою атрибутів.

Пояснення правил гри перед її проведенням.

Діти стоять на відстані 3 м від обруча, що лежить на землі, і по черзі кидають м'яч, намагаючись потрапити в обруч.

Підведення підсумків: індивідуальна позитивна оцінка.

Ми – веселі діти

Мета: удосконалювати навички ритмічної ходьби та бігу; виховувати рішучість та орієнтування в просторі.

Орієнтовний хід проведення гри

Збір дітей на гру за допомогою звукового сигналу.

Зацікавлення дітей грою за допомогою бесіди.

Пояснення правил гри перед її проведенням.

Розподіл ролей у грі за бажанням дітей.

Діти утворюють коло, тримаючись за руки. Одна дитина стає всередині кола – «ловець». Діти ходять по колу і промовляють:

Ми маленькі дошкільнята,
Любим бігати й гуляти,
І сміятись, і стрибати,
Ану, спробуй нас догнати.
Раз, два, три – лови!

На слово «Лови!» діти розбігаються майданчиком (залом), а «ловець» ловить їх. Якщо буде зловлено двох-трьох дітей, гра завершується. На слова вихователя «Усі в коло!» діти шикуються в коло, і гра продовжується з іншим «ловцем».

Підведення підсумків: індивідуальна позитивна оцінка.

Курочка та горошинки

Мета: удосконалювати навички бігу та підлізання; розвивати швидкість і спритність.

Обладнання: маска курочки.

Орієнтовний хід проведення гри

Збір дітей на гру за допомогою звукового сигналу.

Зацікавлення дітей грою за допомогою атрибутів.

Пояснення правил гри перед її проведенням.

Вихователь за допомогою лічилки обирає двох «курочок» і трьох-чотирьох «горошинок»:

Поколело, покотило,

По дорозі волочило

Сонце, місяць і зірки,

На кілочку вийдеш ти.

Решта дітей утворюють коло, узявшись за руки. На сигнал вихователя «Горошинки покотились!» «горошинки» розбігаються, забігають у коло, підлізаючи під руки дітей, і вільно вибігають із нього. «Курчата» намагаються спіймати «горошинки».

Гра завершується, коли переловлені всі «горошинки». Її повторюють уже з новими «курочками» і «горошинками».

Підведення підсумків: індивідуальна позитивна оцінка.

Добірка українських народних ігор

Молодший дошкільний вік

Коти

Мета: розвивати любов до народних ігор бажання використовувати їх у своїй діяльності; формувати вміння узгоджувати дії зі словами дотримуватися правил гри.

Обладнання: палиці, пов'язки на очі.

Орієнтовний хід проведення

Збір дітей на гру за допомогою заклички:

Діти бігають завзято,

Хочуть котика спіймати.
Котик каже: «Мур-мури,
Всі збирайтеся до гри!»

Зацікавлення дітей грою за допомогою атрибутів.

Пояснення правил гри по ходу гри. Перший раз ведучу роль бере на себе вихователь, а далі ролі розподіляються за згодою дітей.

«Коти» дають у руки двом дітям, зав'язують їм очі і, взявши їх попід руки, ведуть і повертають то в один бік, то в другий, запитуючи:

Крутяться журавлі?

Крутяться!

Крутімося й ми.

Крутяться знову і ведуть далі:

Клади два коти.

Ведуть ще далі, знову крутяться і ведуть.

Клади три коти.

Клади одного кота.

Після останніх слів діти розбігаються. Потім приводять на попереднє місце, розв'язують очі і посилають шукати «котів». А коли той не може знайти сміються. Тоді вибирають іншого носити «коти».

Загальна позитивна оцінка.

Вовк і кози

Мета: закріпити навички ходьби та бігу врозтіч, не наштовхуючись один на одного.

Обладнання: маска кози та вовка, крейда.

Орієнтовний хід проведення

Збір дітей на гру за допомогою дзвіночка (звуковий сигнал).

Любі хлопчики й дівчатка,

Годі всім байдикувати.

Йдіть-но будемо ми грати.

Пояснення правил гри перед її проведенням. Роль вовка на себе бере вихователь, а усі діти – «кози».

Упоперек майданчика проводяться дві лінії на відстані півметра. Це «рів», де сидить «вовк». Решта дітей – «кози», які стрибають через «рів», а «вовк» намагається їх зловити. Якщо спіймає кількох, вибирають нового вовка.

Загальна позитивна оцінка.

Середній дошкільний вік

Залізний ключ

Мета: закріпити навички ходьби бігу та рівноваги.

Обладнання: маска вовка.

Орієнтовний хід проведення

Збір дітей на гру за допомогою заклички:

Нумо, нумо, дітвора,
Біжіть швидше до двора
Починати гру пора!

Пояснення правил гри перед її проведенням.

Розподіл ролей у грі за допомогою лічилки:

Пастушок-пастушок
На сопілці грає,
Стереже овечок,
Вовка відганяє!

У цій грі діти стають уколи і беруться за руки. «Вовк» у середині кола, він намагається вирватися з нього, налягаючи грудьми на руки дітям. Діти запитують «вовка»: «Який ключ?» Він відповідає: «Залізний». Роз'єднавши чийсь руки, «вовк» виривається з кола і втікає. Діти намагаються його впіймати промовляючи:

*Ой дзвони дзвонять,
Хорти вовка гонять
По болотах, очеретах,
Де люди не ходять.*

Той, хто зловить «вовка», стає в коло. Гра починається спочатку.

Закріплення правил гри за допомогою запитань кожній дитині.

Загальна позитивна оцінка.

Лисичка

Мета: вчити орієнтуватися в просторі, тримати рівновагу, закріплення навичок ходьби та бігу.

Обладнання: маска лисички

Орієнтовний хід проведення

Збір дітей на гру за допомогою заклички:

Оду-ду, оду-ду,
Знаю я цікаву гру!
Гей, біжіть усі сюди,
Пристаємо до гри.

Пояснення правил гри перед її проведенням.

Розподіл ролей у грі за допомогою лічилки:

Шабка, жабка, Мурчик,
Жмурчик, Жужа, Бужа,
Курка, Мурка,....- жмурка!

У цій грі діти беруться за руки утворюють велике коло. Посередині встає «лисичка». Діти йдуть по колу, «лисичка» в протилежному напрямку, імітуючи що «рве» траву. Всі співають:

*Ходить лиска по бору, по бору,
Рве траву лободу, лободу
Що рве, що не рве
В оберемочки кладе.
Оце лиска, оце капосна
Йди геть від мене!*

«Лисичка» відштовхує одну дівчинку з кола, потім другу, поки всіх не виштовхає. Коли залишається двоє дітей вони не пускають «лисичку», але вона виривається і втікає. Всі женуться за нею. Хто спіймає стає «лисичкою». Гра починається спочатку.

Закріплення правил гри за допомогою запитань кожній дитині.

Загальна позитивна оцінка.

Старший дошкільний вік

Млин

Мета: закріпити навички кидання та ловіння, розвивати в дітей спритність, швидкість та орієнтування в просторі; виховувати сміливість, колективність дій.

Обладнання: м'яч.

Орієнтовний хід проведення гри

Збір дітей на гру за допомогою заклички:

Швидше-швидше всі сюди
Приєднайтеся до гри,
Досить спати на печі,
Будем їсти калачі,
Калачі кінчаються,
Гра починається.

Зацікавлення дітей грою за допомогою атрибутів.

Пояснення правил гри перед її проведенням.

Розподіл ролей у грі за допомогою жеребкування.

Усі гравці стають у коло на відстані не менше 2 метрів один від одного. Один із гравців одержує м'яч і передає його другому, третьому і так далі по колу. Поступову швидкість передавання зростає. Кожен гравець намагається впіймати м'яч.

Гравець, який опустив м'яч, або кинув його неправильно, вибуває із гри. Перемагає той хто залишився останнім у грі.

Закріплення правил гри за допомогою навідних запитань.

В кінці гри – проаналізувати що вдалося, а що – ні.

Піжмурки

Мета: розвивати в дітей спритність, швидкість та орієнтування в просторі.

Орієнтовний хід проведення

Збір дітей на гру за допомогою заклички:

Діти-квіти, діти-квіти,
Нащо вдома вам сидіти?
Краще йдіть усі сюди,
Приєднайтеся до гри!

Пояснення правил гри перед її проведенням.

Розподіл ролей у грі за допомогою лічилки.

Діти, діти, дівчора,
Всі виходьте із двора.
Хто не заховався,
Кричіть: «ура!»

У цій грі один із гравців сідає на землю решта кладуть по одному пальцю на його коліно. Той що сидить промовляє лічилку:

Котилася торба
З великого горба
А в тій торбі
Хліб паляниця
Кому доведеться
Тому і жмуриться

Останній у цій лічбі закриває очі обличчя руками. Всі ховаються. Той що жмуриться запитує: «Чи вже?». Коли ж не почує ні від кого відповіді встає і починає шукати. Кого першого він знайде той жмуриться.

Закріплення правил гри – запитати одну дитину, яка ще раз повторить правила гри.

В кінці гри – проаналізувати що вдалося, а що – ні.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ГРУПАХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Заняття з фізичної культури є основною організаційною формою навчання дітей фізичним вправам. Вони обов'язкові для всіх вихованців і проводяться з постійним складом дітей певної вікової групи за чітким розкладом. Для кожної вікової групи встановлена доцільна тривалість занять.

У процесі проведення занять з фізичної культури найбільш повно вирішуються оздоровчі, освітні та виховні завдання: зміцнення здоров'я дітей, загартування їх організму, формування вмій та навичок основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання та ін.), вправ спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах та ін.), виховання позитивних моральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей, виховання зацікавленості до доступних дошкільникам видів рухової діяльності.

Структура фізкультурних занять:

- вступна частина: вправи на шикування, перешикування, різновиди ходьби та бігу, комплекс загальнорозвивальних вправ;
- основна частина: основні рухи, рухлива гра;
- заключна частина: різновиди ходьби, бігу, вправи на відновлення дихання або рухлива гра малої рухливості.

Загальна тривалість занять з фізичної культури в першій та другій молодших групах – 20-25 хв, у середній групі – до 30 хв, у старшій групі – 30-35 хв.

У молодшому дошкільному віці заняття з фізичної культури варто проводити щодня тривалістю 20 хв: двічі на тиждень у спортивній залі (на спортивному майданчику), двічі – на повітрі в усі пори року, один раз на тиждень – дитячий туризм.

У середньому дошкільному віці 2 заняття на тиждень у фізкультурному залі та 2 заняття – на прогулянці. Також варто організовувати дитячий туризм (по 20-30 хв в один бік) з активним відпочинком один раз на тиждень.

У старшому дошкільному віці двічі на тиждень проводити заняття з фізичної культури під час прогулянки та двічі на тиждень – у залі. Дитячий туризм проводити за розкладом один раз на тиждень (до 30-35 хв в одну сторону), з активним відпочинком між переходами.

**Добірка занять з фізичної культури
Молодший дошкільний вік
«У вишневому садочку»**

Програмовий зміст: розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Закріплювати навички лазіння по гімнастичній стінці; удосконалювати вміння стрибати на обох ногах, навички стійкого приземлення. Розвивати спритність, уміння орієнтуватись у просторі.

Обладнання: гімнастична стінка (висота – 1,5 м), гімнастичні мати (2 шт.), кеглі, маска kota, декорації вишневого саду.

Хід заняття

Частина заняття	Зміст фізичних вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	1. Шикування в колону	30 с	– Одного разу вирішили маленькі діти піти у вишневий садочок, нарвати вишень і принести своїм матусям. Отож рушаймо!
	2. Звичайна ходьба	30 с	– Кроком руш! Пішли всі за Ганнусею. Раз, два, три, чотири...
	3. Ходьба змієюю	30 с	– Йшли діти рівенькою стежкою, а далі ця стежка стала повертати і діти пішли по кривій стежинці.
	4. Біг	20 с	– Потім стежка скінчилась і діти знову опинились на рівенькій доріжці, але тепер вони побігли, бо побачили попереду вишневі дерева.
	ЗРВ		
	1. «Вишеньки ростуть високо» В.п.: ноги разом руки опущені.	6 р.	– Прийшли діти у вишневій садок, стали біля дерев і дивляться, де ростуть вишеньки.

	В.: піднімання рук вгору, піднявшись навшпиньки.		– Давайте поглянемо, де ж заховались наші вишеньки. Вправу почали!
	2. «Хитаються вишеньки на гілочках» В.п.: ноги на ширині стопи, руки на поясі. В.: 1 – нахилитися вліво, а потім вправо.	6 р.	– А он де вони гойдаються на гілочках. Вліво, до віконечка, вправо, до стіни. Вправу почали! Молодці!
	3. «Будемо зривати вишеньки та класти їх у кошик» В.п.: ноги на ширині плечей, руки опущені. В.: підтягнути руки вгору; нахилитися вперед, коліна не згинати.	6 р.	– Давайте назбираємо вишеньок на варенички для матусі. Потягнулись ручками до вишеньок. Молодці! Покладемо їх у кошик. Ось так! Давайте ще раз.
	4. «Позбираємо вишеньки з травички» В.п.: ноги на ширині стопи, руки на поясі. В.: присіли, позбирали вишеньки в кошик.	6 р.	– Ой, подивіться, подув вітерець та вишеньки посипались у травичку. Давайте їх позбираємо. Ось так! Молодці!
Основна частина	1. Стрибки у висоту, торкаючись рукою вишень	3 р.	– Пішли малята по садочку гуляти, дивляться – стоїть невеличке деревце, а на ньому рясно-рясно вишень. А дістати їх не можуть, бо маленькі дуже. От вони почали підстрибувати. – Молодці!
	2. Лазіння по гімнастичній стінці	3 р.	– Не змогли діти дістати та зірвати вишень і

			вирішили залізти на дерево по драбині. Ось так, молодці!
	3. Рухлива гра «Пташки та кіт»		– Дістали вишеньок, наїлися і мамам у кошик набрали. Ой смачні вишні! – На діточок дивилися пташки і теж захотіли вишеньок. Позліталися вони на дерева і кружляють над ними. Тільки почали вишні зривати, а тут кіт не забарився. Побачив пташок та й побіг за ними. Давайте з нами пограємо у гру «Пташки і кіт».
Заклучна частина	1. Ходьба по колу	30 с	– Сподобалось діткам у вишневому садочку, але потрібно додому повертатись. Дітки, пішли один за одним.
	2. Ходьба, врівноваження дихання		– Йдуть стежинкою і настрій у них піднімається. Підняли руки вгору, зробили вдих, ручки опустили – видих. Ще раз. – Молодці! Заняття закінчено!

«На лісовій галявині»

Програмовий зміст: повторити комплекс загальнорозвиваючих вправ «Білочки збирають горішки»; закріпити навички рівноваги під час ходьби по гімнастичній лаві боком; вправляти у пролізанні в обруч грудьми вперед; удосконалювати вміння кидати мішечок у горизонтальну ціль (кошик) з

відстані 1,5 м, стрибати на обох ногах; розвивати координацію рухів, рівновагу, окомір, швидкість, спритність, швидке орієнтування у просторі.

Обладнання: гімнастична лава, 2 стояки, обруч, мішечки (по кількості дітей), кошик, іграшки (лисичка, ведмедик, зайчик, білочка).

Хід заняття

Частини заняття	Зміст фізичних вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	1. Шикування в колону	30 с	– Діти, ми зараз з вами трішечки пофантазуємо: уявімо, що ми в лісі, де можна зустріти веселого зайчика, хитру лисичку, клишоногого ведмедика. Та щоб побачити їх, треба пройти по лісу.
	2. Звичайна ходьба	30 с	– Пішли всі за Ганнусею.
	3. Ходьба на носках	30 с	– Пішли як зайчики на носочках. Ось так. Молодці!
	4. Ходьба на п'ятках	30 с	– А тепер як лисички.
	5. Ходьба з високим підніманням колін	30 с	– А це хто? Дивіться, це ж ведмедик.
	4. Біг	20 с	– Потім стежка скінчилась і діти знову опинились на рівенькій доріжці, але тепер вони побігли. – Ось і кінець стежинки, під кущем сховались хто?
	ЗРВ		
	1. «Хитра лисичка». В.п.: о.с., руки на поясі. В.: поворот голови вправо, те ж саме вліво.	6 р.	– Та це ж лисичка! Дивіться, яка вона хитра – сховалась під кущик. Давайте її пошукаємо – подивимось спершу

			вправо, а потім вліво.
	2. «Їжачок чистить голочки». В.п.: о.с., руки опущені вниз. В.: повернутись вправо, торкнутись руками спини, те ж саме вліво.	6 р.	– А он їжачок чистить свої гілочки.
	3. «Білочки збирають горішки і складають на землю». В.п.: ноги нарізно, руки на поясі. В.: підняти руки вгору, нахилитись вперед, руки вниз.	6 р.	– А це білочка! Давайте допоможемо білочці позбирати горішки.
	4. «Полохливий зайчик». В.п.: ноги на ширині ступні, руки на поясі. В.: присідання.	6 р.	– Ой, подивіться, наш зайчик злякався. Ось так! Молодці!
	5. «Упіймай комара». В.п.: стійка ноги нарізно, руки опущені вниз. В.: підстрибнути, сплеснути у долоні над головою.	6 р.	– А хто це дзижчить? Це ж комарик! Давайте його зловимо!
Основна частина	1. Рухлива гра «По місточку через струмочок» (ходьба по гімнастичній лаві боком).	2 р.	– Пішли малята по лісі гуляти, дивіться – стоїть місточок. Давайте один за одним перейдемо по ньому. Ось так – руки на поясі! Молодці!
	2. Рухлива гра «Пролізть у ворітця» (пролізання в обруч грудьми вперед).	2 р.	– А тепер як ведмедики проліземо в берлогу. Ось так, молодці!

	3. Рухлива гра «Поціль у кошик» (кидання мішечка у горизонтальну ціль правою рукою).	2 р.	– Покажіть як ви навчилися закидати горішки, як білочка!
	4. Рухлива гра «Зайчата, вовк і білочки».		– Дивляться на нас звірята та радіють. Давайте з ними пограємо у гру!
Заклучна частина	1. Ходьба по колу, ходьба на зовнішній і внутрішній стороні ступні (руки в сторони).	30 с	– Лихий вовк пішов, а зайчики і білочки вільно ходять по галявині. Вправа на дихання.
	2. Ходьба, врівноваження дихання		– У лісі такі чудові запахи: пригадайте, як пахне ялинка? Підняли руки вгору, зробили вдих, ручки опустили – видих. Ще раз. – Ходьба по доріжці «здоров'я». Молодці! Заняття закінчено!

Середній дошкільний вік
«ВЕСЕЛА МАНДРІВКА»
(заняття з листочками)

Програмовий зміст: закріпити різновиди ходьби: на носках, високо піднімаючи коліна, приставним кроком; дотримуватися вказаного темпу під час бігу; вправляти дітей у триманні рівноваги; удосконалювати вміння підлізати під дугу; продовжувати вчити м'яко приземлятися під час стрибків на двох ногах, просуваючись уперед; вчити правильному диханню та масажу; розвивати відчуття рівноваги, спритність, вміння орієнтуватися у просторі, увагу; виховувати витривалість, сміливість, упевненість у своїх силах, формувати бажання чітко виконувати вправи, заохочувати дошкільнят до занять фізичною культурою.

Обладнання: дуги, доріжка з предметами, доріжка з слідами, поролонові круги, по два листочки на кожну дитину.

Хід заняття:

Частини заняття	Зміст фізичних вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	1. Шикування в колону	30 с	– Я пропоную вам здійснити цікаву подорож, сповнену пригодами й подоланням перешкод. Хочете помандрувати? Отож рушаймо! В колону по одному шикуйсь! Раз, два! Кроком руш!
	2. Звичайна ходьба	30 с	– А зараз пішли всі за Іванкою. Раз, два, три, чотири...
	3. Ходьба широким кроком	30 с	– А тут тече річечка, потрібно переступити з камінчика на камінчик. Руки розведенні в сторони. Молодці!
	4. Ходьба боком приставним кроком	30 с	– А тут вузький місток, прямо не пройдемо. Ручки на поясі.
	5. Біг у середньому темпі «змійкою»	30 с	– Ой, я чую у даліні реве ведмідь, тікаймо.
	6. Ходьба, відновлення дихання		– Ура! Втекли, давайте відновимо наше дихання.
	ЗРВ з листочками		
	1. Піднімання рук з листочками. В.п.: о.с., руки з листочками опущені донизу	6 р.	– Прийняли вихідне положення, руки з листочками опустили, піднімаємо руки в сторони. Прийняли

	В.: 1– підняти руки в сторони; 2 – руки вперед; 3 – руки в сторони; 4 – в.п.		вихідне положення. Вправу почали! Раз, два, три, чотири... – Вправу закінчено!
	2. Повороти в сторони. В.п.: ноги на ширині плечей, листочки у зігнутих руках покласти на плечі, лікті розвести. В.: 1 – поворот вліво; 2 – в.п.; 3 – поворот вправо; 4 – в.п.	8 р.	– Встали рівненько, ручки з листочками зігнули На 1 – поворот вліво, на 2 – в.п. на 3 – поворот вправо, на 4 – в.п. Прийняли вихідне положення. Вправу почали! Молодці!
	3. Нахили вперед. В.п.: ноги на ширині плечей, руки з листочками розведені в сторони. В.: 1 – нахилитись вперед; 2 – в.п.; 3-4 – те саме.	8 р.	– Ноги на ширині плечей. Руки з листочками розводимо в сторони На 1 – нахилитись вперед, 2 – в.п. Прийняли вихідне положення. Вправу почали! Молодці!
	4. Присідання. В.п.: о.с., руки з листочками опущені вниз. В.: 1, 2, 3 – присідання; 4 – в.п.	6 р.	– Присідання. На 1, 2, 3 – повільно присідаємо; на 4 – встаємо у в.п. – Прийняли вихідне положення. Вправу почали! Молодці!
	5. Стрибки. В.п.: о.с., руки з листочками розведені в сторони.	16 р.	– Нумо разом пострибаємо! Ось так. Молодці!

	Стрибки на місці.		
Основна частина	1. Підлізання під дуги на колінах, спираючись на кисті рук (після підлізання випрямитись, плеснути руками над головою)	6 р.	– Перед нами незвичайна печера, проліземо через неї (після закінчення впав виконується звичайна ходьба та перешиковування в одну колонку). Ось ми й готові долати перешкоди.
	2. Ходьба з переступанням через предмети, руки в сторони.	6 р.	– А ось тут лежать колоди, ми їх будемо переступати.
	3. Стрибки на двох ногах з одного кружечка на інший	6 р.	– Перед нами болото, ми його подолаємо перестрибуючи по купинках.
	4. Рухлива гра «Сонечко і дощик»		– А давайте ми ще й пограємось.
Заключна частина	1. Ходьба по колу	30 с	– А тепер з гарним настроєм повертаймося в групу. Ви стали сильними, сміливими, дружніми.
	2. Ходьба на врівноваження дихання		– Йдемо, руки підняли вгору, зробили вдих, ручки опустили – видих. Ще раз. – Молодці! Заняття закінчено!

«Осінь в лісі»

Програмовий зміст: удосконалювати вміння ходити по гімнастичній лаві, стрибати в глибину, підлізати під дугу лівим та правим боком;

зміцнювати захисні сили організму шляхом використання елементів масажу, дихальної гімнастики, психогімнастики, музикотерапії, ароматерапії; розвивати силу, спритність, увагу, рівновагу, гнучкість, орієнтацію в просторі; під час рухливої гри удосконалювати навички стрибка на обох ногах з просуванням уперед та бігу врозтіч; розвивати спритність, орієнтування в просторі; виховувати сміливість, організованість; виховувати бажання займатись фізкультурою, піклуватись про своє здоров'я, інтерес до навколишнього світу, вольові якості.

Обладнання: 2 лави, 2 мати, 2 дуги, 2 мотузки, масажна доріжка, шапочка вовка, іграшки (білочка, зайчик, лисичка, ведмедик), макети дерев, декорація осіннього лісу, запис курликання журавлів.

Хід заняття

Частини заняття	Зміст фізичних вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	1. Шикування в колону	30 с	– Малята, я хочу запросити вас на прогулянку до осіннього лісу. Ну що ж, вирушаємо в дорогу.
	2. Звичайна ходьба	30 с	– А зараз пішли всі за Тетянкою. Раз, два, три, чотири...
	3. Ходьба на носочках, руки зігнуті до грудей	30 с	– Ось ми з вами зайшли в ліс. А в лісі багато різних звірів. Ось іде лисичка.
	4. Ходьба на внутрішній та зовнішній стороні ступні	30 с	– Дивіться, а це хто? Так, ведмедик. А як ходить ведмедик? Пішли на зовнішній стороні ступні, а тепер на внутрішній. Руки на поясі.
	5. Біг у середньому темпі	30 с	– Ведмідь зараз готується до зими. Не будемо його

			турбувати, а краще побіжимо швиденько.
6.	Ходьба, відновлення дихання	30 с	– А зараз пішли спокійно. Піднімаємо руки вгору, зробили вдих носом і видихнули ротом.
ЗРВ «Лісові дерева»			
1.	«Дерева гілки піднімають» (піднімання рук угору) В.п.: о.с. В.: 1 – підняти руки через сторони вгору; 2 – опустити руки вниз.	6 р.	– Прийняли вихідне положення, піднімаємо руки догори. Вправу почали! Раз, два, три, чотири... Вправу закінчено!
2.	«Вітер хитає дерева» (нахили тулуба в сторони). В.п.: ноги на ширині плечей, руки в сторони. В.: 1 – нахил тулуба вправо; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж вліво	8 р.	– Встали рівненько, руки в сторони. Нахили тулуба вправо, вліво. На 1 – нахил тулуба вправо, на 2 – повернутись у в.п., на 3 – нахил вліво і на 4 – знову стали рівненько. Прийняли вихідне положення. Вправу почали! Молодці!
3.	«Їжачок чистить голочки» (повороти тулуба вправо-вліво). В.п.: о.с., руки опущені вниз. В.: 1 – повернути тулуб вправо,	8 р.	– Встали рівненько, руки опущені вниз. На 1 – повернути тулуб вправо, торкнутися руками спини. Ось так! На 2 – повернулись у в.п.

	торкнутися руками спини; 2 – в.п.; 3 – те саме в лівий бік; 4 – в.п.		На 3 – повернутися вліво, на 4 – в.п. Молодці!
	4. «Зайчики граються в хованки» (присідання). В.п.: п`ятки разом, носочки нарізно, руки на поясі В.: 1, 2 – присісти, руки поставити на підлогу; 3, 4 – в.п.	6 р.	– Руки на поясі Присідання. На 1, 2 – повільно присідаємо; на 3, 4 – встаємо у в.п. Прийняли вихідне положення. Вправу почали! Молодці!
	5. «Зайчики стрибають» (стрибки). В.п.: о.с. руки напівзігнуті, як лапки у зайчика. В.: 1-16 – стрибки на місці на обох ногах.	16 р.	– Поплигали, раз, два, три, чотири. Ось так. Молодці!
Основна частина	1. «Ведмежата на поваленому дереві» (ходьба по лаві). На кінці лави виконати стрибок у глибину (на мат).	6 р.	– Тепер спокійно пішли по колу. – Ой, дивіться хтось дерево повалив. Давайте як ведмежата пройдемо по ньому. Ось так. – Молодці!
	2. Підлізання під дугу правим та лівим боком.	6 р.	– А тепер присіли і підлазимо під дугу, не зачепивши. Ось так, молодці!
	3. Ходьба по	6 р.	– А тепер давайте

	мотузці, покладеному на підлогу.		уявимо себе білочками які ходять по деревах. Обережно спробуємо пройти по мотузці.
	4. Рухлива гра «Вітер і листя».		– Ой дивіться здійнявся вітер і розкидав листочки, а давайте пограємо з ними.
Заключна частина	1. Ходьба по колу	30 с	– Ось і закінчилась наша прогулянка. Вона вам сподобалась? А що вам найбільше сподобалось? А зараз нам час вирушати додому.
	2. Ходьба на врівноваження дихання		– Йдемо, руки підняли вгору, зробили вдих, ручки опустили – видих. Ще раз. – Молодці! Заняття закінчено!

«Спритні малята»

Програмовий зміст: закріплювати вміння дітей ходити по хвилястій доріжці з перешкодами, переступаючи через кубики лівим та правим боком; вправляти в стрибкам з просуванням уперед зі зміною положення рук; удосконалювати вміння прокочувати м'яч одне одному між предметами; розвивати рівновагу, уміння орієнтуватись у просторі; виховувати бажання допомагати одне одному.

Обладнання: мотузка, м'ячі, кубики, «доріжки здоров'я»

Хід заняття:

Частини заняття	Зміст фізичних вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
-----------------	----------------------	-----------	----------------------------------

Підготовча частина	1. Шикування в колону	30 с	– Малята, сьогодні з олімпійського стадіону надійшло запрошення про продовження наших тренувань, адже ми майбутні олімпійські чемпіони. Ми будемо справжньою спортивною командою від нашого дитячого садка, яка обов'язково переможе суперників під час олімпіади. А команда наша буде називатися «Малятко-здоров'ятко». Тож не будемо гаяти часу, розпочнемо тренування.
	2. Звичайна ходьба	30 с	– А зараз пішли всі за Ганнусею. Раз, два, три, чотири...
	3. Ходьба на носочках	30 с	– Ой, дивіться, а хто це у нас тут заховався? Так, це лисичка. А давайте з вами пройдемо як лисички на носочках. Спинку тримаймо рівненько, не поспішаємо. Руки на поясі. Молодці!
	4. Ходьба на внутрішній та зовнішній стороні ступні	30 с	– Дивіться, а це хто? Так, ведмедик. А як ходить ведмедик? Пішли на зовнішній стороні ступні, а тепер на внутрішній. Руки на поясі.
	5. Стрибки	30 с	– А он зайчик сидить. Давайте покажемо, як він

			стрибає. Молодці!
6.	Ходьба, відновлення дихання	30 с	– А зараз пішли спокійно. Піднімаємо руки вгору, зробили вдих носом і видихнули ротом.
ЗРВ			
1.	«Спритні» (згинання рук у ліктях до плечей). В.п.: ноги злегка розставити, руки в сторони. В.: 1 – руки до плечей, кисть у кулак; 2 – в.п.	6 р.	– Прийняли вихідне положення, ноги розставили, руки в сторони. Вправу почали! Раз, два, три, чотири... Вправу закінчено!
2.	«Озирися» (повороти тулуба праворуч-ліворуч). В.п.: ноги нарізно, руки в сторони. В.: 1 – поворот праворуч; 2 – в.п.; 3 – поворот ліворуч; 4 – в.п.	8 р.	– Встали рівненько, руки в сторони. Поворот вправо, вліво. На 1 – повернути вправо, на 2 – повернутись у в.п., на 3 – поворот вліво і на 4 – знову стали рівненько. Прийняли вихідне положення. Вправу почали! Молодці!
3.	«Маятник» (нахили тулуба вправо-вліво). В.п.: ноги нарізно, руки внизу. В.: 1 - нахил тулуба праворуч, руки вздовж тулуба; 2 – те саме ліворуч.	8 р.	– Ноги нарізно. Руки внизу. Робимо нахили тулубом. Вправу почали! Молодці!
4.	Нахили тулуба вперед.	6 р.	– Встали рівненько, руки опущені вниз. На 1 –

	<p>В.п.: ноги нарізно, руки внизу.</p> <p>В.: 1 – мах руками, прогнутися; 2 – нахил уперед, пальцями торкнутися підлоги; 3-4 – в.п.</p>		<p>нахил вправо. Ось так! На 2 – повернулись у в.п. На 3 – нахил вліво, на 4 – в.п. Молодці!</p>
	<p>5. Стрибки</p> <p>В.п.: стійка ноги нарізно.</p> <p>В.: 1-3 – підстрибнути, сплеснути у долоні над головою;</p> <p>4 – в.п.</p>	16 р.	<p>– Ой, які ви молодці а давайте ще покажемо як ми плигаємо. Поплигали, раз, два, три, чотири. Ось так. Молодці!</p>
Основна частина	<p>1. «Доріжка перешкод»</p> <p>(ходьба по хвилястій мотузці з переступанням через кубики лівим та правим боком).</p>	6 р.	<p>– Тепер спокійно пішли по колу.</p> <p>– Діти йдуть по чергово, фронтально, переступаючи покладені між мотузкою кубики. Стежити за поставою дітей, руки на поясі.</p>
	<p>2. Стрибки на двох ногах з просуванням уперед</p>	6 р.	<p>– Діти стрибають на двох ногах тричі, а на четвертий раз підстрибують до прапорця.</p>
	<p>3. Прокочування м'яча одне одному між кубиками 40 см</p>	6 р.	<p>– Діти сідають на відстані одне напроти одного, прокочуючи м'яч між кубиків. Стежити, щоб діти прокочували м'яч дитині, яка сидить напроти.</p>

	4. Рухлива гра «Знайди свій вагончик»		– Ми вже довго мандрували, стомилися, а тому я пропоную всім пограти.
Заключна частина	1. Ходьба по колу	30 с	– Діти, ми сьогодні відвідали станцію «Олімпійську» на «потязі дружби». Ви всі молодці!
	2. Ходьба, врівноваження дихання		– Йдемо, руки підняли вгору, зробили вдих, ручки опустили – видих. Ще раз. – Молодці! Заняття закінчено!

Старший дошкільний вік

«Веселий зоопарк»

Програмовий зміст: закріпити вміння ходити кроком «польки», стрибати у довжину з місця, підстрибувати сидячи на колоді, біг між кеглями, пролізання під дугу та перехід з обруча в обруч. Розвивати спритність, уміння орієнтуватись у просторі.

Обладнання: колода, обручі, дуга, султанчики.

Хід заняття

Частини заняття	Зміст фізичних вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	1. Шикування в колону	1 хв	– Дітки, а ви були колись у зоопарку? А яких тварин ви там бачили? Отож сьогодні ми з вами будемо подорожувати у світі звірів. Ви хочете побувати у зоопарку? Отож рушаймо! В колону по одному шикуйсь! Раз, два!

			Кроком руш!
	2. Звичайна ходьба	30 с	– А зараз пішли всі за Ганнусею. Раз, два, три, чотири...
	3. Ходьба на носочках	30 с	– Спинку тримаймо рівненько, не поспішаємо. Молодці! Пішли всі на носочках, руки на поясі.
	4. Ходьба на п'ятках	30 с	– А тепер ідемо на п'яточках, руки за головою, лікті розвести в сторони. Молодці!
	5. Ходьба на внутрішній та зовнішній стороні ступні	30 с	– Пішли на зовнішній стороні ступні, а тепер на внутрішній. Руки на поясі.
	6. Ходьба з високим підніманням коліна	30 с	– А тепер пішли, піднімаючи коліна ввверх.
	7. Ходьба кроком «польки»	30 с	– А тепер давайте уявимо, що ми танцюємо польку. Пішли кроком «польки», руки на поясі. Ось так, молодці!
	8. Легкий біг		– Всі побігли!
	9. Біг приставним кроком		– А тепер не збавляючи темпу біжимо боком. Всі обличчям до центру кола.
	10. Ходьба, відновлення дихання		– А зараз пішли спокійно. Піднімаємо руки вгору, зробили вдих носом і видихнули ротом.
ЗРВ із султанчиками			

	<p>1. Піднімання на носочках В.п.: основна стійка, руки опущені. В.: 1, 3 – піднятися на носочки, руки догори; 2, 4 – в.п.</p>	5 р.	– Прийняли вихідне положення, піднімаємось на носочках, руки догори
	<p>2. Повороти вправо-вліво В.п.: ноги на ширині плечей, руки на рівні плечей. В.: 1 – поворот вправо; 2 – в.п.; 3 – поворот вліво; 4 – в.п.</p>	6 р. у кожную сторону	– Ноги на ширині плечей, руки на рівні плечей. Повороти вправо, вліво. На 1 – повернутись вправо, на 2 – повернутись у в.п., на 3 – поворот вліво і на 4 – знову стали рівненько. Вправу почали! Молодці!
	<p>3. Згинання тулуба вправо, вліво, вверх, вниз В.п.: ноги на ширині плечей, руки опущені. В.: 1 – нахил тулуба вперед; 2 – назад; 3 – вправо; 4 – вліво.</p>	6 р. у кожную сторону	– Ноги на ширині плечей, руки опущені. Нахили. На 1 – нахилиємось вперед; на 2 – назад; на 3 – вправо; на 4 – вліво. Вправу почали! Молодці!
	<p>4. Нахили вперед, сидячи на колінах В.п.: стоячи на колінах, руки на рівні плечей. В.: 1, 3 – сісти на п'ятки, голову опустити на коліна, руки витягнути вперед; 2, 4 – в.п.</p>	6 р.	– Сідаємо на підлогу, руки на рівні плечей. На 1 – присідаємо на п'ятки, витягуючи руки вперед. Ось так! На 2 – повернулись у в.п. Молодці!
	<p>5. Піднімати ноги вверх, лежачи на спині В.п.: лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж</p>	8 р.	– А тепер лягли всі на спинку і повільно піднімаємо ніжки на рахунок раз, два, а на

	тулуба. В.: 1, 2 – повільно підняти ноги вверх (тягнути носочки); 3, 4 – опустити.		рахунок три, чотири – повільно опускаємо. Ось так. Молодці! Тягнемо носочки до сонечка. Добре!
	6. Стрибки В.п.: основна стійка.	8 р.	– А тепер встали. Руки опущені. Почали стрибати, як мавпочки в зоопарку. Раз, два, три, чотири... Молодці!
Основна частина	1. Стрибки в довжину з місця (S – 80 см)	3 р.	– Тепер спокійно пішли по колу. – А тепер зупинились і виконуємо стрибки з місця у довжину, як кенгуру у зоопарку. Ану подивимось, хто далі пригне! – Молодці!
	2. Підстрибування, сидячи на колоді	4 р.	– А тепер сіли на колоду і підстрибуємо на ній, як папужки. Ось так, молодці!
	3. Біг між кеглями	3 р.	– А тепер давайте уявимо себе тигренятами і підемо між кеглями, як це роблять тигри у цирку. Пішли один за одним.
	4. Пролізання під дугу	3 р.	– А тепер як ведмедики пішли на четвереньках під дугу.
	5. Перехід із обруча в обруч	3 р.	– А тепер переходимо із обруча в обруч, як котики. Ось так, молодці! Ви змогли показати усіх

			тваринок, яких бачили у зоопарку.
	6. Рухлива гра «Чия ланка спритніша»		– Ну ось, діти, ми з вами і здійснили мандрівку та повертаємось у дитячий садок. А наше найулюбленіше заняття тут – гратися. Тому давайте пограємо в гру «Чия ланка спритніша».
Заключна частина	1. Ходьба по колу	20 с	– А тепер заспокоїлися і пішли по колу один за одним.
	2. Ходьба на носочках		– А тепер на носочках.
	3. Ходьба, врівноваження дихання		– Йдемо, руки підняли вгору, зробили вдих, ручки опустили – видих. Ще раз. – Молодці! Заняття закінчено!

«Спритні козенята»

Програмовий зміст: вдосконалювати вміння дітей стрибати у висоту з розбігу, пролізати в обруч грудьми вперед, метати торбинки з піском на відстань. Вивчити рухливу гру «Вовк, пастух та козенята». Розвивати спритність, уміння орієнтуватись у просторі.

Обладнання: обруч, торбинки з піском (200 г) для кожної дитини, різнокольорові стрічки, маски кози, вовка та козенят.

Хід заняття

Частини заняття	Зміст фізичних вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	1. Шиккування в колону	1 хв	– Ви сьогодні не малята, А маленькі козенята. Щоб здоровими зростати Треба вправи різні знати (вихователь дістає з

			торбинки маски козенят, роздає дітям, сама одягає маску кози). – Станьте в ряд, мої синочки, А за вами стануть дочки.
	2. Звичайна ходьба	1 хв	– Гей за мною всі гуртом – Кроком, підстрибом, біжком. Обережні будьте, дітки, Не пошкодьте часом ніжки.
	3. Ходьба на носочках	25 с	– Спинку тримаймо рівненько, не поспішаємо. Молодці! Пішли всі на носочках, руки на поясі.
	4. Легкий біг	1 хв	– Всі побігли!
	5. Ходьба, відновлення дихання	1 хв	– А зараз пішли спокійно. Піднімаємо руки вгору, зробили вдих носом і видихнули ротом.
ЗРВ із стрічками			
	1. Піднімання рук вгору В.п.: стійка ноги нарізно, руки внизу. В.: 1, 2 – підняти руки через сторони вгору; 3, 4 – в.п.	5 р.	– Ось беріть стрічечки – Вправи зробимо залюбки. – Прийняли вихідне положення, піднімаємо руки догори.
	2. Піднімання рук вперед В.п.: стійка ноги нарізно, руки внизу. В.: 1 – простягнути руки	6 р.	– Ноги на ширині плечей, руки опущені. Піднімання рук вперед. На 1 – простягнути руки вперед, на 2 – розвести в

	вперед; 2 – розвести в сторони; 3 – простягнути руки вперед; 4 – в.п.		сторони, на 3 – простягнути руки вперед і на 4 – знову стали рівненько. Вправу почали! Молодці!
	3. Повороти тулуба вправо В.п.: стійка ноги нарізно, руки простягнуті вперед. В.: 1, 2 – обернутися праворуч, підняти руки вгору; 3, 4 – в.п.	6 р.	– Ноги на ширині плечей, руки простягнуті вперед. Повороти. На 1, 2 – обернутися праворуч, підняти руки вгору; на 3, 4 – повернутись у в.п. Вправу почали! Молодці!
	4. Повороти тулуба вліво В.п.: стійка ноги нарізно, руки простягнуті вперед. В.: 1, 2 – обернутися ліворуч, підняти руки вгору; 3, 4 – в.п.	6 р.	– Те саме в іншу сторону. Вправу почали! Молодці!
	5. Присідання В.п.: основна стійка, руки розведені в сторони. В.: 1 – присісти, простягнути руки вперед; 2 – повернутися у в.п.; 3 – повторити присідання; 4 – повернутися у в.п.	5 р.	– А тепер стали всі рівненько, руки розведені в сторони. На 1 – присісти, простягнути руки вперед, на 2 – повернутися у в.п.; на 3 – повторити присідання; на 4 – повернутися у в.п. Ось так. Молодці!
	6. Нахили вперед В.п.: ноги нарізно, руки простягнуті вперед. В.: 1, 2 – нахилитися вперед, руки відвести	6 р.	– А тепер встали: ноги на ширині плечей, руки простягнуті вперед. На 1, 2 – повільно нахилилися вперед, руки

	назад; 3, 4 – в.п.		відвести назад; на 3, 4 – повернутись у в.п. Молодці!
	7. Стрибки В.п.: о.с., руки вниз. В.: 1 – підстрибнути на обох ногах, розвести руки в сторони; 2 – зробити випад правою ногою, підняти руки вгору; 3 – приставити ногу; 4 – підстрибнути на обох ногах, опустити руки донизу.	20 р.	– А тепер встали. Руки опущені. Зараз пострибаємо: на 1 – підстрибнути на обох ногах, розвести руки в сторони; на 2 – зробити випад правою ногою, підняти руки вгору; на 3 – приставити ногу; на 4 – підстрибнути на обох ногах, опустити руки донизу. Раз, два, три, чотири... Молодці!
	8. Стрибки В.п.: о.с., руки вниз. В.: 1 – підстрибнути на обох ногах, розвести руки в сторони; 2 – зробити випад лівою ногою, підняти руки вгору; 3 – приставити ногу; 4 – підстрибнути на обох ногах, опустити руки донизу.	20 р.	– А тепер те саме лівою ногою. Раз, два, три, чотири... Молодці!
Основна частина	1. Стрибки у висоту з розбігу	3 р.	– Ну а зараз, козенята, Залишайтеся у хаті. Будьте чемні та слухняні, Відчиняйте тільки мамі. (Вихователь переодягає маску кози на вовка). – Дітки – кізоньки любенькі, Відчиняйте двері

			<p>неньці! Всі ви спритні, добре знаю, А хто вище всіх стрибає? – Козеняточка гарненькі, Ой які ж ви всі тепленькі! На обід сьогодні я З’їм маленьке козеня. Побіжу я за мішком, Ви ж чекайте тут гуртом.</p>
	2. Метання мішечків з піском у ціль	4 р.	<p>Вихователь змінює маску на маску кози. – Любі дітки-козенята! Чула був тут Вовк у хаті. Вам метати треба вчитись, Щоб від Вовка захиститись.</p>
	3. Рухлива гра «Вовк, пастух і козенята»		<p>Вовк: – Що за бій оце, малята, Влаштували ви у хаті! Та не бійтеся маленькі – Добрий я, як ваша ненька. В гру цікаву будемо грати: «Вовк, пастух і козенята».</p>
Заключна частина	1. Ходьба по колу	20 с	<p>– Станьте в ряд мої синочки, А за вами стануть дочки.</p>

		Ми походимо тихенько, Відпочинемо любенько.
	2. Ходьба, врівноваження дихання	– Йдемо, руки підняли вгору, зробили вдих, ручки опустили – видих. Ще раз. – Знову ви, мої малята, Діти, а не козенята! – Заняття закінчено!

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ТА ФІЗКУЛЬТПАУЗ В ГРУПАХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У молодшому дошкільному віці проводити між заняттями, в яких переважає розумова й ручна праця, фізкультпаузи (ігри середньої рухливості, танцювальні рухи під музику, вправи з розвитку основних рухів).

У середньому дошкільному віці проводити фізкультпаузи між заняттями, фізкультурні хвилинки на малорухливих заняттях тривалістю 7-9 хв.

У старшому дошкільному віці організовувати між малорухомими заняттями фізкультурні паузи (динамічні перерви) тривалістю 5-10 хв. А також проводити фізкультурні хвилинки на заняттях, якщо діти перебувають тривалий час у статичному положенні.

Комплекси вправ для фізкультурних хвилинок

Комплекс 1 (сидячи за столом)

1. Піднімання рук вгору.

В.п.: сидячи за столом, руки вперед на столі.

В.: 1-2 – руки вгору – в сторони, потягнутися (вдих);

3-4 – опустити руки у в.п. (видих).

Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

2. Повороти тулуба.

В.п.: сидячи за столом, руки за голову.

В.: 1 – повернути тулуб праворуч, руки в сторони (вдих);

2 – повернутися у в.п. (видих);

3-4 – те саме вліво.

Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

3. Згинання та розгинання рук.

В.п.: сидячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулаки.

В.: 1 – руки вперед, пальці розчепірити (видих);

2 – повернутися у в.п. (вдих).

Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

4. Піднімання рук в сторони.

В.п.: сидячи за столом упівоберта, кисті рук біля грудей.

В.: 1 – руки в сторони (вдих);

2 – повернутися у в.п. (видих).

Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

Комплекс 2 (стоячи за столом)

1. Піднімання рук вгору.

В.п.: стоячи за столом, руки за голову, лікті вперед.

В.: 1 – прогинаючись назад, лікті відвести назад (вдих);

2 – повернутися у в.п. (видих).

Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед.

В.п.: стоячи за столом, руки на пояс.

В.: 1 – нахилити тулуб вперед (видих);

2 – випрямитися у в.п. (вдих).

Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

3. Присідання.

В.п.: стоячи за столом, руки за спиною.

В.: 1 – сісти на стілець (видих);

2 – встати у в.п. (вдих).

Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

4. Повороти тулуба.

В.п.: стоячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулак.

В.: 1 – повернути тулуб праворуч, руки вгору, пальці розчепірити (вдих);

2 – повернутися у в.п. (видих);

3-4 – те саме ліворуч.

Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

Комплекс 3 (стоячи біля столу).

1. Виростемо великими (діти піднімають руки вгору, показуючи, якими вони виростуть).

2. Яблук нарвемо (імітують зривання яблук лівою і правою рукою). Ми їх складемо (присідають, імітують складання яблук).

3. Які кошики великі (розводять руки в сторони, показуючи розміри кошиків).

Повторити 4-6 разів.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ РОЗВАГ, СВЯТ, ДНІВ ЗДОРОВ'Я В ГРУПАХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У молодшому дошкільному віці спонукати дітей до активної участі у фізкультурних розвагах та днях здоров'я.

У середньому дошкільному віці фізкультурні свята проводити двічі-тричі на рік тривалістю 40-50 хв. Залучати дітей також до проведення фізкультурних розваг та днів здоров'я.

У старшому дошкільному віці раз на місяць проводити день здоров'я, двічі-тричі на місяць – фізкультурні розваги тривалістю 35-40 хв.

Фізкультурна розвага

«Подорож до казкового лісу»

(для дітей молодшого дошкільного віку)

Програмовий зміст: вправляти дітей у стрибках на двох ногах, просовуючись вперед, перестрибуючи через перешкоди. Закріпити вміння кидати сніжки в ціль, навички в підлізанні під дугу. Удосконалювати вміння кататися на санках. Розвивати рухову активність, швидкість реакції, силу кидка. Виховувати любов до зимових видів спорту, ввічливість, доброзичливість, організованість. Викликати в дітей позитивні емоції.

Обладнання: снігові вали, сніговик, снігові кола для метання сніжків, кольорові ковпаки, хатинка, дуги, снігові ялинки, гірки.

Хід розваги

Вихователь: Діти, нам надійшов лист. Зараз подивимось, від кого, і що тут написано (виймає лист, читає): «Дорогі діти! Запрошую вас до себе в гості в зимовий ліс. Заєць».

Вихователь: Тут навіть написано, як до нього йти. Потрапити туди не так просто, але нам допоможуть умовні позначення. За ними ми і знайдемо дорогу в казковий ліс. Ну що ж, вирушаємо. (По дорозі діти зустрічають умовні позначення (сліди) і долають на шляху перешкоди: ідуть звивистою

доріжкою, перестрибують через вали, підлізають під дуги, підходять до майданчика. Назустріч їм виходить Вовк).

Вовк: Ви чого тут стрибаєте?

Вихователь: Спочатку, Вовчику, слід ввічливо привітатися!

Вовк: Привіт!

Вихователь: І куди ви йдете?

Діти: До Зайця в гості.

Вовк: А я вас не пущу!

Вихователь: Ми все одно підемо, ти один, а нас багато (*діти намагаються налякати Вовка сніжками*).

Вовк: Ну то й що, я все одно не боюся. Я – найсильніший, я – найспритніший, най..., най..., я!

Вихователь: Вовчику! Недобре себе хвалити. Ось ставай разом з дітьми, і давайте позмагаємось, хто швидше зіб'є ковпак сніжками.

Гра «Попади в ковпак».

Вихователь: Ну що ж, діти перемогли!

Вовк: Це перший раз. Наступного разу я переможу!

(На галявині з'являється Зайчик).

Заєць: Добрий день, діти. Нарешті ви прийшли. Діти, подивіться, усе навколо в білому вбранні. Тільки стовбури дерев чорніють. А сосни та ялини, як завжди, зелені. Звірі в нашому лісі теж займаються спортом. Їм необхідно бути сильними, спритними, правда, Вовчику?

Вовк: Так! Правда. Я теж спортсмен.

Заєць: Давайте пограємо в гру «Скік, відскік». (діти стають в коло навколо Сніговика, боком до нього. Руки на поясі, підстрибують, як зайчики, просовуючись вперед. Потім повертаються і виконують те ж саме в зворотньому напрямку. По сигналу вихователя діти швидко вибігають із кола. Біг врозтіч по всьому майданчику, потім знову повторюють стрибки).

Вовк: Ви дружні, справжні товариші, спритні, сміливі. Я хочу з вами дружити, дозвольте?

Вихователь: Діти, будемо з Вовчиком дружити?

Діти: Будемо.

Вихователь: Пограємо в гру «Зайці і вовк». (В одному кінці майданчика – ліс. Вовк ховається за деревом. Діти-зайчата сидять на протилежному боці майданчика. Діти наслідують рухи зайчиків).

Вихователь: Зайчики, поспішайте, вовк за деревом, втікайте!

Заєць: Ой, які діти молодці! Які швидкі та спритні! А тепер давай, Вовчику, разом з тобою покатаємо дітей на санчатах. (Вовк, Заєць,

вихователь катають на санчатах дітей між ялинками, ворітцями, сніговими валами. Потім підвозять до гірки і спускають по двоє).

Заєць: Давайте пограємо в гру «Передай сніжку. (Діти стоять у колі, під музику передають сніжку один одному. Як тільки музика стихне, той, у кого в руках залишиться сніжка, виходить у коло і танцює).

Заєць: А тепер, діти, нам пора прощатися.

До побачення! До наступної зустрічі!

День здоров'я «Золота осінь»

(для дітей середнього дошкільного віку)

Програмовий зміст: створити у дітей веселий настрій, викликати радісні емоції. Вдосконалювати рухові навички та вміння. Удосконалювати вміння бігати врозтіч, чітко діяти за сигналом вихователя, орієнтуватись у просторі. Розвивати фізичні якості: швидкість, спритність. Виховувати інтерес до ігор, дружелюбні відносини з товаришами.

Обладнання: листочки, овочі, картки з овочами і фруктами, квасоля.

Хід

Сьогодні у нас День здоров'я, ми відпочиваємо і зібралися для того, щоб повеселитися, настрої підняти. А бажаю вам міцного здоров'я і тому замість «Добрий день» говорю вам «Доброго вам здоров'я». А почнемо ми День здоров'я із загадки.

Коли з дерев всі листочки опадають?

Коли вже на південь птахи відлітають?

Коли небо сірим стає?

Коли дощ холодний все ллє і ллє?

Ведуча: Так, Осінь-чарівницю
Ми радо зустрічаємо,
Тож давайте, діти,
Вірші прочитаємо.

(Діти розповідають вірші).

Ведуча: Ви всі знаєте, що осінь – пора урожаю. Що восени ми збираємо на городі? А хто з овочів найголовніший? Хочете побачити? Тож дивіться.

(Інсценівка старших дітей «Ходить гарбуз по городу»).

Ведуча: Ось, як бачите, багато овочів росте на городі. Огірочків в нас на городі багато. Та за ставком мишка сіренька хвостика хоче відгризти огірку.

Гра «Огірок, огірок».

Ведуча: А ще на городі сестриця сидить, сама у коморі, а коса її надворі. Хто це? Ви любите моркву? Вона дуже корисна, в неї вітамінів багато.

Гра «Хто швидше передасть моркву».

Ведуча: А ви пісні про осінь знаєте?

(Діти співають пісню).

(Під повільну мелодію до залу заходить Осінь).

Ведуча: Хто ти така?

Осінь: Якщо мою загадку відгадаєте,
Відразу ви мене впізнаєте.
Щедра гостя знов до нас прийшла,
Овочі та фрукти щедро дарувала,
Різnobарвним листям землю укривала?
Хто це?

Діти: Осінь золота.

Осінь: Молодці, мої любі, впізнали мене.
Я хочу листочки вам дарувати,
Запрошую зі мною вправи виконати.

(Вправи з листочками).

1. «Листочки опадають». Піднімання рук вгору.

В.п.: ноги разом, руки вздовж тулуба.

В.: 1 – руки вгору, 2 – руки вниз, 3-4 – те ж саме.

Д.: 6-7 разів.

2. «Листочки колихає вітерець». Нахили вправо, вліво.

В.п.: ноги нарізно, руки вздовж тулуба.

В.: 1 – руки вгору, 2 – нахил вправо, 3 – вліво, 4 – в.п.

Д.: 6-7 разів.

3. «Листочки кружляють у повітрі». Кружляння.

В.п.: о.с., руки зігнуті в ліктях.

В.: 1-2-3-4 – через праве плече, 5-6-7-8 – через ліве плече.

Д.: 3 рази.

4. «Листочки танцюють». Повороти.

В.п.: ноги разом, руки зігнуті в ліктях.

В.: 1 – поворот вправо, почергового підняти праву, ліву руку вгору, 2 – в.п., 3-4 – те ж саме вліво.

Д.: 6 разів.

5. «Листочки на землю лягають». Присідання.

В.п.: о.с.

В.: 1 – присісти, покласти листочки на землю, 2 – в.п., 3 – присісти, взяти листочки у руки, 4 – в.п.

Д.: 6 разів.

6. «Веселі листочки». Стрибки на місці.

В.п.: ноги разом, руки вгорі.

В.: стрибки.

Д.: 16 разів.

Осінь: Діти, подивіться, у кошику урожай зібрався: тут і яблука, і груші, і морквиця, й полуниця.

Гра «Овочі й фрукти».

(Осінь роздає дітям малюнки з овочами чи фруктами).

Осінь: Молодці, ви всі уважні.

Овочі город укрили,

А зібрати нема сили.

Ви, малята, допоможіть –

Зараз овочі зберіть.

В гру пограємо спочатку,

Приведем все до порядку.

Естафета «Збір урожаю».

Осінь: Ой, розсипалась квасоля,

На землі уся лежить

І чекає, поки хтось добрий

Позбира її і з'їсть.

Чи у борщ, чи в суп він вкине

Її білу і смачну,

Аж ніхто не пожаліє

Бідолашну і малу.

Гра «Хто більше назбирає» (двом дітям зав'язують очі, і вони збирають квасолю).

Осінь: Урожай весь позбирали,

А загадки ще zostались.

Ви уважно прислухайтеся

І відгадки називайте.

Осінь (загадує загадки):

Білі зуби маю, та усі ковтаю,
Довгі коси маю, та не заплітаю. (кукурудза).

Як на неї подивився,
То сльозами залився. (цибуля).

Що за скрип?
Що за хруст?
А це іще що за куц?
Як же бути без хруста, якщо я... (капуста).

На сонечко я схожий
І сонечко люблю.
До нього повертаю
Голівоньку свою. (соняшник).

Осінь: А ви знаєте, які у соняшника зернятка? Давайте ми станемо зернятками соняшника і пограємо трохи.

Гра-медитація «Я – соняшник».

Зернятка соняшника – насіння – розкидали по городу, і вони впали на землю. Пригріло сонечко, і зернятко почало проростати, росло-росло потихеньку, поволі, і виріс великий соняшник. Грався він із вітром: коли вітер дув, соняшник хитав головою, сам хитався. Любив він сонечко, тягнувся до нього своїми листочками, повертав голівку.

Осінь: Дуже добре мені у вас,
Але настав прощатись час.

Діти виконують пісню «Осінь».

Спортивне свято «Козацькі забави»

(для дітей старшого дошкільного віку)

Програмовий зміст: Виховувати риси характеру українських козаків: повагу до національних традицій, товариськість, кмітливість, чесність. Формувати свідоме прагнення бути здоровим. Закріпити знання про звичаї Запорізької Січі, козаків, козацькі страви, випробування, які треба було пройти, щоб стати козаком. Створити піднесений настрій. Викликати

бажання показати свої вміння, знання, силу, швидкість у подолання різних перешкод.

Обладнання та інвентар: плакати «Козаки не здаються!», «Вперед!», козацькі емблеми, символи, фортеця (3 палиці, зверху зв'язані мотузкою), крейда, український одяг для хлопчиків та дівчаток, національний одяг і бутафорські атрибути для ведучого-отамана, великий м'яч.

Хід

У залу, оформлену козацькою символікою в стилі Запорізької Січі, заходять на чолі з «отаманами» два «курені» (гурти) хлопчиків в козацькому одязі з піснею «Гей же разом станьмо в ряд!».

Отаман: Будьте багаті, як земля, веселі, як весна, здорові, як вода.

Курені (команди) вітають в українських традиціях.

Курінь 1 . Ми – дітвора українська,
Хлопці та дівчата,
Хоч слабкі у нас ще руки,
Та душа завзята.

Курінь 2. Бо козацького ми роду,
Славних предків діти,
І в садочку ми вчимося
Рідний край любити.

Курінь 3 . Ми малі, та всі ми друзі,
Ми – одна родина,
А найбільша наша мати –
Рідна Україна.

Отаман: Сьогодні таке велике свято, що сонце гуляє, сказано ж бо: все радує і на землі, і на небі. Зібралися тут дівчата і поважні люди, бо сьогодні посвячувати в козачата будемо. Для початку запитаємо, що ви знаєте про Січ Запорізьку (*висловлювання козачат*).

Отаман: козаченьки позбиралися статечні. Перевіримо зараз, чий курінь найспритніший.

Гра «Запорожець на Січі».

Мета: Розвивати швидкість бігу, ловкість, увагу, вміння чітко орієнтуватись у просторі.

Хід гри.

У центрі прямокутника (10x20 кроків) позначається Січ – смуга завширшки 3 кроки, завдовжки 10 кроків. Посередині пересувається отаман, який прагне спіймати когось із куренів (два гурти, які розміщені на протилежних сторонах Січі), хто перебігає з одного табору в інший.

Отаман торкається легким ударом руки по плечах. Тих, що стоять поза смугою, він не сміє торкатись. Спіймані перетворюються на запорожців і допомагають у ловах. Виграє той курінь, де залишається один найспритніший.

Отаман: Попід гору доріженька веде,
Доріжкою отаман іде.
Отаманчик попереду іде,
Козаченьків за собою веде.
Отамани, отаманчики наші,
Покажіть, як слухають вас
Козачата ваші.

Гра «Хвостач».

Мета: розвивати силу, увагу, ловкість, вміння триматись в одній команді.

Учасники від найсильнішого до найслабшого в одній шерензі беруться за руки. Отаман намагається розкручувати шеренгу в різні боки так, щоб від неї відривалися гравці. Він перемагає тоді, коли шеренга повністю розформується.

Отаман: Все це добре, та малі ви бути козачатами. Не пускають таких на Січ козакувати.

Гра «Пускайте нас».

Мета: Удосконалювати вміння бігати урозтіч; розвивати силу, ловкість, наполегливість.

Діти першого куреня беруться за руки, а другого – тримаються гуртом і співають:

Пускайте нас, пускайте нас
На Січ козакувати.
Ті, що побралися за руки, відспівують:
Не пустимо, не пустимо,
Бо близько Дунай.
Підрости, козаченько, постривай.
Незчеплений гурт співає:
А ми ворота проламаємо,
На Січ козацьку потрапимо.

Діти, що трималися за руки, розбігаються і силоміць прориваються крізь зчеплені руки. Після цього всі міняються місцями, і гра продовжується.

Отаман: Щоб козаками стати, треба вміти переправи брати.

Гра «Переправа».

Мета: Удосконалювати вміння стрибати з просуванням вперед; розвивати рівновагу, швидкість.

Кількість гравців парна. Посередині грища – «річка» (дві паралельні лінії, відстань між якими – 10-20 кроків). На річці «каміння» – невеликі кола.

Гравці поділені на два курені порівну й розміщені на березі. Стрибаючи по черзі з «каменя» на «каміння», переправляються на протилежний бік. Хто впаде у воду, той «тоне». Виграє той курінь, більшість дітей якого переправилася вдало через річку. На «каміння» дозволяється ставати однією ногою.

Отаман: Ой приходьте, отамани, сили випробуємо у вмінні захищати фортеці.

Гра «Захисник фортеці».

Мета: Вправляти дітей у вмінні кидати м'яч обома руками від грудей. Розвивати окомір, спритність.

Діти стоять колом, у центрі – фортеця (тринога – три палиці, зверху зв'язані мотузкою), на неї кладуть м'яч. Поряд стоїть захисник – отаман одного з куренів. Діти з другого куреня стоять навколо фортеці, перекидають одне одному великий м'яч, намагаючись збити її. Отаман відбиває м'яч руками. Гравець, котрий зіб'є фортецю, передає м'яч своєму отаманові, який стає захисником фортеці.

Отаман: Показали себе отамани людям на хвалу. Бачимо, що сміливе і завзяте росте покоління. А чи знаєте, яка улюблена страва козаків? А чим злюю силу відганяли запорожці?

Конкурс «Хто швидше почистить часник».

Отаман:
Аби ходили ви межі стогами,
Як водить місяць межі зорями,
А за цими словами будьте здорові.
А яке здоров'я без доброго сміху?

Гра «Сміхота».

Мета: Викликати позитивні емоції, розвивати увагу, вміння стрибати на місці.

Беруть участь діти обох куренів, які стрибають за підкинутою отаманом угору хустинкою. Коли вона зависає у повітрі, діти стрибають, сміються, співають. У момент приземлення хустинки потрібно замовкнути.

Гравця, який продовжує веселитись, штрафують очками, потім він «відробляє» їх віршем, піснею або танком.

Отаман: Після довгої служби бачу, що гідні ви бути у козацькій громаді. А чи готові ви добре дбати про неньку-Україну і шанувати свою рідну Батьківщину?

(Читання віршів).

Ми є діти українські,
Хлопці та дівчата.
Рідний Край наш – Україна,
Красна та багата.

Рідна віра: Свята Трійця
І Пречиста Мати.
Рідна мова: нею вчимось
Бога прославляти!

Отаман: З давніх-давен в Україні після довгої служби ватажок щедро нагороджував козаків за лицарські справи. Тож вручаємо вам знак козацької звитяги – козацький прапор, бережіть його. Шануйте нашу неньку-Україну, бо ми – українці.

Український танок.

Отаман: Все, згасає ясний день,
Сонце вже сідає,
Кожен радо і весело
До хати звертає.

Учасники свята виконують пісню М. Гайворонського «Українець».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdfhttps://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf (дата звернення: 19.08.2022).
2. Білан О.І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». ТОВ «Мандрівець», 2017. 256 с.
3. Богініч О.Л., Левінець Н.В., Лохвицька Л.В., Сварковська Л.А. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку. 2-ге вид. Київ: Генеза, 2014. 128 с.
4. Бочек О.О. Сюжетно-тематичні комплекси ранкової гімнастики для дітей дошкільного віку. Запоріжжя : ТОВ «ЛППС» ЛТД, 2017. 108 с.
5. Вільчковський Е., Курок О. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Універсальна книга, 2019. 428 с. ISBN 978-966-680-142-6
6. Завгородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Суми : Університетська книга, 2018. 272 с.
7. Маляточко: програма розвитку дітей пренатального та раннього віку. / автор. колектив ; наук. керівник К. Л. Крутій. Запоріжжя, 2020. 90 с. Бібліогр.: с. 89.
8. Українські народні рухливі ігри у дошкільному навчальному закладі: навч. посіб. / уклад.: С.І. Матвієнко, І.І. Заплішний. 2-ге вид., доп. і розшир. Ніжин: НДУ ім.. М. Гоголя, 2014. 139 с.
9. Яловська О.О. Українські народні дитячі рухливі ігри, забави та розваги : метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 264 с.