

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ
В ПРИРОДНИХ УМОВАХ

Виконала: Губатенко А.В.
магістрантка спеціальності
012 Дошкільна освіта
ОПП Дошкільна освіта

Науковий керівник:
к. п. н., доцент Корякіна І.В.

Завідувач кафедри
_____ Дмитренко А.П.
Дата захисту: «__» _____ 2023 р.
Оцінка _____
Підписи членів ЕК:

Глухів – 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	7
1.1. Поняття рухової активності.....	7
1.2. Оптимізація рухової активності на думку вчених і дослідників	11
1.3. Особливості рухової активності дітей старшого дошкільного віку..	16
1.4. Забезпечення рухової активності в повсякденному житті дітей	20
Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	44
2.1. Визначення рівня рухової активності дітей 6-го року життя	44
2.2. Система роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах	52
Висновки до розділу 2.....	64
ВИСНОВКИ	67
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	79

Вступ

Період адаптації дитини до початку систематичного навчання в школі є одним з найбільш важких, протягом якого багато в чому залежить від стану здоров'я і ступеня готовності фізіологічних систем організму до постійного впливу навчальних навантажень. Ступінь готовності дитини до школи оцінюється рівнем розвитку основних психофізіологічних функцій [8]. Однак не менш значущим є рівень фізичної підготовки, оскільки навчальний процес у школі пред'являє до організму дитини підвищені навчальні і статичні навантаження. Розвиток функціональних резервів організму дітей 4-6 років багато в чому визначається рівнем їх рухової активності, в тому числі в організованих її формах у дошкільних освітніх установах.

Під фізичною підготовкою дітей старшого дошкільного віку до школи в ЗДО розуміється не тільки рівень фізичної підготовленості, а й рівень функціональних можливостей організму дітей старшої групи. Необхідність оптимізації фізичної підготовки дітей до школи обумовлена збільшенням обсягу освітніх навантажень та інтенсифікацією навчального процесу в сучасній початковій школі і може бути досягнуто за допомогою вдосконалення рухових режимів дітей у дитячому садку з цілеспрямованим розвитком і тренуванням шкільно - значущих фізичних якостей.

У зв'язку з катастрофічним зростанням захворюваності дітей у цілому, зниженням рівня їх фізичної підготовленості виникає необхідність у пошуку нових ефективних підходів до організації в сучасних умовах виховання і навчання, які забезпечують збереження фізичного і психічного здоров'я підростаючого покоління.

Загально відомо вирішальне значення рухової активності у формуванні зростаючого організму. Проте в освітньому процесі її специфічне значення як чинника, стимулюючого підвищення резервних можливостей фізичного, функціонального, рухового і психічного розвитку дітей, враховується недостатньо. Згідно з сучасними даними за час перебування в

дитячому садку вихованці вільно рухаються і грають менше 30% часу неспання [23]. За таких умов діти за кількістю рухів реалізують менше половини вікової норми. У педагогічній практиці недостатньо уваги приділяється організації самостійної рухової активності дитини. Вона не розглядається як складова фізичної культури і засіб розвитку особистості дитини. Ці та інші фактори зменшують можливість збереження здоров'я вихованців в освітніх установах. Для зміцнення здоров'я дітей необхідно удосконалювати систему фізичного виховання, активізувати рухову діяльність, здійснювати індивідуально-диференційований підхід у вихованні, навчанні та розвитку дитини.

Незважаючи на те, що діти дуже люблять грати в рухливі ігри, вони не можуть організувати гру, навіть добре їм знайому, самостійно. Дорослий стає керівником самостійної діяльності дитини. Це керівництво здійснюється шляхом показу, а також за допомогою словесної розповіді, пояснень, вказівок. В освоєнні дітьми нових рухів, у розвитку самостійної рухової активності дитини дорослому належить провідна роль. Фізіологи відзначають, що рух є вродженою, життєво необхідною потребою людини, саме тому важливо її повне задоволення особливо в дошкільному віці, коли формуються всі основні системи і функції організму [3]. Так, у малорухомих дітей частіше спостерігається відставання моторного та нервово-психічного розвитку і вони більшою мірою схильні до простудних захворювань. Таким чином, інтенсивність і характер психофізичного розвитку дітей, здоров'я залежить від їх рухової активності.

Мета: оцінити вплив різних варіантів організації рухової активності старших дошкільників у дитячому садку на функціональні можливості їх організму та фізичну підготовленість, і на цій основі розробити алгоритм гігієнічної оптимізації рухового режиму з фізичної підготовки дітей до навчання в школі.

Об'єкт дослідження: процес забезпечення оптимальної рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: педагогічні умови оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах.

Гіпотеза дослідження: оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО буде можлива за таких умов:

1) максимальне використання різних форм фізичного виховання в природних умовах;

2) використання нестандартного фізичного обладнання в природних умовах;

3) раціональний добір форм, методів, засобів рухової діяльності відповідно до природного середовища (ліс, парк, луки тощо);

4) взаємодія ЗДО і сім'ї в процесі організації рухової діяльності в природних умовах.

Для досягнення поставленої мети слід вирішити ряд **завдань:**

1) здійснити теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку;

2) визначити педагогічні умови забезпечення оптимальної рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах;

3) розробити методичні рекомендації для вихователів щодо оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах.

Теоретичне значення дослідження: у роботі здійснено теоретичний аналіз основних концептуальних засад оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Визначено і перевірено педагогічні умови оптимізації рухової активності дітей в природних умовах.

Практичне значення: запропонована система фізкультурних занять на повітрі може бути використана в закладах дошкільної освіти з метою оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах.

Апробація результатів дослідження.

Губатенко А.В. Теоретичні основи оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Наука та освіта в умовах війни: Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка* : матеріали звітної науково-практичної конференції здобувачів вищої та фахової перед вищої освіти (м. Глухів, 23-24 травня 2023 року). 2023. С. 359-361.

Губатенко А.В. Оптимізація рухової активності дітей 6-го року життя в природних умовах. *Глухівські наукові читання – 2023. «Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук»*. XII Міжнародна інтернет-конференція молодих учених і студентів. Глухів. 6-8 грудня 2023. С. 383-385.

Результати роботи були представлені на IV Міжнародній науковій конференції «Роль науки та освіти в сталому розвитку», 12-13 січня 2023 р., Катовіце; V Міжнародній науковій конференції «Цифрова економіка та інформаційне суспільство», 19-20 квітня 2023 р., Катовіце.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття рухової активності

У загальній системі всебічного і гармонійного розвитку людини фізичне виховання дитини дошкільного віку займає особливе місце. У дошкільному віці закладаються основи міцного здоров'я, правильного фізичного розвитку, високої працездатності [2]. У ці роки відбувається становлення рухової діяльності, а також початкове виховання фізичних якостей. Рух є засобом пізнання навколишнього світу, задоволення біологічних потреб організму.

Рухова активність – біологічна потреба організму, від задоволення якої залежить здоров'я дітей, їх фізичний і загальний розвиток. Рухова активність є похідною не тільки від індивідуальних особливостей дітей, а й від рухового режиму, який встановлений в закладі дошкільної освіти і вдома. Рухова активність - це основа індивідуального розвитку і життєзабезпечення організму дитини [13]. Теорія індивідуального розвитку дитини заснована на енергетичному правилі рухової активності. Відповідно до цієї теорії, особливості енергетики на рівні цілісного організму і його клітинних елементів перебувають у прямій залежності від характеру функціонування скелетних м'язів у різні вікові періоди. Рухова активність є фактором функціональної індукції виховних процесів (анаболізму). Особливість полягає не просто у відновленні початкового стану у зв'язку з діяльністю організму, що розвивається, а в обов'язковому надмірному відновленні, тобто необхідно постійно збагачувати спадково зумовлений енергетичний фонд. Завдяки руховій активності дитина забезпечує собі фізіологічно повноцінний індивідуальний розвиток.

Т. Осокіна, Є. Тимофєєва, С. Грищенко, О. Шурубенко відзначають, що від систематичної роботи м'язи збільшуються в обсязі, стають міцнішими

і в той же час не втрачають характерну для дитячого віку еластичність. Посилена діяльність м'язової маси тіла, вага якої в дошкільному віці становить 22-24% загальної ваги, викликає і посилює функціонування всіх органів і систем організму, тому що вимагає кровопостачання і стимулює обмінні процеси. Чим краще забезпечується м'яз кров'ю, тим вище його працездатність [10].

У дошкільному віці, в період інтенсивного росту і розвитку дітей, особливо важливо забезпечити оптимальний режим рухової активності, що сприяє своєчасному розвитку моторики, правильному формуванню найважливіших органів і систем. Рухова активність дошкільників визначається не лише біологічною потребою, але і спрямованим педагогічним впливом на дітей, що здійснюється у даному напрямку. Потреба дитини в моторній діяльності може бути подавлена або, навпаки, стимульована руховим режимом, що є у дитячому садку. Рухова активність дошкільників має певний взаємозв'язок з їх фізичним розвитком. Діти з більш високою активністю і моторною рухливістю, у порівнянні з менш активними і енергійними, мають кращий фізичний розвиток, тобто, між вищезгаданими ознаками існує двосторонній зв'язок. Оптимальний рівень рухової активності сприятиме зміцненню здоров'я, покращенню психічного та фізичного розвитку дітей лише за умови планомірного та систематичного проведення роботи з фізичного виховання. Цілеспрямована педагогічна робота з фізичного виховання повинна бути направлена на зміцнення здоров'я дітей, на її повноцінний фізичний розвиток, на підвищення рівня сформованих у дітей рухових навичок та вмінь, на розвиток фізичних якостей.

Позитивний вплив на рухову підготовленість дітей-дошкільників має систематичне проведення занять з фізичної культури та інших організаційних форм з фізичного виховання, забезпечення оптимальної самостійної рухової діяльності дітей. До числа важливих проблем педагогічної науки належать питання підвищення рухової активності дітей на заняттях з фізичної

культури, створення ефективної системи засобів та методів, спрямованих на удосконалення розвитку рухової функції дітей дошкільного віку. Необхідність їх успішного вирішення обумовлена вихованням здорового, всебічно розвинутого підростаючого покоління, підготовкою його до творчої трудової діяльності. Низька рухова активність дітей відзначається і на заняттях з фізичної культури, і протягом всього перебування дитини у дитячому садку, тобто спостерігається порушення загального рухового режиму дня, деякі фізичні заходи проводяться одноманітно, або ж зовсім не проводяться.

Вирішення проблеми оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку пропонуємо здійснити за рахунок:

- 1) збільшення обсягу рухової діяльності дітей протягом дня;
- 2) обов'язкового проведення занять з фізичної культури на повітрі;
- 3) удосконалення методів проведення занять з фізичної культури дошкільників;
- 4) підвищення рухової активності дітей на заняттях шляхом збільшення їх тривалості;
- 5) урізноманітнення рухової діяльності дітей на прогулянках та в рухливих іграх.

Звичайно, збільшення обсягу рухової активності повинно перш за все, забезпечувати організовані форми роботи з фізичного виховання. В умовах суспільного дошкільного виховання основною і найбільш доцільною формою навчально-виховної роботи є заняття з фізичної культури. На заняттях діти оволодівають знаннями, навичками та вміннями, що передбачені програмами навчання та виховання у закладах дошкільної освіти. Вплив вихователя на заняттях здійснюється найбільш доцільно, систематично і планово. Проведення занять з фізичної культури дає можливість вивчати програмовий матеріал в певній послідовності, періодично повторювати вивчене, поступово ускладнювати матеріал і, таким чином, формувати систему міцних навичок та вмінь. Тому питання підвищення якості роботи з фізичного виховання

дошкільників в першу чергу стосується якості проведення занять з фізичної культури.

Загальноприйнятими положеннями є те, що у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку провідна роль належить рухливій грі. Як один із основних засобів і методів фізичного виховання, рухлива гра сприяє ефективному вирішенню оздоровчих та освітніх завдань.

У розробці питань удосконалення методики фізичного виховання дітей дошкільного віку проблема рухливої гри як засобу всебічного виховання і розвитку дитини, була предметом досліджень багатьох науковців. Ми відводимо рухливим іграм центральне місце у роботі з дошкільниками. Доцільно використовувати у молодших групах - імітаційні ігри, у середній групі - складніші ігри з правилами і великим навантаженням, а у старшій групі - ігри змагального характеру [19].

Крім рухливих ігор у руховому режимі доцільно широко запроваджувати ігрові вправи.

Ігрова вправа має свої певні переваги перед рухливою грою: по-перше, ігрова вправа виконується кожною дитиною і виконання рухового завдання не пов'язане з діями інших дітей, на відміну від рухливої гри; по-друге, в ігрових вправах вихователь домагається засвоєння того чи іншого руху усіма дітьми; по-третє:, безперечна перевага ігрової вправи полягає ще й у тому, що в ній більш чітко виступають завдання прямого навчання і вона може використовуватися не лише на етапі закріплення і удосконалення рухових навичок, але й на етапі розучування рухової дії.

Використання ігрових образів допомагає концентрувати увагу на найбільш суттєвих сторонах певного руху. Дитина, наслідуючи ігровий образ, більш свідомо сприймає рухи, виконує їх виразніше. Необхідно також зазначити, що ігровий характер вправ має напругу, яка проявляється у процесі виконання рухів, сприяє більш старанному їх виконанню, приваблює дітей і викликає у них позитивні емоції.

Таким чином, застосування ігрових вправ у процесі навчання, робить його більш привабливим, радісним, сприяє кращому засвоєнню матеріалу, дозволяє послабити негативний вплив на прояв вікових особливостей.

1.2. Оптимізація рухової активності на думку вчених і дослідників

Особлива увага приділяється використанню фізичних вправ на свіжому повітрі в різних формах - фізкультурні заняття, спортивні вправи, вправи на прогулянці в літній час, рухливі ігри (Л. Карманова, В. Фролов, Г. Аракелян, Г. Шалигіна, Е. Тимофєєва, Н. Денисенко та ін.). Авторами цих досліджень розроблені зміст і методика проведення фізичних вправ, спрямованих на збільшення рухової активності дітей дошкільного віку, показано позитивний вплив поєднання фізичних вправ і загартовуючого впливу свіжого повітря на організм дітей. В. Фролов, Г. Юрко відзначають, що при проведенні занять на відкритому повітрі діти отримують можливість проявити більшу активність, самостійність та ініціативу в діях. А багаторазове повторення вправ в умовах більшого простору в теплу і холодну пору року сприяє більш міцному закріпленню рухових навичок і розвитку фізичних якостей [12].

У дослідженнях М. Рунової з проблеми оптимізації рухової активності дітей в ЗДО з урахуванням індивідуального рівня їх розвитку, зазначається, що оптимальний рівень рухової активності дитини повинен повністю задовольняти його біологічну потребу в русі, відповідати функціональним можливостям організму, сприяти поліпшенню стану здоров'я й гармонійному фізичному розвитку. На основі комплексної оцінки основних показників рухової активності – обсягу, тривалості та інтенсивності, М. Рунова розподілила дітей на три підгрупи, за рівнями розвитку: високий, середній і низький рівні. На думку автора, це дасть

можливість вихователю проводити диференційовану роботу з підгрупами і використовувати індивідуальний підхід [27].

Аналіз наукової літератури свідчить, що одним з перспективних інноваційних напрямів вдосконалення фізичного виховання є його спортизація на основі запропонованої В. Бальсевичем концепції обраних елементів технології спортивного тренування в інтересах вдосконалення змісту і форм організації фізичного виховання в ЗДО. На думку В. Бальсевича, концепція тренування - поки єдина науково обґрунтована концепція управління розвитком фізичного потенціалу дитини. Стосовно до вирішення завдань фізичного виховання дітей під оздоровчим тренуванням (за визначенням С. Шарманової і А. Федорова) слід розуміти педагогічний процес адаптації організму до фізичних навантажень з метою зміцнення здоров'я та вдосконалення фізичного і психічного потенціалу дитини.

Численні наукові дослідження (Е. Вільчковського, Л. Глазиріної, Н. Денисенко, Б. Шияна) визначають всебічний вплив рухів на фізичний, інтелектуальний, моральний, естетичний розвиток дітей старшого дошкільного віку. Це відбувається завдяки м'язовим зусиллям, які впливають на фізіологічну основу психіки – вищу нервову діяльність. Окремі рухи є складовими рухових дій. За допомогою кількох логічно пов'язаних між собою рухів виконується необхідна рухова дія. З'ясовано, що руховою дією визначають певну цілеспрямовану систему рухів, яка спрямована на виконання рухового завдання. Рухова дія формується на основі знань попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення. Поєднання рухових дій називають руховою діяльністю. Рухові дії, що спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям, називаються фізичними вправами. На думку багатьох науковців, цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальну фізичну підготовленість дитини, яка передбачає досягнення

оптимального розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили [32].

На думку Е. Вільчковського, процес розвитку рухових якостей у старших дошкільників здійснюється у відповідності до морфологічних особливостей та функціональних можливостей їхнього організму. Учений підкреслює, що при цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 5-6 років [6].

Аналіз наукових досліджень засвідчив, що система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, яка зумовлює різнобічний вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх фізичних якостей. Виконання фізичних вправ (основних рухів, загальнорозвивальних вправ, участь у рухливих іграх) вимагає від дітей одночасного прояву різних рухових якостей. Так, стрибки в довжину і висоту з розбігу розвивають швидкість, силу, спритність, а біг під час різноманітних рухливих ігор – ті ж самі якості та швидкісну витривалість; метання предметів у ціль – силу та спритність; лазіння по гімнастичній драбині розвиває спритність, гнучкість, витривалість. Слід зазначити, що оптимальні показники можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших якостей. Е. Вільчковський доводить, що рівень розвитку фізичних якостей значною мірою зумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх вирішення в різноманітних життєвих ситуаціях.

Учені Е. Вільчковський, Л. Волков, Н. Денисенко, О. Курок, Т. Осокіна, Є. Тимофеева та інші свідчать про те, що розвиток рухових якостей у дошкільників відбуваються під впливом таких чинників, як природно-вікові зміни організму (морфофізіологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання і самостійна рухова діяльність дитини. У численних дослідженнях (Е. Вільчковський, Л. Волков,

Є. Вавілова та ін.) зроблено висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей. Автори наукових робіт вказують, що найбільш ефективними для покращення загально-фізичної підготовки дітей є застосування вправ, виконання яких сприяє проявленню спритності, гнучкості, витривалості у порівнянні із засобами, які спрямовані лише на розвиток однієї з вищезазначених якостей.

Дослідник Г. Романенко фізичні якості називає ознаками організму, підкреслюючи, що життєдіяльність організму людини визначається його природними та надбаними в процесі індивідуального розвитку і професійної діяльності якостями, властивостями та ознаками. До них він відносить такі фізичні якості, як швидкість, спритність, силу, гнучкість, витривалість. Учений відносить фізичні якості до рухових здібностей індивіда, він визначає їх як енергетичні можливості, що забезпечують певний рівень його адаптації до різних видів фізичної активності. У такому розумінні рухові здібності слід розглядати як проявлення моторики (швидкість, сила, маса) [26].

Г. Шамардіна вважає, що основу рухових здібностей людини складають фізичні якості, а форму прояву – рухові вміння та навички. До рухових здібностей науковець відносить силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні здібності, загальну та специфічну витривалість. Фізичні здібності вченою розглядаються як комплекс морфофізіологічних і психофізіологічних властивостей дитини, які відповідають вимогам якогось виду м'язової діяльності та забезпечують ефективність її виконання [31].

Аналіз наукових досліджень, вивчення перспективного педагогічного досвіду довели, що одним із підходів вдосконалення рухової активності є застосування елементів туризму в роботі з дошкільниками. З'ясовано, що доступні форми туризму використовуються в закладах дошкільної освіти найчастіше з пізнавальною і виховною метою. Питання активізації рухового режиму з використанням засобів туризму, що дозволяють не тільки вдосконалювати рухову сферу дитини, але й формувати її особистісні якості,

а також поширювати інформацію про навколишнє середовище, що має необхідне місце у фізичному вихованні дошкільників. Однією з причин цього, на нашу думку, є неготовність педагогів організувати цю роботу так, щоб вона була ефективною як з точки зору оздоровлення, так і фізичного виховання дошкільників. Безперечно, ця проблема є актуальною як для майбутніх фахівців у галузі дошкільної освіти, так і для педагогів, які вже мають досвід роботи.

Питання активізації рухового режиму з дітьми дошкільного віку в умовах природного середовища привертала увагу багатьох учених (Г. Шалигіна, Є. Вавілова, Т. Осокіна, В.Іващенко та ін.). Серед науковців, що займаються проблемою використання туризму у фізичному вихованні дітей 5-6 років, необхідно відзначити праці Т. Зав'ялової, Н. Бочарової. Як відомо, діти старшого дошкільного віку відрізняються досить високим ступенем самостійності й організованості, що є неодмінною умовою організації більш тривалої і складної за змістом та методикою проведення рухової діяльності на природі [21].

Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний та функціональний розвиток їх організму. Ще Ю. Аркін зазначав, що в навколишньому середовищі дитячий колектив має знаходити не тільки оточення і матеріал, але і джерело збудження, яке б відкрило перед ним нові форми активності. Не випадково дослідник вважав значну рухливість дитини його природною стихією [16].

На думку Т. Грицишиної, регулярні прогулянки-походи, цільові прогулянки, переходи, екскурсії різної тривалості та інтенсивності з подоланням перешкод розвивають у дітей витривалість. Перебування впродовж тривалого часу на свіжому повітрі в русі загартовує організм; проведення на місці привалу ігор-естафет, рухливих ігор, змагань, подолання смуги перешкод та інших рухових завдань на маршруті удосконалює рухові

вміння дітей, розвиває їхні фізичні якості. Діяльність у цьому напрямі сприяє створенню активного рухового режиму в закладі дошкільної освіти [9].

На переконання Н. Бочарової, В. Теряник туристичні прогулянки мають потужний оздоровчий ефект, який отримується в результаті різноманітної рухової активності, а також комплексного впливу на організм природних факторів: сонця, повітря, води. Доведено, що тривале виконання помірною навантаження у вигляді циклічних вправ (ходьби, пересування на велосипеді, лижах) сприяє розвитку такої фізичної якості, як витривалість. Саме ця якість у поєднанні з загартовуванням забезпечує формування механізмів ефективного захисту від серцево-судинних і респіраторних захворювань. Туристична прогулянка в ліс, на луки, до річки, озера – це завжди позитивні емоції, радісне спілкування [30].

1.3. Особливості рухової активності дітей старшого дошкільного віку

Рухова активність є однією з основних, генетично обумовлених біологічних потреб людського організму. Значення рухів у житті дитини особливо підкреслюється при ознайомленні з літературою з гіпокінезії, наслідків рухової недостатності. Тривала гіпокінезія веде до атрофічних процесів в скелетній мускулатурі внаслідок функціональної бездіяльності та порушення біосинтезу білка. Скелетні м'язи стають млявими і слабкими. Знижується активність кровоносних органів, детренується серце. Тривала дія такого стану призводить до загальної детренованості організму та виникнення ряду захворювань.

Рухові функції нерозривно пов'язані з вегетативними, з такими життєво важливими системами, як кровообіг і дихання, починаючи з зовнішнього дихання і закінчуючи диханням на клітинному рівні. Отже, вдосконалення рухів розвиває не тільки рухові функції людини, але й

одночасно розширює резервні можливості серцево-судинної та дихальної системи, удосконалює їх регуляторні апарати. У дослідженнях співробітників лабораторії І. Аршавського встановлена пряма залежність формування діяльності серцево-судинної системи в онтогенезі від активності скелетної мускулатури. Схожа залежність виявлена і у взаємодії системи з м'язовою діяльністю. Раціональна рухова активність робить позитивний вплив на нервову систему і психічний розвиток дитини. Удосконалення моторики дитини підвищує імунобіологічні властивості організму, його стійкість до інфекції.

В даний час людина у повсякденному житті і трудовій діяльності все менше використовує свої рухові можливості і здібності. Частка м'язових зусиль в енергетичному балансі людства скоротилася за сто років з 94 до 1% в даний час. До впливу гіпокінезії схильні і діти дошкільного віку. Крім комфортних умов цивілізації, на них впливає ще й інтенсифікація навчального процесу в дитячому садку, сформований спосіб життя в сім'ї та інші фактори. Вирішення проблем раціонального рухового режиму в дитячих садах стає важливим гігієнічного-медичним і одночасно соціально-економічним питанням. Особливе значення це положення набуває у вихованні дітей старшого дошкільного віку у зв'язку із збільшенням питомої ваги розумового навантаження в режимі дня старшої групи дитячого садка. Необхідною умовою рекреації дітей після напруженого розумового навантаження на заняттях є раціонально організована рухова діяльність. Амплітуда коливань в кожному віковому періоді обумовлюється численними соціальними, природними, клімато-метеорологічними та біологічними чинниками. Крім того, рухливість дітей індивідуально різна. Великий вплив на них чинять умови життя та виховання, рухова активність дошкільників [25].

Соціальні фактори можуть пригнічувати природну біологічну потребу в рухах, викликаючи стан моторного голодування, шкідливого для організму. Наслідки дефіциту рухової активності у дітей дошкільного віку можуть мати

тривалий латентний період і проявитися тільки в зрілому віці, спричиняючи негативний вплив на працездатність і стан здоров'я дорослого. Це може бути непомітно для батьків, педагогів і самої дитини. Недостатність рухової активності може поступово викликати серйозні відхилення в життєдіяльності організму. Існує думка, що збільшення захворювань серцево-судинної системи до певної міри пов'язано з гіподинамією, що зустрічається у більшій частини сучасних людей.

Рухову активність дітей 5-6 років характеризують показники її тривалості. А. Нерсесян констатує, що у дітей, які проводять в дитячому саду 8 год., рухова активність займає лише 27,5% часу, тоді як стан спокою триває 72,5%, або ж відповідно 2 год. 15 хв. проти 5 год. 45 хв. Не менш істотну роль в оцінці рухової активності дітей відіграє показник її інтенсивності. За даними В. Фролова, діти 5 років на заняттях з фізкультури виконують 67 рухів у хвилину, 6 років - 70,4, 7 років - 73,2 рухів. На повітрі інтенсивність рухів підвищується. Г. Юрко встановила, що інтенсивність рухів при вільній діяльності 6-річних дітей на прогулянці дорівнює 40 рухам у хвилину.

В останні роки проведено значне число експериментальних досліджень, в яких вивчалася добова рухова активність дошкільнят, велися пошуки найбільш раціональних рухових режимів. В даний час є дані, що характеризують вікові, статеві та індивідуальні особливості рухової активності дітей дошкільного віку. Багато наукових дослідників, що вивчали рухову активність дітей старшого дошкільного віку, констатують, що показник рухової активності у хлопчиків вище, ніж у дівчаток. За даними Д.М. Шептицького, середньодобовий кілометраж (ходьби і бігу) у дітей 5-6 років становить у дівчаток 6,8 км, у хлопчиків - 7,6 км, у дітей 6-7-річного віку відповідно 8,1 км і 10,1 км. Значні коливання рухової активності дітей встановлені за днями тижня і порами року. Якщо прийняти рухову активність влітку хлопчиків 5-6-річного віку за 100%, то восени вона становить 90,8%, взимку тільки 86,8%. Навесні відбувається значне збільшення рухової активності дітей – вона становить 94,7%.

Р. Анхундов у своїх дослідженнях помітив особливо високу рухову активність дітей 7-річного віку в літні канікули. Причини цього він бачить не тільки в тому, що діти вільні від навчальних занять, не тільки в сезонних коливаннях біологічних ритмів, але також у тому, що в період літніх канікул певною мірою В. Бальсевича компенсується обмеження рухів, що мало місце протягом навчального року.

Рухова активність дітей в значній мірі залежить від режиму закладу дошкільної освіти, навчання і виховання дітей. Широке використання комплексу фізичних вправ сприяє задоволенню потреби дітей у русі, зміцненню їх здоров'я та підвищенню працездатності. Одним із засобів підвищення рухової активності є спортивні ігри, зокрема, бадмінтон [26].

Старші дошкільнята відрізняються високою руховою активністю, володіють достатнім запасом рухових умінь і навичок; їм краще вдаються рухи, що потребують швидкості і гнучкості, а їх сила і витривалість поки ще невеликі. У дитини розвинені основні рухові якості (спритність, гнучкість, швидкісні і силові якості), завдяки яким вона:

- зберігає статичну рівновагу (від 15 секунд), стоячи на лінії (п'яту однієї ноги примикає до носка іншої ноги);
- підкидає і ловить м'яч двома руками (від 10 разів);
- стрибає у довжину з місця, приземляючись на обидві ноги і не втрачаючи рівноваги;
- бігає вільно, швидко із задоволенням, пробігає зі старту дистанцію 30 м;
- спритно оббігає предмети, не зачіпаючи їх;
- кидає тенісний м'яч або будь-який маленький м'ячик, шишку, сніжок зручною рукою на 5-8 м;
- добре володіє своїм тілом, зберігає правильну поставу.

Рухова активність впливає і на формування психофізіологічного статусу дитини. Існує пряма залежність між рівнем фізичної підготовленості і психічним розвитком дитини, рухова активність стимулює перцептивні,

інтелектуальні процеси, ритмічні рухи тренують пірамідну і екстрапірамідну системи. Діти, що мають великий обсяг рухової активності в режимі дня характеризуються середнім і високим рівнем фізичного розвитку, адекватними показниками стану ЦНС, економічною роботою серцево-судинної і дихальної систем, підвищеною імунною стійкістю, низькою захворюваністю на простудні захворювання [5].

Отже, в старшому дошкільному віці на тлі загального фізичного розвитку поліпшується рухливість, врівноваженість, стійкість нервових процесів, накопичується резерв здоров'я, знижується частота захворювань, вони протікають порівняно легко, найчастіше без ускладнень. Однак діти все ще швидко втомлюються, виснажуються і при перевантаженнях виникає гальмування. Тому одним з основних умов ефективності фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку (5-6 років) є облік їх вікових особливостей.

1.4. Забезпечення рухової активності в повсякденному житті дітей

Ефективність педагогічного процесу в закладі дошкільної освіти, спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток та оптимальну рухову підготовленість дітей дошкільного віку, залежить від урахування біологічних закономірностей їх організму, пов'язаних із значною потребою дитини у різноманітних рухах.

Наукові дослідження (Е. Вавілова, Е. Вільчковський, Т. Осокіна, Н. Денисенко та ін.) довели, що рухова активність дітей обумовлена численними соціальними, біологічними та природними факторами (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю, кліматичними умовами та ін.). Активна рухова діяльність для підростаючого організму має особливе значення як фактор, який сприяє розвитку та вихованню особистості дитини в цілому. На думку академіка К. Бикова: «Без м'язових рухів неможливо ні

пізнання природи, ні, тим більш, переобладнання її в процесі праці, ні удосконалення самої людини в процесі виховання». Тільки в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, покращується якісна сторона рухової діяльності, розвиваються фізичні можливості дітей.

Дослідженнями фізіолога І. Аршавського та його співробітників обґрунтовано «енергетичне правило скелетних м'язів», згідно з яким особливості розвитку та діяльності фізіологічних систем зростаючого організму перебувають у прямій залежності від функціонування м'язів. Будь-який вид м'язової активності стимулює розвиток центральних регуляторних механізмів внутрішніх органів у такій мірі, що його можна вважати більш за все відповідальним за перехід організму дитини з одного ступеня вікового розвитку до іншого. У спеціальних дослідженнях вітчизняних та закордонних психологів Л. Виготського, О. Запорожця, Ж. Піаже та ін. показано наявність тісного взаємозв'язку між кількістю та якістю рухової активності і проявленням сприйняття, пам'яті, мислення, емоцій у дітей дошкільного віку.

Рухову активність дітей можна умовно розподілити на цілеспрямовану та довільну (самостійну). Виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор є цілеспрямованою руховою активністю. Обсяг її в основному обумовлено програмою та встановленими методичними вимогами до організаційних форм з фізичного виховання дітей кожної вікової групи. Вона повинна становити не менше 1,5-2 годин на добу з урахуванням раціонального розподілу їх у режимі дитячого садка. До довільної рухової активності відносять самостійні ігри (в основному під час прогулянок), виконання фізичних вправ, різні пересування, коли діти вільні від занять або у зв'язку з самообслуговуванням і т.д. В умовах закладу дошкільної освіти довільна рухова активність також значною мірою може регулюватися вихователем. Тому одним із важливих напрямків виховної роботи з дітьми є створення

необхідних умов для їх оптимальної рухової активності, яку розглядають з кількісної та якісної сторін [22].

У поняття кількісної характеристики входять: обсяг рухів, які виконуються дітьми у певному календарному періоді (доба, тиждень, місяць, рік), а також місце рухової активності в режимі дня дитини. Якісна сторона характеризує зміст рухової активності. До неї відносять форму занять, характер фізичних вправ, способи організації дітей під час їх виконання. Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей. Рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Постійний приток пропріоцептивної імпульсації, яка виникає під час м'язової діяльності, всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямі.

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта (Н. Лебедева, А. Маркосян, І. Муравов та ін.).

Рухи, як писав академік І. Павлов, – головне проявлення життя. Діяльність внутрішніх органів спрямована на забезпечення роботи м'язів, а тренування м'язів є одночасно і удосконаленням функції інших органів та систем. Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать численні дослідження (О. Аракелян, Н. Денисенко, Л. Карманова, Т. Осокіна та ін.), завдяки достатньому обсягу рухової діяльності, діти всіх вікових груп мають добре здоров'я, фізичний розвиток та швидше засвоюють фізичні вправи.

Без перебільшення можна стверджувати, що рухи також необхідні для нормального росту та розвитку дитини, як і повноцінне її харчування. Фізичні вправи не тільки розвивають та зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання, а також є одним із ефективних засобів лікування та відновлення сил дитини після хвороби. Діти, які систематично

виконують фізичні вправи відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом та високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень. При цьому більш висока тренуваність підвищує стійкість організму дитини до негативного впливу зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гамма-випромінювання (О. Коробков, Л. Какурін).

Режим малорухомості (гіподинамії), який пов'язаний з обмеженням м'язової діяльності, призводить до затримки у розвитку організму дитини. При цьому відбувається порушення функцій та структури ряду органів, регуляції обміну речовин та енергії, зменшується опірність організму до захворювань, що негативно позначається на здоров'ї дитини. Зайву вагу дошкільнят за рахунок жировідкладень також можна вважати одним з характерних ознак режиму малорухомості. Гіподинамія є також однією з причин порушень постави дошкільників [14].

Рухова активність дитини має певний взаємозв'язок з її фізичним розвитком. Діти більш активні мають кращий фізичний розвиток порівняно з менш активними. Це підтверджується дослідженнями (І. Ледовська, Л. Карманова, О. Сухарєв та ін.) про те, що між вищезазначеними ознаками є тісний взаємозв'язок. «Вільна висока рухова активність сприяє кращому розвитку, а кращий фізичний розвиток стимулює рухову активність», – писав К. Смирнов.

Вегетативні функції організму дитини та її руховий апарат також тісно пов'язані. Рухи стимулюють різноманітні життєдіяльні процеси, надають позитивний вплив на їх формування. У свою чергу, вегетативні функції забезпечують тканини, внутрішні органи поживними речовинами та киснем. Таким чином, гіподинамія може спричинити не тільки відставання у формуванні моторики дошкільника, а й привести до затримки розвитку його вегетативних функцій. Гіподинамія створює також несприятливі умови і для інтелектуального розвитку дитини, знижує її розумову працездатність. Дослідження М. Кольцової свідчать про те, що прогрес функцій мозку

дитини значною мірою визначається прогресом у розвитку рухового аналізатора. Для удосконалення функцій вищої нервової діяльності необхідні не тільки різноманітні впливи зовнішнього середовища (екстрорецепції), а також постійний приплив тонізуючої пропріоцептивної імпульсації, яка виникає внаслідок моторної діяльності. Дефіцит фізичної активності негативно впливає на розвиток рухових якостей. У дошкільників в стані гіподинамії зафіксовано низький рівень функціональних можливостей і велику мобільність вегетативних функцій під впливом фізичних навантажень. При цьому спостерігається більш тривалий характер відновлювальних процесів, зниження опору до несприятливих факторів зовнішнього середовища та патогенних мікроорганізмів (Г. Сендек, О. Сухарєв та ін.).

Рухова активність дошкільнят повинна мати свої межі, оптимальні для кожної вікової групи. Численними дослідженнями (А. Коробков, Б. Нікітюк, О. Сухарєв та ін.) встановлено, що як недостатня, так і занадто велика рухова активність призводить до негативних змін у стані організму дитини. Для низької рухової активності (гіпокенезії) характерні недоліки, пов'язані з локомоторикою дитини, порушенням регуляції обмінних процесів. Під впливом режиму занадто рухової активності (гіперкенезії) також ігнорується принцип оптимального фізіологічного навантаження, що може викликати перш за все перенапруження серцево-судинної системи і негативно позначається на розвитку організму дошкільника. Тому для дитини доступний певний діапазон рівня рухової активності, середина якого є оптимальною для зміцнення здоров'я, а крайні межі виявляються несприятливими. Якщо фізичні навантаження, пов'язані з руховою активністю дитини, виходять за оптимальні межі (гіперкенезія або гіподинамія), вони можуть призвести до негативних змін в організмі, а також до дисгармонії у фізичному розвитку дітей [28].

На думку О. Сухарєва, гігієнічною нормою слід вважати такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу

у руках, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей, їх сприятливому та гармонійному розвитку у подальшому. В основу норми рухової активності може бути покладено принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються протягом дня. Другий важливий принцип нормування рухової активності – оптимальність фізичних навантажень відповідно до функціональних можливостей організму, яка сприяє зміцненню здоров'я та всебічному розвитку дошкільників.

Багаторічні дослідження, які проведено під керівництвом Б. Нікітюка на близнюкових парах, встановили, що рухова активність дітей залежить від комплексного впливу генетичних та соціальних факторів. Тому керівництво режимом рухової активності дошкільнят передбачає диференційований підхід до дитини, стимулювання ігрової діяльності у малорухливих дошкільників, залучення їх до виконання основних рухів та вправ спортивного характеру під час прогулянок.

Дослідження рухової активності дошкільників свідчить також про те, що із збільшенням віку дітей дещо підвищується кількість локомоцій, які виконуються ними протягом року. Це пояснюється більш високою руховою підготовленістю старших дошкільників (їх руховим досвідом), що і дає їм можливість більш широкого вибору індивідуальних ігор та вправ спортивного характеру, а також більш раціонального використання для самостійних вправ встановленого на майданчику фізкультурного обладнання та інвентарю (м'ячі, скакалки, обручі і т.д.). Це положення підтверджується дослідженнями фізіологів (О. Іванов-Смоленський, О. Крестовніков, В. Фарфель та ін.), якими встановлено, що рухова активність дитини багато в чому залежить від кількості наявних у неї рухових вмінь та навичок. Чим більшою кількістю рухових дій володіє дитина і чим вони різноманітніші, тим ширше її можливості у проявленні своєї рухової діяльності. Тому більший руховий досвід старших дошкільників дає їм деяку перевагу у

проявленні своїх потенційних можливостей у виборі більш різноманітних ігор та фізичних вправ [7].

Зміст рухової діяльності дітей різної статі має деяку специфіку. Зокрема, у процесі ігор у хлопчиків більше місце займають рухи швидко-силового характеру (біг, метання предметів в ціль та на дальність, лазіння). Дівчатка віддають перевагу іграм з м'ячем, стрибкам (зі скакалкою у старших групах), вправам з рівноваги (ходьба по колоді або лаві).

Рухова активність дошкільників усіх вікових груп протягом дня розподіляється нерівномірно. Слід вважати, що така її хвилеподібність обумовлена в основному режимом дня дитячого садка, який передбачає певний розпорядок проведення різних заходів. Найбільшу активність діти виявляють в процесі занять з фізичної культури (за умови проведення їх з високою моторною щільністю), а також при проведенні рухливих ігор та вправ спортивного характеру на відкритому повітрі під час прогулянок. Період зниження рухової активності припадає на час, який дитина проводить у приміщенні закладу дошкільної освіти [18].

Таким чином, вивчення динаміки обсягу локомоцій у дошкільників протягом календарного року дозволяє зробити висновки про те, що рухова активність дітей залежить в основному від ефективності системи фізичного виховання в дитячому садку та сім'ї, а також кліматичних умов. Унаслідок впливу цих факторів у дошкільних навчальних закладах має місце різний рівень рухової активності дітей.

Слід вважати, що рухова активність дошкільників визначається не стільки біологічною потребою (кінезофілією), скільки цілеспрямованим педагогічним впливом на дітей, який здійснюється у даному напрямку. Потреба дитини у руховій діяльності може бути придушена або навпаки – стимулюватися створеним руховим режимом у закладі дошкільної освіти.

Фізичний розвиток дитини, стан її здоров'я, рухова підготовленість залежать від тих умов, у яких вона живе, та запропонованого загального режиму, невід'ємною частиною якого є руховий режим. До його змісту

входять комплекс організаційних форм фізичної культури (заняття, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки та ін.), який використовується в педагогічному процесі дошкільного закладу та самостійна рухова діяльність дітей.

Керівництво самостійною руховою діяльністю передбачає постійне спостереження вихователя за дітьми і своєчасне переключення їх на інший вид діяльності. Необхідно спонукати дітей робити самим все те, що їм під силу, привчати їх до правильного виконання рухів у побутовій діяльності, під час ігор та на прогулянці. Враховуючи швидку стомлюваність дітей від одноманітних рухів та поз, їх невміння доцільно регулювати свою діяльність, необхідно слідкувати за зміною рухів у чергуванні з короткочасним відпочинком [15].

Підвищення рухової активності дошкільників досягається перш за все заохоченням їх до індивідуальних ігор з м'ячами, іграшками, а також підвищення рухливості дітей у сюжетно-рольових іграх. Однак найсуттєвіше значення для створення повноцінного рухового режиму мають рухливі ігри, що організуються вихователем і різноманітні самостійні ігри, а також вправи та ігри спортивного характеру, які виконуються дітьми під час прогулянок. Успішна організація самостійної рухової діяльності дітей залежить від їх фізичної підготовленості та наявного рухового досвіду. Тому під час прогулянок їй доцільно спрямовувати на удосконалення рухів та повторення ігор, які вже знайомі дітям. Підвищення рухової активності під час ігор сприяє і спілкування дітей. Ігри, у яких діти беруть участь підгрупою, більш тривалі та рухливі, ніж індивідуальні ігри [12].

Основні умови підвищення рухової активності дітей в іграх (на думку Е. Тимофєєвої, С. Замрозович-Шадріної) такі:

- 1) правильний підбір іграшок, достатня кількість рухових іграшок, зручне їх розміщення для ігор, новизна ігрового матеріалу;
- 2) своєчасна допомога дитині у виборі іграшки, сюжету та змісту гри, особливо при переході від одного режимного моменту до іншого;

3) збагачення рухових навичок дітей у процесі гри з різними іграшками та предметами;

4) організація активного спілкування дітей в іграх [20].

Прогулянка – найбільш сприятливий час для проведення різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор. Засоби фізичного виховання підбираються з урахуванням періоду року та погодних умов; раціонального використання обладнання та фізкультурного інвентарю на майданчику; активізації самостійності дітей, створення у них позитивних емоцій, стимулювання індивідуальних можливостей кожної дитини. В усіх вікових групах протягом дня проводиться 4-5 рухливих ігор, а влітку – 5-6. Одна з них планується на майданчику вранці під час ранкового прийому та огляду дітей. В основному це гра середньої рухливості, яка була раніше розучена з дітьми. У цей час також можна запропонувати окремим дітям тренування з м'ячем, пострибати зі скакалкою (старші діти). Слід заохочувати тих дітей, що проявляють самостійність, за власною ініціативою повторити вправи, які їм до вподоби. Загальна тривалість виконання вправ та участі в іграх під час прийому для дошкільнят різних вікових груп від 15 до 20 хвилин [29].

Зі старшими дітьми слід частіше проводити ігри спортивного характеру та естафети. Крім рухливих ігор, необхідно широко застосовувати різноманітні вправи в основних рухах: біг у різному темпі, стрибки, метання предметів у ціль та на дальність, лазіння по гімнастичній стінці, вправи з рівноваги та ін. При розподілі ігор та фізичних вправ протягом дня слід враховувати співвідношення програмного матеріалу, який планується на занятті з фізичної культури (як в залі, так і на майданчику), зі щоденними вправами та іграми, які виконуються дітьми під час ранкової та вечірньої прогулянок [11]. Застосовуючи ці засоби, враховують період року та погодні умови. У теплий період (влітку, травень та вересень) реальні для виконання практично всі основні рухи, а також ігри, де переважає біг та метання, ігри-естафети. Восени та ранньою весною до змісту прогулянок вводять різноманітні вправи з рівноваги, з м'ячами, обручами, скакалками,

рухливими іграшками. Взимку планують ходьбу по колоді, снігових валах, метання в ціль, катання на санчатах, лижах та ковзанах. У будь-яку пору року під час прогулянок широко застосовуються рухливі ігри. Якщо дозволяють погодні умови, з метою закріплення та удосконалення навичок в основних рухах, розвитку спритності та швидкості, дітям старшого віку пропонують виконання вправ у певній послідовності, використовуючи смугу «перешкод» (колода, дуги, обруч для пролізання та ін.). Оскільки названі вправи вже вивчалися з дітьми під час занять, то виконання їх на смугі «перешкод» не викликає особливих ускладнень у дітей.

Значне місце на прогулянці відводиться вправам спортивного характеру, які планують залежно від періоду року (взимку – катання на санчатах, ковзання на льодових доріжках; ходьба на лижах; весною та влітку – катання на велосипеді або самокаті, роликів ковзанах). Регулярно впроваджуючи їх під час прогулянок, можна істотно активізувати рухову діяльність дітей, особливо в несприятливих погодних умовах (низька температура, сніг). Поряд із вправами спортивного характеру, старшим дітям пропонують ігри з елементами спорту: баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м'ячем (у теплий період року) та хокей з шайбою без ковзанів (взимку). Навчання вправ спортивного характеру та елементів більшості спортивних ігор проводиться під час занять з фізичної культури, а закріплюються вони в процесі прогулянок.

Доцільно розподіляти рухову активність дітей протягом перебування їх у закладі дошкільної освіти. Особливої уваги потребує друга половина дня, коли часто проводяться малорухливі та спокійні види діяльності у дошкільнят. Тому на вечірній прогулянці слід застосувати більш динамічні засоби фізичної культури (основні рухи, вправи спортивного характеру, ігри, естафети). У керівництві руховою діяльністю дітей під час прогулянки (за рекомендацією М. Рунової) можна виділити два етапи. Спочатку вихователь виявляє у дитини інтереси до ігор та вправ, її рухову підготовленість, взаємовідносини з однолітками. Для розвитку самостійної діяльності дітей

створюються необхідні умови: своєчасна допомога кожній дитині у виборі гри та вправ, фізкультурних посібників. На цьому етапі застосовуються такі методи та прийоми: спільне виконання вправ дитини зі своїми однолітками, пояснення та показ більш складних елементів рухів, заохочення. Основним напрямком у керівництві руховою активністю дітей у процесі самостійної діяльності є збагачення їх різноманітними рухами [28].

На другому етапі здійснюється більш інтенсивний вплив вихователя на рухову активність дітей. Малорухливі діти залучаються до діяльності, яка сприяє розвитку інтересу до ігор та фізичних вправ. Дуже рухливих та збудливих дітей спрямовують на вправи, які вимагають від них точності рухів (метання в ціль, вправи у рівновазі), вони стримують їх від значної рухливості і сприяють формуванню уваги та стриманості. Вихователю потрібно добре знати стан здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість, особливості поведінки та інші показники індивідуального розвитку дитини. У процесі самостійної рухової діяльності діти в основному самі регулюють фізичне навантаження, змінюючи більш інтенсивні рухи менш інтенсивними і за необхідності роблять паузи. Однак слід спостерігати за станом самопочуття дітей, здійснюючи індивідуальне керівництво їх діяльністю. Треба слідкувати, щоб діти частіше вправлялися у тих способах виконання рухів, якими вони володіють гірше. Підтримувати бажання дитини допомагати своїм одноліткам оволодіти важкою для них вправою. Наприклад, у старших групах – стрибки зі скакалкою, кидки баскетбольного м'яча в кошик та ін.

Таким чином, самостійна рухова діяльність має виняткове значення для формування у дитини звички та потреби у систематичному виконанні фізичних вправ і впливає на всебічний її розвиток. Поряд з закріпленням та удосконаленням різних рухових дій у дітей формується почуття колективізму, виховується товариськість, доброзичливість до своїх товаришів, впевненість у своїх силах [24].

У фізичному вихованні дошкільників певне місце займають дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи як найбільш ефективні форми активного відпочинку дітей. Їх мета – активна участь всієї групи у запропонованому заході, визначення розвитку фізичних якостей та рухової підготовленості дітей в ігрових ситуаціях, виховання стійкого інтересу до активної рухової діяльності. У раціональному поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання вони допомагають створити оптимальний руховий режим, який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращує працездатність та загартованість дітей.

Дні здоров'я. У системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування, покращення фізичного розвитку та виховання у дітей прагнення бути сильними, спритними, витривалими важливе місце належить дням здоров'я. Рекомендується проводити ці дні у всіх дошкільних групах один раз на місяць. Основна мета дня здоров'я – охопити всіх вихованців групи різними фізкультурними заходами. Він здійснюється протягом усіх періодів дня: зранку – ігри середньої рухливості (під час прийому дітей), ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури (інші навчальні заняття в цей день не проводяться), під час прогулянок планують різноманітні змагання в іграх та вправах спортивного характеру, іграх-естафетах (для дітей старших груп), розваги-атракціони, виконання фізичних вправ (біг, стрибки, метання, лазіння). Організуючи дні здоров'я, враховують кліматичні особливості сезону, можливості використання природних факторів (ліс, парк, луки, береги, водойми та ін.). Наприклад, взимку до програми дня здоров'я входять рухливі ігри, змагання із санками, лижами, ковзанами. Діти старшого дошкільного віку беруть участь в катанні на лижах з гірки, грі у хокей з шайбою, катанні на ковзанах, іграх на лижах та ковзанах тощо. Для цього заздалегідь готують снігові гірки, льодові ковзанки, фізкультурний майданчик.

У регіонах, де взимку випадає сніг, зі старшими дітьми в цей день можна провести лижний похід. Довжина його маршруту до 1-1,5 км. Плануючи похід, треба заздалегідь продумати маршрут (особливо його безпечність), екіпіровку дітей та організацію активного відпочинку (коли діти прийдуть на кінцевий пункт маршруту).

У весняно-літній період можливості для більш насиченого проведення днів здоров'я значно збільшуються. Діти можуть брати участь у різноманітних іграх, змагатися у виконанні фізичних вправ (хто далі кине м'яч, стрибках у довжину та ін.), катанні на велосипеді, самокаті тощо.

Бажано ширше застосовувати веселі атракціони, ігри-естафети, розваги. Старші діти змагаються у веденні м'яча поштовхом руки або ногою між булавами (кубиками), які поставлені на землю на відстані 1,5 м; бігу на швидкість у парах (тримаючись за руки) тощо. Протягом усього теплового періоду року у день здоров'я рекомендується проводити піший перехід, який за часом займає всю прогулянку. Настрій дітей, їхня активність будуть тим вищими, чим ретельнішою буде підготовка вихователя, продуманими ігри та змагання, кожний фізкультурний захід дня здоров'я [4].

Фізкультурні свята. У системі фізичного виховання дітей у дошкільному закладі чільне місце займають фізкультурні свята, спрямовані на комплексну реалізацію широкого кола оздоровчих та виховних завдань. Дослідження (Т. Осокіна, Е. Тимофєєва та ін.), які узагальнили багаторічний досвід їх проведення, свідчать про позитивний вплив фізкультурних свят на виховання у дітей інтересу до активної рухової діяльності, а також залучення їх до виконання різноманітних цікавих фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор, атракціонів. Участь у фізкультурних святах сприяє виявленню самостійності та ініціативи у виконанні рухових завдань, досягнення кращих результатів в умовах змагань, виховання колективізму, наполегливості, відповідальності, дисциплінованості та інших морально-вольових якостей.

Залучення батьків до безпосередньої участі у фізкультурному святі сприяє пропаганді фізичної культури серед широких верств населення і є однією з активних форм роботи педагогічного колективу дитячого садка з батьками з питань фізичного виховання.

Фізкультурні свята проводяться два-три рази на рік, безпосередню участь у них беруть діти середньої та старшої груп. Тривалість його в межах однієї години, вона залежить від віку дітей, умов проведення та змісту програми свята. Більш доцільне проведення фізкультурного свята для дітей одного закладу дошкільної освіти. Однак іноді допустиме об'єднання декілька груп старших дошкільників двох-трьох дитячих садків, які розташовані близько один від одного. Організатори фізкультурного свята повинні потурбуватися про те, щоб всі діти брали активну участь у цьому заході: у виконанні гімнастичних вправ, іграх-естафетах та інших номерах програми.

Найбільшу користь для зміцнення здоров'я та загартування дітей мають ті фізкультурні свята, які проводяться на відкритому повітрі. Вони можуть відбуватися у різних природних умовах місцевості. Наприклад, свято можна проводити не тільки на фізкультурному майданчику, а й на стадіоні, у парку, на березі річки, озера (влітку). Від конкретного місця проведення свята залежать його тематика, структура, зміст та оформлення.

Підготовка до свята починається із складання програми, у якій визначаються мета, дата, час та місце його проведення, перелік номерів програми: парад учасників, масові гімнастичні виступи, змагання з різних видів вправ та ігор, конкурсів; визначити відповідальних за підготовку і проведення свята (серед них завідувача або методист, вихователі груп, музичний керівник, медична сестра, члени батьківської ради); зазначити кількість учасників свята, з яких вони груп; хто з запрошених (школярів-спортсменів) бере участь у показових виступах (художня гімнастика, акробатика), склад суддівського журі, підбиття підсумків змагання та нагородження учасників свята.

Одним з важливих розділів роботи при підготовці до фізкультурного свята є розробка сценарію. В основу його повинні бути покладені програмові та методичні вимоги, які ставляться перед фізичним, естетичним, моральним та гігієнічним вихованням дошкільників. Складаючи сценарій, треба намагатися, щоб зміст свята був цікавим, створював можливість активної участі в ньому всіх дошкільнят, завдавав радощі та задоволення дітям та усім присутнім дорослим.

Зміст свята значною мірою залежить від періоду року та конкретних умов, в яких воно проводиться. Так, якщо свято відбувається у теплу погоду на фізкультурному майданчику, до його змісту входять масові виступи дітей, які потребують значного простору для гімнастичних вправ, ігор – естафет з бігом, стрибками, катанням наввипередки на велосипедах або самокатах, веселих атракціонів (біг у мішках, перетягування канату та ін.). Якщо свято проводиться взимку (де є сніг), то беруть рухливі ігри та вправи, які можна виконувати, застосовуючи санки, лижі та ковзани.

У розробці сценарію свята враховують основну його ідею, девіз, під яким воно проводиться: «Веселі старти», «Олімпійці серед нас», «Спритні, швидкі, сміливі». Наприклад, якщо свято проходить під девізом «Здрастуй, зимонька-зима!», головним завданням його є пропаганда користі фізичної культури, холодного повітря, як важливих засобів зміцнення здоров'я та загартування, виховання у дітей інтересу до катання на санках, лижах або ковзанах та рухливих ігор. У програму такого свята потрібно ввести: катання на санках з виконанням ігрових завдань («Хто далі проїде?», «Влуч у ціль» та ін.), ігри-естафети на лижах або ковзанах з елементами гри у хокей (ведення шайби, кидки ключкою шайби у ворота), змагання між командами «Хто швидше зробить сніговика?» та ін.

На зимовому святі діти не співають та не промовляють вірші, однак музика, звернення до них ведучого (у віршованій формі) створюють емоційне піднесення та святковий настрій у тих, хто бере участь у святі, та у глядачів.

Фізкультурне свято влітку на майданчику проводиться за такою схемою:

1. Відкриття свята, парад учасників під святковий марш, привітання команд.
2. Виступи учасників свята з гімнастичними вправами.
3. Проведення змагань між командами, участь в іграх-естафетах, атракціонах, сюрпризний момент.
4. Завершення свята, підбиття підсумків, нагородження, закриття свята.

З метою створення урочистої обстановки бажано яскраво оформити територію майданчика. На майданчику розвішують різнокольорові кульки, ліхтарики, гірлянди, плакати зі спортивною тематикою, встановлюють прапорці та ін. Територія ділянки підмітається, посипається піском, зелені насадження поливають. Взимку майданчик прикрашається сніговими фігурами знайомих дітям тварин, від снігу розчищають доріжки, заливають ковзанку. У святковому оформленні приміщення та території дитячого садка поряд з вихователями та батьками активну участь беруть діти старшого дошкільного віку. Для відкриття свята підбирають виразну урочисту музику, для параду – бадьорий марш. Музичний супровід різних виступів дітей повинен відповідати їх характеру: виконання гімнастичних вправ супроводжується ритмічною або повільною музикою, ігри – атракціони – веселою, бадьорою. Запис музичних творів для свята краще всього зробити на магнітофонну плівку і забезпечити своєчасну трансляцію її під час свята [6].

Важливу роль при проведенні свята відіграє ведучий. Ним може бути вихователь, музичний керівник або методист дитячого садка. Від ведучого залежить успіх у вдалому проведенні свята. Він повинен добре знати сценарій свята, послідовність виступів його учасників, чітко пояснити завдання командам, бути активним, винахідливим, швидко знаходити вихід із різних ситуацій. Протягом усього свята він активізує кожного з його

учасників, своєчасно підбадьорює малоактивних дітей, використовуючи для цього гумор та жарти. У процесі керівництва святом обов'язковим є підтримання контактів ведучого з суддівським журі, до якого входить завідувача дитячим садком або методист, хто-небудь з батьків, запрошених гостей. Члени журі повинні бути уважними, доброзичливими та об'єктивними. Під час аналізу результатів змагань між командами в іграх та атракціонах необхідно відмітити старанність дітей, чітке виконання ними правил. Також турбуватися про підтримування дружніх взаємин між дошкільнятами, попереджувати випадки неповаги, недоброзичливості відносно своїх товаришів, зазнайства.

Відкриття свята починається з урочистої частини – виходу учасників на фізкультурний майданчик, шиккування, привітання завідувачої дитячим садком або представника інших організацій (спортсмена-ветерана, представника заводу та ін.). Відкриття завершується підйомом прапора та парадом учасників. Після урочистої частини проводяться показові виступи дітей з гімнастичними вправами (10-12 вправ). Вони виконуються з різними предметами: обручами, м'ячами, різнокольоровими стрічками та прапорцями. Після виконання цих вправ діти розподіляються на рівні за кількістю учасників команди і починаються змагання між ними. Великий інтерес викликають у дітей ігри-атракціони: ударити по м'ячу ногою із зав'язаними очима, зрізати ножицями підвішений на мотузці предмет із заплющеними очима; біг у мішках, перенесення кульок у ложці (враховуючи швидкість) та ін. Між командними змаганнями проводять показові виступи запрошені на свято гімнасти або акробати, фігуристи (взимку) або масові танці, у яких беруть участь всі діти. Створенню святкового настрою сприяє «сюрпризний момент», раптова поява казкових героїв, їх спілкування з дітьми, участь у танцях та іграх доставляє учасникам свята багато радощів та задоволення.

Наприкінці підбиваються підсумки свята, проводиться нагородження, загальний хоровод або танці та парад його учасників. Команда-переможець

може бути відмічена тим, що проходить коло пошани і опускає прапор змагань. Якщо у святі беруть участь батьки разом зі своїми дітьми, нагородження може бути не тільки за успіхи в індивідуальних змаганнях, а й за перемогу сімейної команди. Нагородження переможців може бути пам'ятними медалями, солодкими призами. Бажано також відмітити дітей, які брали активну участь у підготовці та проведенні фізкультурного свята.

Успішне проведення свята – це результат спільної роботи з фізичного виховання дошкільників всього педагогічного колективу дитячого садка: завідуючої, методиста, музичного керівника та вихователів груп, які брали в цьому безпосередню участь.

Фізкультурні розваги. У кожній віковій групі з дошкільниками проводяться фізкультурні розваги два-три рази на місяць, які плануються у другу половину дня на майданчику. Зміст фізкультурних розваг складають рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру, вправи на фізкультурних тренажерах. Планування фізкультурних розваг здійснюється вихователем відповідно до рухової підготовленості дітей, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання. Головна мета вихователя під час проведення фізкультурних розваг – створити у дітей радісний настрій, удосконалити їх рухові вміння та навички у невимушеній ігровій обстановці, залучити дошкільнят до систематичного виконання фізичних вправ. При цьому діти поведуться більш вільно, ніж під час занять з фізичної культури, і ця розкутість дозволяє їм рухатися без зайвого напруження, виявляти творчість у руховій діяльності.

Дітям старшого дошкільного віку пропонують змагання на краще виконання фізичних вправ. Наприклад, виконати чітко лазіння по гімнастичній стінці або драбинці різнойменним способом, влучити м'ячем в ціль, хто довше пострибає зі скакалкою та ін. До змісту розваг входять ігри-атракціони, а також змагання між командами в іграх спортивного характеру (футбол, баскетбол, хокей). Тривалість фізкультурних розваг залежить від віку дітей і складає 30-50 хвилин.

Орієнтовний план фізкультурної розваги на майданчику (старша група):

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

Фізкультурні розваги не потребують спеціальної підготовки. Вони в основному будуються на раніше вивчених дітьми вправах та іграх. Однак це не виключає розучування нових рухливих ігор з нескладними правилами та сюжетом. У старших групах нові ігри естафетного характеру можна широко застосовувати під час розваг. Вихователь бере активну участь у проведенні фізкультурних розваг. Він організовує гру, є суддею змагань, подає команди на початок та закінчення гри; робить зауваження дітям, які порушують правила, підбиває підсумки розваг.

Пішохідні переходи. Прогулянки за межі дитячого садка на природу (пішохідні переходи) здійснюються у першу половину дня. Їх мета – удосконалення рухових навичок та комплексний розвиток рухових якостей у природних умовах (парк, ліс, берег річки), привчання дітей орієнтуватися на місцевості. Рухова діяльність у поєднанні зі свіжим повітрям, сонцем підвищує захисні реакції організму дошкільнят, загартовує їх. Оточуюча природа, різноманітні враження збагачують знання, виховують естетичні почуття дітей.

Під час проведення пішохідних переходів слід використовувати їх для виховання дисципліни та ознайомлення з правилами дій пішоходів на вулиці, а також для вирішення освітніх завдань: знайомство з архітектурою будинків, породами дерев, поряд з якими проходять діти, тощо [1].

Дозування прогулянок залежить від віку, складу та підготовленості дітей. Воно змінюється залежно від періоду року, погоди, змісту прогулянок.

Відстань як пішохідних, так і лижних переходів поступово збільшується протягом року від однієї вікової групи до іншої. Довжина шляху в один кінець повинна сягати для старших дошкільників до 2 км. Після кожних 15 хв. ходьби слід робити короткочасні (4-5 хв.) зупинки для відпочинку дітей.

Вихователь заздалегідь готується до проведення пішохідного переходу, розробляє його план та маршрут, передбачає проведення активного відпочинку (виконання основних рухів, ігор), підготовляє необхідний інвентар (м'ячі, скакалки та ін.). Вибір маршруту та швидкість пересування групи залежать від фізичної підготовленості дітей. Важливо також визначити, у якому одязі та взутті дітям більш доцільно відправлятися на цю прогулянку. Під час пересування за маршрутом діти можуть йти вільно, зграйкою, тому що ходьба у парах утруднює свободу пересування та викликає негативні емоції. Шиккування у пари виправдано тільки при переході дороги, по якій рухається транспорт, та в той час, коли група йде пішохідним тротуаром [23].

У будь-яку пору року слід цікаво та різноманітно використовувати рельєф місцевості та природні умови для виконання рухів. У лісі або парку дітям пропонують ходьбу та біг між деревами, переступання через гілки, пеньки, канавку; підлізання під низько опущені гілки дерев або чагарників; стрибки в глибину з пеньків, підстрибування з діставанням гілок дерев, кущів; метання шишок, каштанів у ціль (дерево, пеньок) або на дальність. На лузі: ходьба та біг по траві з високим підніманням стегна; перестрибування через купинки або невисокі кущики; ходьба босоніж по траві та ін. На березі водойми (річка, озеро): ходьба та біг по піску, гальці; ходьба, ступаючи «слід у слід», метання камінців у воду, стрибки у довжину та висоту з місця на піску.

У старшій віковій групі слід проводити рухливі ігри та ігрові завдання. У старших групах виправдовує себе проведення ігор, які об'єднані єдиним сюжетом: «Мисливці», «Мандрівники», «Слідопити» та ін. Взимку прогулянки для старших дошкільнят плануються з використанням лиж та

санок. Діти можуть йти пішки до місця, де є гірки, з яких вони можуть кататися та гратися у рухливі ігри. Регулярне проведення пішохідних переходів дозволяє значно підвищити руховий режим дошкільнят у цей день, покращити рухову підготовленість та дає дітям естетичне задоволення від спілкування з природою [9].

Канікули. Два рази на рік (на початку січня та наприкінці березня) проводяться канікули тривалістю один тиждень. Вони мають на меті забезпечити активний відпочинок дітям, сприяти їх оздоровленню та зміцненню організму у єдності з емоційно-позитивним станом психіки дошкільнят. Під час канікул відміняються заняття, пов'язані з розумовою діяльністю дітей. Поряд з тим широко застосовуються всі організаційні форми фізичного виховання (ранкова гімнастика, щоденні заняття з фізичної культури на повітрі та ін.) та значно збільшується час перебування дітей на свіжому повітрі.

Взимку, під час прогулянок у тих регіонах, де є сніг, діти катаються на санках, лижах, ковзанах. Весною проводяться рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру. При сприятливій погоді можна провести пішохідний перехід за межі дитячого садка. Організація оздоровчої фізкультурно-масової роботи під час канікул потребує від вихователя продумати та спланувати на цей період усі основні форми фізичного виховання дітей своєї групи. Кожен день канікул повинен проходити цікаво. З цією метою потрібно удосконалювати форми та методи оздоровчої роботи протягом дня. Вихователь може спланувати «День ігор» або «День здоров'я». Наприклад, у «День ігор» здійснюється комплексна форма ігрової діяльності дітей. Підбираються різноманітні за спрямованістю, завданнями та формою рухливі, сюжетно-рольові ігри. Для дітей старших груп цікаве проведення «Дня туриста». У цей день відразу ж після сніданку діти йдуть у похід за межі дитячого садка або беруть участь у цікавій екскурсії. Ефективне проведення канікул залежить від чіткого планування роботи з фізичного

виховання під час канікул та творчого підходу вихователя до змісту фізкультурно-оздоровчих заходів для кожного дня.

Завдання з фізичної культури додому. Завдання з фізичної культури для виконання у домашніх умовах визначаються вихователем виходячи з вимоги створити оптимальний руховий режим для дитини вдома. До цих завдань входять: обов'язкове виконання ранкової гімнастики, особливо у вихідні та святкові дні; виконання фізичних вправ під контролем батьків та разом з ними під час прогулянок. Для реалізації спільних завдань з фізичного виховання у дитячому садку та сім'ї вихователь проводить групові консультації для батьків, під час яких можна розучити з ними комплекси ранкової гімнастики, показати та розповісти про навчання дітей ходьби на лижах, катання на ковзанах, велосипеді під час спільних прогулянок та ін. Регулярне виконання домашніх завдань з фізичної культури дає змогу сформувати у дітей стійку потребу до щоденного виконання фізичних вправ у їх повсякденному житті [4].

Висновки до розділу I

В сучасних умовах становлення соціального, економічного і політичного життя Української держави зміни відбуваються і у системі виховання підростаючого покоління. Основна увага приділяється розробці нових підходів у створенні більш досконалої системи навчання і виховання. Успіх перебудови всієї системи народної освіти значною мірою залежить від підвищення ефективності виховання дітей, особливо у дошкільному віці. В Законі про розвиток освіти в Україні, Концепції загальноосвітньої школи і дошкільного виховання йдеться мова про фізичне виховання дітей, починаючи з дошкільного віку, основна його спрямованість – це успішний фізичний розвиток дітей, зміцнення їх здоров'я, подолання гіподинамії, формування рухових вмінь та навичок, розвиток фізичних якостей,

виховання інтересу до різних видів рухової діяльності. Для того, щоб виховання було по-справжньому розвиваючим, необхідно активізувати діяльність дитини. Звичайно рухова активність є однією із необхідних умов фізичного розвитку дитини. Рухова активність дошкільника включає в себе обсяг різноманітних рухових дій, які виконуються ним протягом дня. Однією з особливостей розвитку дитини-дошкільника є природна потреба в рухах, тобто, живий організм може розвиватися лише в русі.

Рухова активність в дитячому віці виступає як необхідна умова формування основних структур і функцій організму. Рухи в дошкільному віці - це один із постнатальних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних систем, що забезпечують надійність їх функціонування в різних умовах життя. Рухи, в значній мірі, впливають на розвиток стану здоров'я і працездатності дітей дошкільного віку, про що яскраво свідчать численні дослідження. У тренуваному організмі підвищується опір негативному впливові зовнішнього середовища. При зниженій руховій активності м'язовий апарат, серцево-судинна та дихальна системи, працюють без достатнього навантаження, не отримують систематичного тренування і тому, навіть, на незначні фізичні зусилля, реагують перенапруженням, що, в свою чергу, може привести до стійких розладів їх функцій. Рухова активність дошкільників визначається не лише біологічною потребою, але і спрямованим педагогічним впливом на дітей, що здійснюється у даному напрямку. Потреба дитини в моторній діяльності може бути подавлена або, навпаки, стимульована руховим режимом, що є у дитячому садку. Рухова активність дошкільників має певний взаємозв'язок з їх фізичним розвитком. Цілеспрямована педагогічна робота з фізичного виховання повинна бути направлена на зміцнення здоров'я дітей, на її повноцінний фізичний розвиток, на підвищення рівня сформованих у дітей рухових навичок та вмінь, на розвиток фізичних якостей.

Позитивний вплив на рухову підготовленість дітей-дошкільників має систематичне проведення занять фізичної культури та інших організаційних форм з фізичного виховання, забезпечення оптимальної самостійної рухової діяльності дітей. До числа важливих проблем педагогічної науки належать питання підвищення рухової активності дітей на заняттях з фізичної культури, створення ефективної системи засобів та методів, спрямованих на удосконалення розвитку рухової функції дітей дошкільного віку. Необхідність їх успішного вирішення обумовлена вихованням здорового, всебічно розвинутого підростаючого покоління, підготовкою його до творчої трудової діяльності.

Отже, в старшому дошкільному віці на тлі загального фізичного розвитку поліпшується рухливість, врівноваженість, стійкість нервових процесів, накопичується резерв здоров'я: знижується частота захворювань, вони протікають порівняно легко, найчастіше без ускладнень. Однак діти все ще швидко втомлюються, виснажуються і при перевантаженнях виникає гальмування. Тому одним з основних умов ефективності фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку (5-6 років) є облік їх вікових особливостей.

Розділ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Визначення рівня рухової активності дітей 6-го року життя

Метою констатувального етапу нашого дослідження було визначення рівня рухової активності дітей 6-го року життя.

Експериментальна робота проводилася на базі ЗДО «Журавка» м. Глухів із дітьми старшого дошкільного віку. Було взято дві групи старшого віку, перша з яких була експериментальною, друга – контрольною. В кожній групі було взято по 16 дітей (список дітей див. в Додатку А і Додатку Б). Дослідницько-експериментальна робота проводилася протягом року. Експериментальна робота проводилася з метою практично перевірити педагогічні умови забезпечення оптимальної рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах. Робота проводилася у два етапи: констатувальний, формувальний.

Кожний з них мав свою мету і терміни виконання.

На початковому етапі була проведена комплексна оцінка фізичного стану дітей на основі показників здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Вивчення стану здоров'я дітей проводилося на основі аналізу індивідуальних медичних карт: визначалася група здоров'я, група допуску до занять з фізичної культури, виявлялася наявність хронічних захворювань і функціональних відхилень, гармонійність розвитку. Фізична підготовленість дошкільнят оцінювалася в процесі педагогічного тестування з використанням загальноприйнятого комплексу тестів. Для оцінки рухової активності дітей старшого дошкільного віку на фізкультурних заняттях ми використовували хронометраж і пульсометр. Метод хронометражу використовувався для вимірювання моторної щільності заняття. Найбільш

простий спосіб – використання секундоміра з підсумовуючим пристроєм. Після порівняння результатів з регіональними нормативами обидві групи (КГ і ЕГ) були віднесені до відповідних підгруп здоров'я, які мали високий, середній та низький розвиток фізичної підготовленості [7].

Для визначення критеріїв, показників та рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку було здійснено аналіз науково-педагогічної літератури, який дозволив нам визначити критерії, які найбільш повно характеризують рухову активність дітей дошкільного віку:

1. Соматичний критерій (передбачає інформацію про поточний стан здоров'я дитини, її фізичну підготовленість та відповідні показники соматоскопії та антропометрії).

2. Клінічний критерій (передбачає інформацію про наявність хронічних захворювань та патологій).

3. Емоційно-ціннісний критерій (передбачає активність в оволодінні руховими уміннями та навичками, усвідомлення значення оволодіння руховими уміннями та навичками; наявність інтересу до саморозвитку; переважання внутрішніх мотивів над зовнішніми, наявність вольових усвідомлених зусиль).

На основі сукупності критеріїв та їх показників було виявлено рівні здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Таблиця 2.1

Критерії, показники та рівні рухової активності
дітей старшого дошкільного віку

Критерії	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Соматичний	Відсутність перебування на диспансерному обліку у лікаря, висока фізична підготовка.	Епізодичні хвороби, не важкі за характером перебігу, достатня фізична підготовка.	Часті довготривалі захворювання, перебування на диспансерному обліку, фізична підготовка на

			низькому рівні.
Клінічний	Відсутність хронічних захворювань, спостерігається лікарем для профілактичних медоглядів.	Наявність хронічних захворювань, які сезонно загострюються; спостерігаються лікарем, що встановлюються для кожної дитини у відповідності зі ступенем ризику, щодо формування у них хронічної патології.	Наявність вроджених патологій, значних відхилень у стані здоров'я тимчасового або постійного характеру, що не заважають виконанню звичайної програми виробничої роботи, але які є протипоказанням до занять за державними програмами в загальних групах.
Емоційно-ціннісний	Отримує задоволення від усіх видів фізкультурно – оздоровчої роботи, виконує всі завдання якісно і без труднощів вдома та в ЗДО.	Не завжди залучається до виконання фізкультурно – оздоровчої роботи, виконує завдання не завжди якісно, тільки в ЗДО.	Уникає виконання завдань з фізкультурно – оздоровчої роботи, виконує їх не якісно, не рідко відмовляється від виконання завдань.

Слід відмітити, що кожен із виведених показників перевірявся за допомогою декількох методів, зрозуміло, для більшої об'єктивності. Експериментальним фактором стало впровадження системи фізкультурних занять із застосуванням ефективних у порівнянні з рекомендаціями методів і прийомів підвищення рухової активності дітей 5-6 років.

У процесі комплексної оцінки фізичного стану дошкільнят крім виявлення індивідуальних характеристик кожної дитини, ми визначили і загально групові особливості, властиві більшій частині обстежуваних. Так, наприклад, в процесі стоматоскопічного обстеження було встановлено, що більше 50% дітей мають функціональні відхилення з боку опорно-рухового апарату (порушення постави, деформації стоп) і в зв'язку з цим при тестуванні фізичної підготовленості у більшості дітей зареєстровані низькі результати у вправах, що характеризують рівень розвитку сили м'язів, тулуба і гнучкості. Значить, слід передбачити розробку відповідних комплексів, спрямованих на формування правильної постави, зміцнення «м'язового корсету», розвиток гнучкості. Проведене нами комплексне обстеження фізичного стану дошкільнят дослідних груп дозволило зробити висновок про відсутність достовірних відмінностей у показниках фізичного розвитку і фізичної підготовленості між ними. Оцінка рухової активності проводилася шляхом обчислення загальної і моторної щільності.

Загальна щільність (ЗЩ) являє собою відношення корисного часу до загальної тривалості всього заняття, виражене у відсотках:

$$\text{ЗЩ} = (\text{корисний час} / \text{тривалість заняття}) \times 100.$$

Педагогічно виправданим вважається час, що використовується на пояснення, вказівки для пояснення точності виконання, на показ, виконання фізичних вправ. Моторна щільність (МЩ) заняття характеризує частку рухової активності протягом всього заняття. Щоб правильно вирахувати цей показник, необхідно час, витрачений на виконання рухів, розділити на тривалість заняття і помножити на 100. Якщо загальна щільність заняття при правильній організації, наближається до 100%, то моторна щільність може

бути оцінена тільки щодо педагогічних завдань заняття. Найменша МЩ може бути за умови, якщо на занятті застосовується 1/3 нового матеріалу, тоді 65-67% вважається нормою. Якщо ж заняття вирішує завдання закріплення і вдосконалення рухів, то моторна щільність повинна наближатися до 80-90%. Для оцінки впливу фізичного навантаження на організм дитини, її величини та інтенсивності визначають відповідну реакцію основних енергозабезпечуючих систем (серцево-судинної і дихальної). Частота серцевих скорочень (ЧСС) є інформативним показником реакції організму на фізичне навантаження і характеризує витрату енергії. По зміні частоти серцевих скорочень у процесі виконання фізичного навантаження і у відновному періоді можна оцінити правильність вибору і відповідність м'язового навантаження функціональним можливостям дитячого організму. При правильній побудові занять з підвищеною руховою активністю дітей частота пульсу до кінця вступної частини (на 2-3 хв.) повинна досягати 140 уд./хв., що становить 40 - 50% по відношенню до вихідного рівню (90-100 уд./хв.). В основній частині заняття частота пульсу повинна коливатися в межах 140-180 уд./хв., досягаючи максимальних величин при бігу з середньою швидкістю і в рухливій грі. При проведенні загальнорозвиваючих і основних рухів пульс повинен знаходитися в межах 135-15 уд./хв. У заключній частині - знижуватися до 130-120 уд./хв. Таким чином, частота пульсу при основних рухах - на 40-50%, при бігу і в рухливій грі може збільшитися на 80-100%, у заключній частині знижується на 20-30%; в середньому ЧСС на занятті повинна знаходитися в межах 140-160 уд./хв.

Проаналізувавши серію фізкультурних занять у дослідних групах ми визначили середню МЩ на них, яка склала не більше 65-70%. Це, на нашу думку, не робить відновлювальний ефект, оскільки фізичні навантаження, що не викликають напруги фізіологічних функцій і не забезпечують тренувального ефекту, не роблять достатнього оздоровчого впливу. А загальна щільність занять склала в середньому 75-80%, яка стала наслідком низького фізичного навантаження; недоцільним використанням часу заняття,

чергуванням розумової та фізичної діяльності; непродуманістю методів керівництва та організації дітей; командного стилю керівництва педагога та інших причин. Все це, у свою чергу, стало причиною пустощів дітей, неуважності, втрати інтересу до занять. Паралельно з хронометражем, була використана пульсометрія, для більш об'єктивної оцінки рухової активності дітей на заняттях. Результати методу підтвердили попередні висновки і виявили середній рівень частоти серцевих скорочень дітей 6-7 років на заняттях, що склало 100-130 уд./хв. Середній рівень визначається підсумовуванням ЧСС після вступної частини, основних рухів, рухливої гри, заключної частини і ділення на 4 [8].

Крокометрія – вимірювання загального обсягу рухової активності в закладі дошкільної освіти (нормативні показники за Т.С. Грядкіною).

Особливості рухової активності дітей дошкільного віку визначаються за методом крокометрія, де фіксується кількість рухів виконаних на занятті з фізичної культури та загальна кількість кроків під час перебування дітей в закладі дошкільної освіти. Дані з крокометрії порівнюються з нормативними показниками рухової активності за Т.С. Грядкіною.

Кількісний вимір рухової активності дозволяє виміряти обсяг рухової активності дітей дошкільного віку. За допомогою крокометра, який міститься в спеціальній кишені і кріпиться на широкому поясі у дитини збоку, визначається кількість кроків, виконаних нею протягом дня [17].

Рівні рухової активності під час перебування дітей в закладі дошкільної освіти (за нормативними показниками за Т.С. Грядкіною) представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні рухової активності під час перебування дитини в ЗДО
(нормативні показники за Т.С. Грядкіною)

Рівні рухової активності	Кількість кроків за час перебування в ЗДО	Показники
Високий	11-10 тис. кроків	Діти виявляють зацікавленість до

		<p>освоєння нових рухів. Мають хороший рівень розвитку фізичних якостей. Для них характерна різноманітна самостійна рухова діяльність, насичена іграми і вправами різного ступеня інтенсивності. При виконанні нелегких завдань дитина не звертається за допомогою до вихователя, а намагається самостійно подолати перешкоду. Діти правильно і якісно виконують завдання, у них відзначається не достатнє володіння технікою рухів.</p>
Середній	10-9 тис. кроків	<p>Діти із задоволенням включаються у всі вправи, але не завжди виявляють належних зусиль і не завжди доходять до кінця гри. Виконуючи всі рухові функції, діти не порушують правила, але особливого інтересу не виявляють, часто відволікаються. Протягом дня діти активні. Невелика загальмованість спостерігається лише у II половині дня.</p>
Низький	9-8 тис. кроків	<p>Діти часто переключаються на інші види діяльності. Невпевнено виконують складні вправи, на завжди уважні. У ЗДО (за цілий день) виявляють пасивність,</p>

		млявість і небажання включатися у рухливі ігрові ситуації.
--	--	--

Таблиця 2.3.

Вікові норми рухової активності дітей за повний день перебування в ЗДО (за крокоміром кількість рухів-локомоцій)

Вік	Тепла пора року	Холодна пора року
6 років	15500-17500	12500-14500

Отже, на основі вищезазначених методів було визначено загальний рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку експериментальної та контрольної груп закладу дошкільної освіти (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4.

Результати визначення загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку експериментальної та контрольної груп закладу дошкільної освіти

Рівні рухової активності	Експериментальна група (ЕГ)	Контрольна група (КГ)
Високий	18,75%	25%
Середній	43,75%	43,75%
Низький	37,5%	31,25%

Результати визначення загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку експериментальної та контрольної груп закладу дошкільної освіти можна відобразити на рис 2.1.

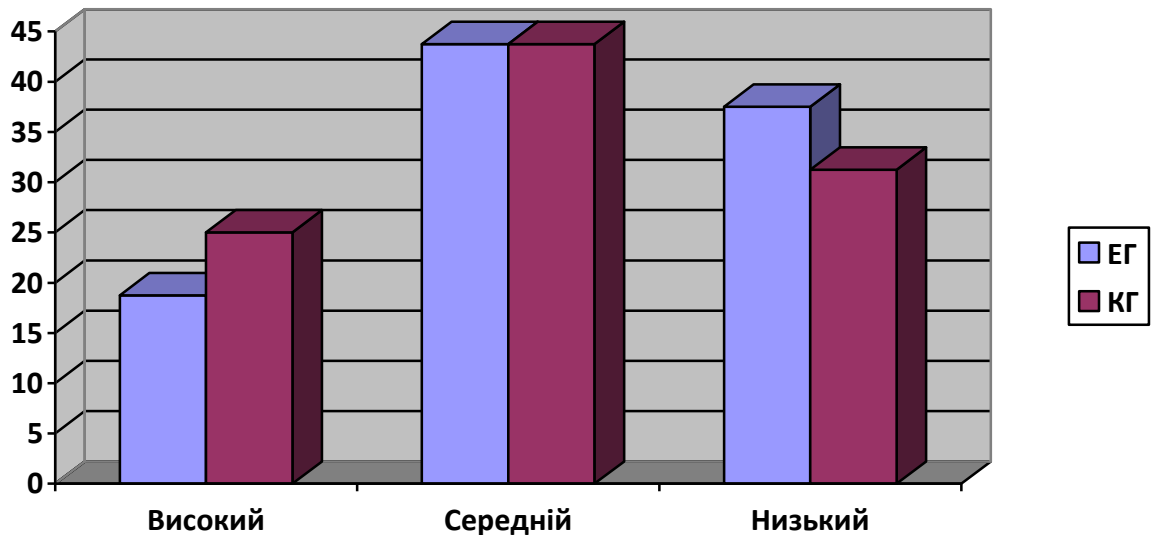


Рис 2.1. Рівні рухової активності дітей старшого дошкільного віку експериментальної та контрольної груп закладу дошкільної освіти

Таким чином, результати діагностики рівня рухової активності дітей привели нас до висновку, що дані типи занять для дітей старшої групи в недостатній мірі дозволяють удосконалювати рухову активність і самостійну діяльність дітей. У зв'язку з цим виникла необхідність моделювання занять із застосуванням ефективних методів і прийомів підвищення рухової активності та рівня працездатності дітей 5-6 років на свіжому повітрі.

2.2. Система роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах

Мета формувального експерименту – впровадити систему фізкультурних занять на повітрі із застосуванням ефективних методів і прийомів підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку експериментальної групи.

Оптимальний руховий режим передбачає проведення на високому методичному рівні всього комплексу організаційних форм фізичного

виховання. Поряд з обов'язковими організаційними формами фізичної культури (заняття, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки) з дітьми всіх вікових груп проводять прогулянки, рухливі ігри, піші переходи та вправи спортивного характеру, виконання основних рухів на свіжому повітрі.

Перебуваючи в дошкільному навчальному закладі, дитина повинна щодня бувати на свіжому повітрі не менше від 3,5-4 годин. Улітку, коли починається оздоровчий період, цей час збільшується до 5-6 годин.

Рухова активність має становити 4-5 годин для старших дошкільників, ураховуючи раціональність її розподілу в режимі дня.

Важливий складник життєдіяльності дітей – прогулянки. Неодмінна умова їх проведення – збалансування дорослими програмових вимог з бажаннями вихованців. Зміст роботи в ході прогулянок залежить від погоди, освітніх завдань, загальної атмосфери в груш, настрою та інтересів дітей тощо. На кожному з них слід спланувати рухову діяльність дітей та активний відпочинок. На кожній прогулянці поряд з груповими рухливими іграми широко застосовують самодіяльні ігри з різноманітними фізкультурними посібниками (м'ячем, скакалками обручами тощо).

У зимовий час діти можуть використовувати маленькі санчата, щоб покатати ляльок, картонні диски для метання, віжки для ігор у "конячки" тощо. Восени та навесні (період міжсезоння), якщо на майданчику калюжі, використовують посібники, які дають можливість рухатися на обмеженій площі: колоду, лаву, м'ячі або мішечки з піском для метання в ціль тощо.

Педагог повинен намагатися розвивати ініціативу дітей у самостійних іграх з даними посібниками. В окремих випадках він пропонує вихованцям певний рух: стрибки через скакалку, метання мішечків з піском у ціль тощо. В інших випадках вихователь демонструє та пояснює, як застосовувати той або інший посібник. Наприклад, накидування кілець на палицю, стрибки через довгу скакалку, що обертається, тощо.

З огляду на провідну роль ігрової діяльності в особистісному зростанні дітей, значне місце під час організації рухового режиму відводять рухливим

іграм. Їх проводять в усіх вікових групах щодня: під час ранкового прийому (одна-дві гри малої та середньої рухливості), на прогулянках (дві-три гри малої, середньої та високої рухливості), ввечері пропонують одну-дві гри середньої та малої рухливості. Усього протягом дня проводять п'ять-шість рухливих ігор, а влітку шість-сім.

Протягом дня слід проводити рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м'ячем і шайбою) та спортивних вправ (їзда на велосипеді, катання на санчатах, ковзанах, ходьба на лижах), забав (серсо, кільцекид, кеглі) тощо. Навчання елементів більшості спортивних ігор і вправ спортивного характеру здійснюють на заняттях з фізичної культури, а закріплення - на прогулянках.

Чимало основних рухів можна вдосконалювати під час прогулянок узимку. Для різноманітних вправ з рівноваги та стрибків можна рекомендувати ходьбу по снігових валах (кучугурах із злежаним снігом). Дитина пересувається по них боком (приставним кроком) або прямо, сходять на вал, збігає або зістрибує з нього.

Дошкільники старших вікових груп можуть вправлятися з метання сніжок на дальність і в ціль (дерево, стінка та ін.), стрибках через невелику кучугуру або купку снігу з місця й невеликого розбігу тощо.

З дошкільниками всіх вікових груп корисно проводити прогулянки і за межі дошкільного закладу (пішохідні переходи). Вибираючи місце для таких прогулянок, ураховують рельєф місцевості, щоб діти мали можливість у теплу пору року повправлятися у виконанні основних рухів у природних умовах: пострибати з пеньків, походити по колу, покидати шишки на дальність та в ціль або камінці в річку тощо.

Поєднання фізкультурних занять на свіжому повітрі з ранковою гімнастикою, рухливими іграми і спортивними вправами на прогулянці дає змогу повністю засвоїти програму з розвитку рухів. Заняття на повітрі проводять за високої рухової активності дітей, якої досягають завдяки

включенню в заняття до 5 тривалих пробіжок, використанню фронтального і групового методів організації дітей під час виконання основних рухів, добору ігор і естафет. Збереженню високої працездатності дітей упродовж усього заняття сприяє правильне поєднання навантаження і активного відпочинку: вправи високої інтенсивності (біг, стрибки, рухливі ігри) чергують з вправами низької та середньої інтенсивності (ходьба, перешикування, лазіння, метання, вправи в рівновазі).

До початку занять і в процесі виконання вправ діти повинні отримувати відомості про частини тіла, напрями руху, уявлення про правильну поставу. Вони повинні знати про користь занять на повітрі, значення і техніку фізичних вправ, правила рухливих ігор, норми особистої гігієни тощо. Під час ігор і фізичних вправ потрібно виховувати в дітей рішучість, сміливість, прагнення до взаємодопомоги, дружне ставлення один до одного. Використовуючи вправи на витривалість, треба виробляти наполегливість, учити долати труднощі.

За змістом рухових завдань і методикою проведення в ході дослідження запропоновані такі види занять:

- **комплексні**, або інтегровані, мішані (охоплюють стройові, загальнорозвивальні вправи, основні рухи, рухливі ігри та інші види фізичних вправ; проводяться з використанням комплексу наочних, словесних, практичних методів і прийомів навчання залежно від віку дітей);
- **сюжетні** (будуються, як правило, за типовою структурою, але у формі "рухової розповіді", де всі рухові завдання пов'язані спільним сюжетом і виконуються в цікавих ігрових ситуаціях, на імітаціях тощо);
- **ігрові** (усі освітні завдання розв'язуються лише за допомогою ігор (3-5): спочатку проводять 1-2 гри малої і середньої рухливості, потім - 1-2 гри великої рухливості, на закінчення - малорухлива гра; ігри добирають так, щоб за руховим змістом вони відповідали змісту всіх структурних частин типового заняття; проводять на закріплення набутих рухових навичок або з контрольною метою);

- **домінантні** (акцентовані на реалізацію певних освітніх завдань, застосуванні певних засобів фізичного розвитку тощо, наприклад: заняття на розвиток швидко-силових якостей, або на оволодіння елементами спортивної гри чи вправи, або заняття з переважним використанням певного виду фізкультурного обладнання, інвентарю тощо). Улітку - бадмінтон, футбол, баскетбол, хокей на траві, плавання (при наявності закритого басейну в будь-який період року). Узимку, коли випадає сніг, доцільно всі заняття на свіжому повітрі присвячувати катанню на санчатах, навчанню дітей ходити на лижах та кататися на ковзанах (старші групи).

Заняття на свіжому повітрі проводить вихователь групи або інструктор з фізичної культури з допомогою вихователя. До їх проведення, як і до занять у залі, можуть залучатися музичний керівник, помічник вихователя.

Пізньої осені та ранньої весни доцільні вправи з ходьби, бігу, стрибків (у довжину з місця, у глибину в яму з піском), метання в ціль, підлізання, пролізання в обруч, вправи з рівноваги, рухливі та спортивні ігри. Якщо на майданчику мокро, заняття можна проводити на відкритих верандах (павільйонах), де застосовують різноманітні вправи в рівновазі (ходьба по лаві, дошці, мотузці), підлізання під шнур, метання предметів у вертикальну та горизонтальну ціль, пролізання в обруч, рухливі ігри на обмеженій площі.

Узимку, щоб діти не переохолоджувалися під час пояснення та показу рухів, на заняттях доцільно застосовувати вже засвоєні вправи та ігри, які можна виконувати на свіжому повітрі. Це вправи на рівновагу (ходьба по стежках, протоптаних у снігу, - "слід у слід"; ходьба по сніговому валу і зістрибування з нього); переступання через снігові кучугури; ковзання по крижаних доріжках та ін.; стрибки в довжину з місця через купи снігу, у глибину на сніг; метання в ціль (дерево, щит), біг у повільному темпі, рухливі ігри (без речитативів), хокей з шайбою без ковзанів (у старших групах), ходьба на лижах, катання на ковзанах та санчатах. Добираючи ігри та вправи для такого заняття, можна об'єднати їх одним сюжетом.

Вихователю слід чітко продумувати організацію дітей, особливо під час основної частини заняття, запобігати тривалих пауз у виконанні вправ, що може призвести до переохолодження.

Заняття на повітрі складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Однак узимку та в період несприятливої погоди зміст підготовчої частини має деякі особливості.

Підготовчу частину розпочинають з шикування на майданчику і ходьби, під час якої діти виконують 3-5 дихальних вправи.

У холодний період року шикування на майданчику не проводять і підготовчу частину розпочинають з виходу дітей з приміщення на вулицю. Після нетривалої ходьби дають повільний біг по майданчику впродовж 2-4 хв (залежно від віку). У цій частині заняття здійснюють підготовку дітей до майбутньої м'язової діяльності та навчання в більшості різних видах бігу: широким кроком, високо піднімаючи коліна, приставним кроком, спиною вперед, парами, врізнобіч тощо. Виконують також стрибки на одній і двох ногах, з ноги на ногу тощо.

Застосування цих вправ спрямоване на поліпшення просторового орієнтування, зміцнення м'язів ніг і тазу, удосконалення постави. Біг закінчують ходьбою і перешикуванням у коло або колони.

Основну частину заняття розпочинають з виконання комплексу загальнорозвивальних вправ. Після закінчення діти перешиковуються в колону по одному, на ходу складають використаний спортивний інвентар і біжать із середньою швидкістю залежно від віку - від 40 с до 2 хв. Біг закінчують ходьбою і перешикуванням для виконання вправ з основних рухів.

Якщо діти тепло вдягнені (шубка або пальто), загальнорозвивальні вправи не проводять. Недоцільні вони також під час занять з катання на лижах, ковзанах, санчатах. Діти можуть виконувати ходьбу зі зміною темпу, деякі імітаційні види ходьби: високо піднімаючи коліна, як "конячка"; по черзі піднімаючи вгору прямі ноги, як "чапля"; ходьба приставним кроком

правим та лівим боком, широким кроком ("крок велетня"), спиною вперед та ін.; біг підтюпцем 20-30 с для молодших груп, 35-45 с для старших груп по колу або змієюю. Це дає змогу підготувати їх організм до наступного виконання більш складних рухів. Тому тривалість основної частини цих занять дещо збільшується.

На кожному занятті діти вправляються в декількох основних рухах. Першим виконують новий або важчий з координації рух. Потім діти знову біжать із середньою швидкістю, після чого вправляються в іншому, вже знайомому їм русі. Вправи з основних рухів закінчують повільним бігом, потім організують рухливу гру або гру-естафету.

Ігри передбачають закріплення одного з основних рухів; переважно бігу. Гру повторюють 4-5 разів, паузи між повтореннями короткі.

В основній частині вдосконалюють основні рухи, вправи та ігри спортивного характеру, рухливі ігри. При цьому варто застосовувати найбільш ефективні способи організації дітей: фронтальний, груповий, поточний або колове тренування.

Заключний етап має забезпечити поступове зниження фізичного та емоційного навантаження, нормалізувати роботу дихальної та серцево-судинної систем. Він включає різновиди ходьби в повільному темпі або малорухомі ігри.

Якщо під час гри діти багато бігають, то в заклучній частині тривалість повільного бігу не зазначають, але вона має бути меншою, ніж зазвичай (не більше від 1-1,5 хв.). Повільний біг переходить у ходьбу, під час якої виконують 6-8 дихальних вправ. На цьому заняття закінчують.

Після заняття, у період холодної погоди, діти перевдягаються у приміщенні (фрамуги закриті, температура повітря не нижча від +20 °С). Роздягатися потрібно в певному порядку: знизу вгору. Малятам допомагають дорослі, а старші дошкільники роздягаються самостійно, швидко розтирають одне одного рушниками й одягають сухі речі.

Пропонуємо орієнтовний перспективний план проведення фізкультурних занять на повітрі з дітьми старшого дошкільного віку

**Перспективний план
проведення фізкультурних занять на свіжому повітрі**

№	Вид заняття	Програмовий зміст
Листопад		
1	комплексне	Повторити ходьбу вперед по гімнастичній лаві з мішечком на голові; вправляти в ходьбі по гімнастичній лаві з пролізанням в обруч.
2	комплексне	Повторити підкидання й ловіння м'яча однією рукою; вправляти в ходьбі широким кроком по лаві з мішечком на голові.
3	домінантне	Навчати виконувати окремі елементи - відпрацювати передачу м'яча один одному, удар по м'ячу, стоячи на місці.
4	домінантне	Повторити виконувати окремі елементи - відпрацювати передавання м'яча один одному, удар по м'ячу, стоячи на місці.
5	комплексне	Повторити стрибки через предмети, чергуючи стрибок на одній та двох ногах із просуванням уперед. Вправляти підкидання і ловіння м'яча однією рукою.
6	комплексне	Повторити підстрибування з розбігу, дістаючи підвішений предмет, вправляти в стрибках через предмети, чергуючи стрибок на одній та двох ногах із просуванням уперед.
7	комплексне	Повторити стрибки через шнур з невеликого розгону, відштовхуючись однією ногою і приземляючись на дві; вправляти в

		підстрибуванні з розбігу, дістаючи підвішений предмет.
8	ігрове	Удосконалювати біг в обмеженому просторі.
Грудень		
1	комплексне	Повторити стрибки з обруча в обруч на одній нозі, вправляти в енергійному виконанні замаху при метанні сніжок на дальність.
2	комплексне	Вправляти в стрибках з обруча в обруч на одній нозі. Повторити метанні сніжок на дальність із-за спини через плече.
3	домінантне	Навчитися кататися на санчатах з гірки.
4	домінантне	Навчитися кататися на санчатах з гірки.
5	комплексне	Вправляти в метанні сніжок на дальність; повторити підлізання під дугами.
6	комплексне	Вправляти в підлізанні під дугами; повторити влучати сніжкою в рухому ціль.
7	комплексне	Вправляти у влучанні сніжкою в рухому ціль повторити пролізання на колінах з упором на руки під дугами або в тунелях, що зроблені в снігу.
8	ігрове	Закріпити влучання м'ячем; удосконалювати біг в обмеженому просторі.
Січень		
1	комплексне	Повторити кружляння парами, тримаючись за руки; вправляти у пролізанні на колінах з упором на руки під дугами або в тунелях, зроблених у снігу.
2	комплексне	Повторити кружляння парами, тримаючись за руки; повторити підлізання під мотузку.

3	домінантне	Навчити кататися на санчатах з гірки.
4	домінантне	Повторити кататися на санчатах з гірки.
5	комплексне	Вправляти в умінні підлізати під мотузку; повторити біг із перестрибуванням через кубики.
6	комплексне	Вправляти в бігу з перестрибуванням через кубики; повторити біг урозтіч із перешикуванням за сигналом у біг.
7	комплексне	Повторити біг із перешикуванням за сигналом; повторити ходьбу в колоні парами зі зміною темпу.
8	ігрове	Удосконалювати біг в обмеженому просторі.
Лютий		
1	комплексне	Вправляти ходьбу в колоні парами зі зміною темпу; повторити пролізання в обруч.
2	комплексне	Повторити пролізання в обруч; вправляти в злитному виконанні замаху та кидка при метанні у вертикальну ціль.
3	домінантне	Навчити ходити на лижах
4	домінантне	Повторити ходьбу на лижах.
5	комплексне	Повторити злитне виконання замаху та кидка при метанні у вертикальну ціль. Вправляти швидкість у бігу.
6	комплексне	Розвивати швидкість у бігу; вправляти в ходьбі по вузькій рейці гімнастичної лави прямо з різним положенням рук та боком.
7	комплексне	Повторити ходьбу по вузькій рейці гімнастичної лави прямо з різним положенням рук та боком; повторити розмикання і змикання в шерензі.
8	ігрове	Удосконалювати біг в обмеженому просторі.

Березень		
1	комплексне	Вправляти в лазінні по гімнастичній стінці по діагоналі різнойменним способом. Повторити стрибки зі скакалкою з просуванням уперед.
2	комплексне	Вправляти в стрибках через коротку скакалку зі зміною ніг; повторити метання у вертикальну ціль із відстані 3 м.
3	домінантне	Навчити дітей грати у футбол.
4	домінантне	Повторити гру в футбол.
5	комплексне	Повторити стрибати в довжину з місця якнайдалі; вправляти в точному влучанні в горизонтальну ціль.
6	комплексне	Вправляти у швидкому пролізанні між щаблями гімнастичної стінки, повторити стрибки в довжину.
7	комплексне	Повторити стрибки на лаву з лави; вправляти в пролізанні між щаблями гімнастичної стінки на швидкість.
8	ігрове	Закріпити вміння цілитися м'ячем; удосконалювати біг в обмеженому просторі; повторити стрибки в довжину.
Квітень		
1	комплексне	Вправляти в стрибках через довгу скакалку. Повторити підйом бігом по похилій дошці, перехід на гімнастичну стінку, підйом угору, перехід з прольоту на проліт.
2	комплексне	Повторити підстрибування на гімнастичній лаві; вправляти в умінні підніматися бігом по похилій дошці, залізати на гімнастичну стінку,

		переходити з прольоту на проліт.
3	домінантне	Навчити грати в бадмінтон.
4	домінантне	Навчити грати в бадмінтон.
5	комплексне	Повторити перекидання м'яча один одному однією рукою від плеча; вправляти в умінні присідати та вставати з мішечком на голові без допомоги рук.
6	комплексне	Повторити згинати ноги під час стрибків у висоту з розбігу; вправляти в перекиданні м'яча однією рукою від плеча.
7	комплексне	Вправляти в лазінні по гімнастичній стінці попереми́нним кроком до самого верху, у стрибках у висоту з розбігу зі згинанням ніг під час переходу через мотузку.
8	ігрове	Закріпити стрибки, метання м'яча; вдосконалювати біг в обмеженому просторі.
Травень		
1	комплексне	Учити присідати й уставати з мішечком на голові на гімнастичній лаві; вправляти в лазінні по гімнастичній стінці попереми́нним кроком.
2	комплексне	Учити перекидати набивний м'яч від грудей двома руками; вправляти в присіданні з мішечком на голові на гімнастичній лаві.
3	домінантне	Навчити грати у флорбол.
4	домінантне	Навчити грати у флорбол.
5	комплексне	Учити стрибати з розбігу через гімнастичні лави; вправляти в перекиданні набивного м'яча від грудей двома руками.
6	комплексне	Учити підкидати й ловити м'яч однією рукою;

		вправляти в ходьбі по гімнастичній лаві з пролізанням в обруч.
7	комплексне	Повторити стрибки через предмети, чергуючи стрибок на одній та двох ногах із просуванням уперед. Вправляти в підкиданні та ловінні м'яча однією рукою.
8	ігрове	Удосконалювати біг в обмеженому просторі.

Повні конспекти занять подано у додатку В.

Висновки до розділу II

Заняття з фізичної культури передбачають: фізичні вправи, рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру, які мають відповідати віковим можливостям та руховій підготовці дітей.

Проведення занять з фізичної культури на свіжому повітрі планують під час прогулянки в першу половину зими та в період міжсезоння, а в теплу пору року всі їх проводять на спортивному майданчику.

У теплу пору такі заняття варто розпочинати через 10-15 (до 20) хвилин після виходу на майданчик, щоб діти встигли адаптуватися до погодних умов і щоб фізіологічні показники – частота пульсу й дихання – досягли належного для активної рухової діяльності рівня. У прохолодну погоду (особливо взимку та восени) ці заняття планують на другу половину прогулянки. Під час виконання фізичних вправ та рухливих ігор діти потіють і можуть застудитися, якщо залишити їх на майданчику. Тому після завершення занять вихованці заходять у приміщення, де переодягаються і готуються де обіду.

Тривалість частин заняття та обсяг матеріалу не постійні, вони змінюються залежно від освітніх завдань, умов проведення заняття.

Проте, якщо їх проводять у холодну погоду або з ухилом на оволодіння елементами спортивних ігор чи вправ, їхня тривалість може дещо збільшуватися (до 5 хвилин). Зокрема, заняття з лиж або катання на санчатах триває у старших групах – до 50 хв.-1 години.

Вправи на свіжому повітрі добирають відповідно до пори року, наявності інвентарю та фізкультурного обладнання на майданчику, екіпіровки дошкільнят, а також ступеня володіння даними рухами.

У цих заняттях основні рухи можна виконувати в комбінації з декількох вправ (за типом смуги перешкод), коли діти поступово переходять від однієї вправи до іншої. Наприклад, діти йдуть по колоді, стрибають з неї, пролізають в обруч, виконують ходьбу по кубах (5-6) або пеньках різної висоти, автомобільних шинах, закопаних у землю, підлізають під дугу тощо. При цьому широко застосовується ігровий метод навчання та вдосконалення основних рухів.

Особливе значення в оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку мають рухливі ігри та ігри-естафети. Сюжети ігор сприяють активному руху дітей. Фізичне навантаження в грі регулюють відстанню для пробіжок, складністю виконуваних завдань, числом повторень гри і тривалістю зупинок у грі. Для досягнення достатнього навантаження гру повторюють 3-5 разів з короткими перервами - 15-20 с. При проведенні ігор-естафет у цілях збільшення активності дітей організують від 3 до 5 команд, що також дає змогу більше вправлятися в закріплюваному русі.

Ігри розучують до заняття на прогулянці, оскільки на занятті це займає багато часу і знижує його ефективність; крім того, не завжди через погодні умови допустимо, щоб діти довго стояли в спортивному одязі, слухаючи пояснення. На прогулянці ж вихователь може спокійно пояснити простіший варіант гри і 2-3 рази провести її. Тоді на занятті достатньо буде вказати на додаткові умови (якщо вони будуть), розділити дітей на групи або вибрати ведучого. Наступного дня після заняття цю гру знову можна повторити на прогулянці.

Під час ігор не завжди вдається домогтися точного виконання рухів: діти намагаються досягти поставленої мети (перестрибнути, втекти, дістати рукою) і меншою мірою контролюють правильність руху. Тому при повторенні цього руху на подальших заняттях потрібно домагатися усунення допущених помилок. Якщо в русі, що є основним у грі, помилки припускається велика частина дітей, слід ще раз уточнити його і після цього продовжити гру. У іграх-естафетах правильне виконання рухів заохочується тим, що спочатку перемогу присуджують команді, яка припустилася меншої кількості помилок, а потім тій, яка закінчила естафету першою.

Крім того, під час проведення занять на свіжому повітрі дуже важливо, щоб діти вміли швидко перебудовуватися для виконання різних вправ.

Для навчання потрібно використовувати теплий період року, з тим щоб у холодний час група чітко виконувала вказівки педагога.

У старшій групі діти повинні витримувати дистанцію в ходьбі та бігу, розмикатися в шеренгах і колонах, перебудовуватися на ходу в 2-3-4 колони за ведучими.

ВИСНОВКИ

Проаналізована наукова та навчально-методична література з проблеми дослідження дає підстави для таких висновків:

1. Рухова активність в дитячому віці виступає як необхідна умова формування основних структур і функцій організму. Рухи в дошкільному віці - це один із постнатальних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних систем, що забезпечують надійність їх функціонування в різних умовах життя.

2. Учені Е. Вільчковський, Л. Волков, Н. Денисенко, О. Курок, Т. Осокіна, Є. Тимофєєва та інші свідчать про те, що розвиток рухових якостей у дошкільників відбуваються під впливом таких чинників, як природно-вікові зміни організму (морфофізіологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання і самостійна рухова діяльність дитини. У численних дослідженнях (Е. Вільчковський, О. Курок, Л. Волков, Є. Вавілова та ін.) зроблено висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей. Автори наукових робіт вказують, що найбільш ефективними для покращення загально-фізичної підготовки дітей є застосування вправ, виконання яких сприяє проявленню спритності, гнучкості, витривалості у порівнянні із засобами, які спрямовані лише на розвиток однієї з вищезазначених якостей.

3. У ході проведення дослідницько-експериментальної роботи були визначені і перевірені педагогічні умови забезпечення оптимальної рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах:

1) максимальне використання різних форм фізичного виховання в природних умовах;

2) використання нестандартного фізичного обладнання в природних умовах;

3) раціональний добір форм, методів, засобів рухової діяльності відповідно до природного середовища (ліс, парк, луки тощо);

4) взаємодія ЗДО і сім'ї в процесі організації рухової діяльності в природних умовах.

4. Потрібно пам'ятати, що умови проведення занять на відкритому повітрі, особливо в холодну пору року, різко відрізняються від таких у залі. Під час проведення занять на відкритому повітрі основні метеорологічні чинники - температура, вологість і швидкість руху повітря (вітер), теплове випромінювання (сонячні промені) - в усі пори року в різних поєднаннях по-різному виливають на тепловий стан організму.

5. Неприятливі умови погоди негативно позначаються на загальному стані та працездатності як дорослих, так і дітей. У спекотні дні з'являється почуття втоми і розбитості, знижується увага, швидкість реакції, точність і координація рухів. Тому в спеку не слід давати вправи, що вимагають складної координації рухів, на увагу, потрібно обмежити біг, а заняття проводити на початку прогулянки. За високої вологості повітря рухи стають повільнішими, діти - в'ялими, у них знижується інтерес до занять. Тому важливо добирати вправи, які стимулюють активність. У холодну пору року рекомендовані вправи, що викликають у дітей великий інтерес і емоційний підйом, сприяючи збільшенню рухливості. У вітряні дні для проведення занять варто вибирати місця, найбільш укриті від вітру.

6. Для забезпечення гартування дитячого організму під час проведення фізичних вправ на повітрі велике значення має добір правильного одягу і взуття дітей.

7. При проведенні фізичних вправ велику увагу слід приділити зміні темпу рухів - швидкого і повільного. Це дає змогу виявити активність не лише рухливим дітям, а і в'ялішим. Активізуючи менш рухливих дітей на занятті, вихователь нагадує їм, що потрібно бігати, а не стояти під час гри, призначає їх ведучими, стимулює до інтенсивнішого виконання вправ.

8. Важливо правильно чергувати вправи і відпочинок. Але і під час відпочинку діти не повинні залишатися нерухомими: відпочинком слугують перестроювання, короткі зупинки під час гри або вправ. Паузи не мають бути

тривалими: вони залежать від характеру вправ, від величини навантаження (за великого навантаження паузи тривають до 20-30 с).

9. Ослабленим дітям потрібно давати менше навантаження: зменшити число повторень вправ, скоротити участь їх у рухливій грі, час бігу скоротити і замінити його ходьбою. Але ці діти не повинні стояти під час відпочинку (особливо в холодну погоду), і після коротких змін на спокійнішу діяльність їх варто знову включити в загальний хід заняття. Діти, звільнені від заняття (після хвороби, нові вихованці та ін.), виходять на прогулянку з усією групою. Під час занять вони перебувають на спортивному майданчику і допомагають вихователеві чи інструктору з фізичного виховання – прибирають або приносять посібники, стежать за правильністю виконання вправ іншими дітьми, виконанням правил в іграх тощо.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Методичні рекомендації для вихователів щодо оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах:

1. Збільшити обсяг рухової діяльності дітей протягом дня.
2. Обов'язково проводити заняття з фізичної культури на свіжому повітрі.
3. Удосконалити методи проведення занять з фізичної культури з дітьми старшого дошкільного віку.
4. Підвищити рухову активності дітей на заняттях шляхом збільшення їх тривалості.
5. Активізувати рухову діяльність дітей на прогулянках та в рухливих іграх.
6. Самостійну рухову діяльність, як форму активізації рухового режиму, проводити з дітьми щодня під час ранкового прийому, денної та вечірньої прогулянок тощо.
7. Заохочувати до самостійних і організованих ігор в природних умовах, виконання фізичних вправ під час прогулянки (тривалість 45-60 хв.), рухливих ігор та ігор спортивного характеру.
8. Удосконалювати на заняттях із фізичної культури та прогулянках вміння дошкільника кататися на велосипеді, самокаті, санках тощо.
9. Залучати дітей до підготовки фізкультурних свят, спортивних розваг, командних змагань, днів здоров'я.
10. Спонукаати дітей до рухової діяльності, регулювати їхню активність, схвалювати намагання виявляти самостійність, вольові зусилля. При цьому важливо враховувати руховий досвід кожної дитини, притаманний їй темп, рівень рухливості, природні можливості та здібності.
11. Протягом дня проводити рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс) та спортивних вправ (їзда на

велосипеді, катання на санчатах, ковзанах, ходьба на лижах), забав (серсо, кільцекид, кеглі) тощо.

12. Під час походів використовувати вправи з основних рухів, рухливі ігри з використанням дрібних фізкультурних знарядь та природних умов.

13. Обов'язково проводити форми організації рухової активності у повсякденному житті дітей старшого дошкільного віку (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята і розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання).

14. Використання нетрадиційних, альтернативних технологій і методик, спрямованих на зміцнення та відновлення здоров'я дітей.

Поради для батьків вихованців щодо добору одягу і взуття дітей для занять фізичними вправами на повітрі

1. Для забезпечення гартування дитячого організму під час проведення фізкультурних занять на повітрі велике значення має добір правильного одягу і взуття дітей.

2. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу передбачають забезпечення свободи рухів та оптимальної терморегуляції. Тому одяг має відповідати зросту та повноті дитини, а також - температурі повітря на вулиці, щоб запобігти як надмірному перегріванню, так і переохолодженню дитячого організму, забезпечувати свободу руху.

3. Теплозахисні властивості одягу залежать від шаровості (2, 3 або більше): між шарами одягу міститься повітря, і, чим більше шарів, тим вища температура повітря під одягом. Тому дуже важливо вдягати дитину відповідно до температури зовнішнього повітря, щоб не було надмірного перегрівання, оскільки тоді знижується тепловіддача. У зв'язку з цим дуже важлива і повітропроникність тканин, яка забезпечує вентиляцію простору під одягом. Нераціональний одяг, утруднюючи випари, може погіршити

самопочуття дитини і понизити працездатність. Тому для збереження нормального теплообміну важливо, щоб тканини добре поглинали вологу з простору під одягом і видаляли її назовні. Цим вимогам відповідають бавовняні, трикотажні тканини, рихлі вовняні.

4. Використання одягу із синтетичних тканин не рекомендується, оскільки вони погано вбирають вологу і не забезпечують необхідну повітропроникність, особливо під час виконання фізичних вправ.

5. Займатися в зимових пальтах, шапках-вушанках або в хутряних на ватяній підкладці не рекомендується: такий одяг утруднює рух дітей, занадто важкий, заважає необхідній віддачі тепла, спричиняє підвищене потовиділення. Спітнілі діти розстібають воріт пальта, розв'язують шапки і піддаються різкій дії холоду. Краще мати дві пари рукавичок на випадок, якщо одна промокне від снігу.

6. Для безпечного виконання фізичних вправ дитиною важливе значення має її взуття. Взуття слід добирати відповідно до розміру стопи, щоб не утрудняти ногу і не порушувати кровообігу. Спортивне взуття має бути легким, зручним.

7. Після фізкультурних занять діти в роздягальнях або групових приміщеннях розтираються сухим рушником і повністю переодягаються в повсякденну білизну і одяг.

Консультація для батьків на тему «Визначення в дітей ступеня втоми під час рухової активності на повітрі»

Під час виконання дітьми старшого дошкільного віку фізичних вправ на повітрі важливо стежити за ступенем втоми дітей. Адже недостатнє фізичне навантаження не забезпечить належного зміцнення дитячого організму та ефективного фізичного розвитку, а завищене може призвести до зворотного ефекту.

Позитивний вплив фізичних вправ на повітрі на організм дитини може бути досягнутий за такого дозування м'язових навантажень, які забезпечують

загальний розвиток, тренування основних фізіологічних функцій. Для цього під час проведення занять передбачається чергування підвищеної м'язової діяльності, що спричиняє деяке стомлення, і відпочинку, особливо активного, а це є необхідною умовою тренування. Стомлення не можна розглядати як щось патологічне, шкідливе для організму: воно є природним станом, що виникає під впливом м'язової діяльності. За невеликого стомлення прискорюється обмін речовин, підвищується життєвий тонус, стають інтенсивнішими процеси відновлення.

Негативно позначається на стані дитини лише перевтома. Слід пам'ятати, що за невеликої стомленості в дитини зазвичай спокійний вираз обличчя, щічки ледь червоніють. Дитина незначно пітніє, у неї трохи прискорюється дихання, яке залишається рівним. Дитина правильно та швидко виконує фізичні вправи та завдання педагога. Загальний стан – задовільний.

За вираженої стомленості в дитини значно червоніє обличчя, вона видимо пітніє, дихання різко прискорюється. Дитина виконує фізичні вправи невпевнено, з'являються зайві рухи. Може скаржитися на втомленість.

Якщо у дитини з'явилися ознаки вираженої стомленості, слід негайно зменшити фізичне навантаження на неї, знизити дозування вправ і надати короткотривалий відпочинок.

За вираженого, неприпустимого стомлення всі перераховані ознаки проявляються сильно. У такому разі потрібно внести зміни в план прогулянки: обмежити навантаження для дітей, які мають середні та виражені ознаки стомлення, зменшити кількість повторень вправ, виключити важчі для них, подовжити відпочинок. Виражені ознаки стомлення відповідають рівню фізичної підготовленості дитини, що потребує коригування.

Важливим є попередження травматизму. Основним є забезпечення санітарно-гігієнічних вимог для місць проведення прогулянки, суворе

дотримання правил виконання фізичних вправ з обов'язковою страховкою під час виконання дитиною складної фізичної вправи.

Батькам потрібно враховувати індивідуальні особливості дитини, правильно оцінювати її реакції на м'язове навантаження, прохолодне повітря, добре знати стан її здоров'я. Слід пам'ятати, що спільна діяльність всіх учасників освітнього процесу є запорукою здоров'я, позитивного емоційного стану кожної дитини.

Рекомендації інструктору з фізичної культури щодо дотримання вимог до безпеки виконання основних рухів та спортивних вправ дітьми дошкільного віку в природних умовах

Інструктори з фізкультури мають добре знати і завжди виконувати вимоги до створення безпечних умов для проведення занять із фізичної культури на повітрі, спортивних та рухливих ігор, зокрема:

- усе фізкультурне обладнання на території дошкільного закладу, спортивному майданчику має бути надійно закріплене та перебувати в робочому стані;
- на спортивному та ігрових майданчиках ґрунт має бути рівним та утрамбованим, без вибоїн, бугрів і коренів дерев;
- кущі, що оточують майданчик, мають бути підрізані;
- перед початком занять слід звільнити робочу зону майданчика від зайвих предметів;
- рекомендується більш широко використовувати нестандартне фізкультурне обладнання та можливості природного середовища при проведенні рухливих ігор та ігор-естафет.

Інструктор з фізкультури має знати призначення спортивного інвентарю та обладнання, під час виконання вправ у підгрупах чітко дотримуватися правил організації дітей, систематично та правильно страхувати їх та, за потреби, надавати допомогу.

Отже, дотримання вимог безпеки під час активної рухової діяльності дітей, зокрема під час проведення занять з фізичної культури на свіжому повітрі, дасть змогу ефективно організувати фізкультурно-оздоровчу роботу і досягти високих результатів та знизити захворюваність дітей.

Список використаних джерел

1. Андрущенко Т. Туризм – нетрадиційна форма оздоровлення. *Дошкільне виховання*. 2007. № 7. С. 19-20.
2. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер.: Т.О. Піроженко. Електронна версія, 12.01.2021. 37 с.
3. Богініч О.Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки». Київ: УДПУ ім. М.П. Драгоманова, 1997. 167 с.
4. Вільчковський Є.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
5. Вільчковський Є.С., Пономаренко С.А. Покращення рухової активності старших дошкільників під час занять з фізичної культури. *Дошкільне виховання*. Київ, 1986. №3. С. 12–13.
6. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Львів: ВНТЛ, 1998. 336 с.
7. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Київ, 1998. 64 с.
8. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2008. 428 с.
9. Грицишина Т. І. Маленькі туристи. Краєзнавство і туризм у дошкільному закладі. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004. 128 с.
10. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. *Молодь і ринок*. Київ, 2019. №9 (176). С. 32–37.

11. Денисенко Н. Від рухового режиму – до здоров'я дитини. *Дошкільне виховання*. Київ, 1995. №10. С. 10–11.
12. Денисенко Н., Аксьонова О. Через рух – до здоров'я дітей : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 88 с.
13. Денисенко Н.Ф. Через рух до здоров'я дітей: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2009. 88 с.
14. Дмитренко Т. І. Руховий режим у дитячому садку: підручник. Київ: Радянська школа, 1980. 96 с.
15. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. 2-е вид. Київ : Вища школа, 1979. 256 с.
16. Дошкільне виховання: Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / автори-упорядники Л.В. Калуська, З.В. Калуський, М.М. Гуменюк. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 184 с.
17. Драчук А.І., Корякіна І.В., Хлус Н.О. Оптимізація рухової активності дітей дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 128 с.
18. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне значення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2015. №2. С. 44–52.
19. Єфименко М. Рух – це життя. *Дошкільне виховання*. Київ, 2014. №7. С. 26–30.
20. Замрозович-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Київ: Обрії, 2016. №1 (42). С. 46–48.
21. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Ч.1. Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ, 2005. 236 с.
22. Іващенко О.М. Загальні принципи організації рухової діяльності дітей на прогулянці. *Дошкільне виховання*. Київ, 2007. № 11. С. 56–59.
23. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: КНЕУ, 2005. С. 12–29.

24. Курок О.І., Лісневська Н.В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 24. Глухів, 2014. С. 100–106.
25. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. Київ, 2009. №11. с. 12.
26. Пахальчук Н.О., Мируха О.І., Романенко Г.М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. Київ, 2019. №5.2 (69.2). С. 72–75.
27. Рунова М. Формування оптимальної рухової активності. *Дошкільне виховання*. Київ, 2000. № 6. С. 30–37.
28. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: пер. з рос. мови. Харків: Ранок, 2007. 192 с.
29. Теплюк С. Робота з дітьми на прогулянці. *Дошкільне виховання*. Київ, 1990. № 1.С. 34–42.
30. Теряник В.В. Роль рухової активності у фізичному розвитку та зміцненні здоров'я дітей. *Дошкільне виховання*. Київ, 2008. №9–10. С. 64–65.
31. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Пороги, 2003. С. 184–185.
32. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2004. 272 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Список дітей експериментальної групи

1. Руслан Н.
2. Марк Ф.
3. Іван О.
4. Нікіта М.
5. Данііл А.
6. Ілля Н.
7. Єлизавета Х.
8. Дарія З.
9. Маргарита Г.
10. Злата Ч.
11. Гліб С.
12. Кароліна М.
13. Дарина Ф.
14. Варвара М.
15. Єгор Ф.
16. Богдан М.

Список дітей контрольної групи

1. Гліб З.
2. Мілана К.
3. Варвара М.
4. Владислав Д.
5. Гліб А.
6. Єва Б.
7. Мія К.
8. Тимофій С.
10. Кіра С.
11. Аделіна А.
12. Вікторія В.
13. Юлія Д.
14. Дмитро Г.
15. Діана С.
16. Тіана Н.

**Конспекти занять з дітьми старшого дошкільного віку
в природних умовах**

Листопад

Заняття 1

Програмовий зміст: повторити в ходьбу вперед по гімнастичній лаві з мішечком на голові; вправляти в ходьбі по гімнастичній лаві з пролізанням в обруч.

Обладнання: мішечки, обручі, 4 гімнастичні лави.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба з чіткими поворотами на кутах. Повільний біг 2 хв. 35 с (200 м). Ходьба, 3-4 глибокі видихи. Перешикування в 4 колони за ведучими.

Загальнорозвивальні вправи:

1. В. п.: руки в сторони, долоні вперед. 1 - швидко схрестити руки на грудях, поклавши долоні на лопатки - видих; 2 - В. п. Повторити 10-12 разів у швидкому темпі.
2. В. п.: о. с. 1 - випад праворуч, праву руку в сторону; 2 - В. п.; 4 - те саме вліво. Повторити 8-10 разів.
3. В. п.: ноги на ширині плечей, руки в сторони вгору. 1 - нахил праворуч; 2 - випрямитися; 3-4 - те саме вліво. Повторити 6-8 разів.
4. В. п.: ноги на ширині плечей, руки в сторони вгору. 1 - нахил уперед, доторкнутися руками до землі; 2 - В. п. Повторити 8 разів.
5. В. п.: ноги ширше плечей, руки на поясі. 1 - напівприсід на правій нозі, ліва пряма, руки вперед; 2 - В. п.; 3 - 4 - те саме на іншій нозі. Повторити 8 разів.
6. В. п.: о. с., руки на поясі. 1 - підняти пряму ногу вперед; 2 - махом відвести ногу назад; 3 - знову вперед; 4 - В. п. 5-8 - те саме іншою ногою.

Ноги прямі, носок витягнути, зберігати рівновагу на опорній нозі. Повторити 8 разів.

7. В. п.: руки на поясі. 4 підскоки на правій позі, 4 - на лівій.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 10 с (150 м). Ходьба. Під час ходьби діти беруть мішечки.
2. Ходьба з мішечком на голові по гімнастичних лавах широким кроком.
3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 10 с (150 м). Ходьба.
4. Ходьба по гімнастичній лаві з прорізанням в обруч.
5. Повільний біг 2 хв 35 с (200 м). Ходьба.

Рухлива гра "Квачі зі стрічками"

Діти діляться на дві групи. Гравцям однієї групи на руку пов'язують стрічки - вони "квачі». За сигналом вихователя діти розбігаються. "Квачі» намагаються наздогнати й доторкнутися рукою до дітей іншої групи. Гравці, до яких доторкнулися, завмирають, розставивши руки в сторони, і чекають, коли їх виручать товариші. Коли всі діти будуть упіймані, гру закінчують. Стрічки пов'язують дітям іншої групи, і гру починають спочатку. Виграє та група, яка зуміє швидше "поквачити" всіх дітей з іншої групи. Гру повторюють 2-3 рази.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 35 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 2

Програмовий зміст: повторити підкидання й ловіння м'яча однією рукою; вправляти в ходьбі широким кроком по лаві з мішечком на голові.

Обладнання: мішечки на всіх дітей, 4 лави, м'ячі.

Вид заняття: комплексне.

1. Підготовча частина

Перебіг заняття

Ходьба. Ходьба з чіткими поворотами на кутах площадки. Повільний біг 2 хв 35 с (200 м). Ходьба, 3-4 глибоких видихи. Перешиккування в коло.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 1).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 10 с (150 м). Ходьба. По хоху діти беруть м'ячі.
2. Підкидання м'яча вгору й ловіння його правою та лівою рукою (15-20 разів). Ходьба. Під час ходьби діти складають м'ячі.
3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с. Ходьба. Перешиккування в 4 колони перед гімнастичними лавами.
4. Ходьба широким кроком по лаві з мішечком на голові.
5. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с. Ходьба.

Рухлива гра "Пастка"

Діти утворюють два кола. Діти внутрішнього кола, узявшись за руки, рухаються в один бік, а зовнішнього - у другий. За сигналом ведучого обидва кола зупиняються. Ті, що стоять у внутрішньому колі, піднімають руки вгору, утворюючи своєрідні ворота, у які діти із зовнішнього кола вбігають і вибігають. За другим сигналом ведучого діти внутрішнього кола опускають руки, до них приєднуються ті, хто опинився всередині кола, тобто в пастку. Гра триває доти, доки в зовнішньому колі не залишаться троє дітей, вони і є переможцями.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 35 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 3. Футбол

Програмовий зміст: навчати виконувати окремі елементи – відпрацювати передачу м'яча один одному, удар по м'ячу, стоячи на місці.

Обладнання: футбольні м'ячі.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Різні види ходьби (2 хв). Повільний біг (2 хв, 180 м). Ходьба, вправи на дихання. Перешикування в 2 колони за ведучими.

II. Основна частина

Відпрацювати передавання м'яча один одному.

Удар по м'ячу, стоячи на місці.

Гра-естафета "Футболіст"

Від лінії старту/фінішу до поворотного прапорця розставляються кеглі на відстані 1-2 м одна від одної. Діти біжать і ведуть м'яч ногами. Якщо діти втрачають м'яч, вони починають рух з місця втрати. Виграє команда, діти якої швидше в з меншою кількістю помилок виконають завдання.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 35 с. Ходьба. Вправи на дихання.

Заняття 4. Футбол

Програмовий зміст: повторити виконувати окремі елементи – відпрацювати передавання м'яча один одному, удар по м'ячу, стоячи на місці.

Обладнання: футбольні м'ячі.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Різні види ходьби (2 хв). Повільний біг (2 хв, 180 м). Ходьба, вправи на дихання. Перешикування у 2 колони за ведучими.

I. Основна частина

Відпрацювати передавання м'яча один одному.

Удар по м'ячу, стоячи на місці.

Гра-естафета "Футболіст"

Від лінії старту/фінішу до поворотного прапорця розставляються кеглі на відстані 1-2 м одна від одної. Діти біжать і ведуть м'яч ногами. Якщо діти втрачають м'яч, вони починають рух з місця втрати. Виграє команда, діти якої швидше і з меншою кількістю помилок виконають завдання.

II. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 35 с. Ходьба. Вправи на дихання.

Заняття 5

Програмовий зміст: повторити стрибки через предмети, чергуючи стрибок на одній та двох ногах із просуванням уперед. Вправляти підкидання і ловіння м'яча однією рукою.

Обладнання: м'ячі, кубики, скакалки.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба, високо піднімаючи коліна. Біг із високим підніманням колін. Ходьба, 3-4 глибокі видихи. Перешикування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою:

1. В. п.: о. с., удвічі складена скакалка в опущених руках. 1 – руки з натягнутою скакалкою до грудей; 2 - руки вгору; 3 - до грудей; 4 - В. п. Повторити 6-8 разів.

2. В. п.: ноги на ширині плечей, руки зі скакалкою за спиною. 1-3 - пружний поворот убік - видих; 4 - В. п. - вдих; 5 - 8 - те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

3. В. п.: о. С., руки зі скакалкою вниз. 1 - присісти, розводячи коліна, руки вгору; 2 - В. п. Повторити 6-8 разів.

4. В. п.: ноги на ширині плечей, стоячи на скакалці, кінці скакалки в опущених руках. 1 - різкий нахил уперед, відводячи руки назад-вгору; 2 - В. п. Нахилиючись, робити видих, випрямляючись вдих. Повторити 6-8 разів.

5. В. п.: ноги злегка розставлені, скакалка, складена вдвічі, в опущених руках. 1-2 - перенести праву ногу через натягнуту скакалку; 3 4 - зворотний рух - В. п.; 5-8 - те саме лівою ногою. Повторити 6-8 разів.

6. В. п.: о. с., скакалка, складена вдвічі, унизу. 1-2 - піднімаючи прямі руки вгору, опустити їх за спиною; 3-4 - зворотний рух. Дихання вільне. Повторити 6-8 разів.

7. В. п.: ноги злегка розставлені, скакалка, складена вдвічі, в одній ручі. Обертаючи скакалку паралельно до підлоги, перестрибувати через неї. Повторити 6-8 разів.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 10 с (150 м). Ходьба.
2. Виконують стрибки через предмети, чергуючи стрибок на одній та двох ногах із просуванням уперед.
3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 10 с (150 м).
4. Діти стають у коло і виконують підкидання та ловіння м'яча однією рукою.
5. Біг високо піднімаючи коліна. Ходьба.

Гра "Мишоловка"

Діти, що беруть участь у грі, поділяються на дві групи: перша - це "миші", друга - "мишоловка». Діти, що зображають мишоловку, беруться за руки й промовляють:

Як нам миші ці набридли,

Тільки й чути:

"Шусть!" та "Шусть!"

Все погризли, все поїли,

Всюди лізуть - от напасть.

Бережіться же, крутійки, -

Доберемось ми до вас.

Ось поставим мишоловки,

Переловиш всіх за раз!

Після закінчення слів "мишоловка" захоплюється (діти присідають і опускають руки). Коли більшу частину "мишей" піймано, діти міняються ролями.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 35 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 6

Програмовий зміст: повторити підстрибування з розбігу, дістаючи підвішений предмет, вправляти в стрибках через предмети, чергуючи стрибок на одній та двох ногах із просуванням уперед.

Обладнання: маленькі м'ячі, кубики.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

1. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба, високо піднімаючи коліна. Повільний біг 2 хв 35 с (200 м). Ходьба, 3-4 глибокі видихи. Перешикування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 5).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 10 с (150 м). Ходьба.
2. Пробігаючи під підвішеними м'ячами, діти, не зупиняючись, підстрибують, намагаючись торкнутися м'яча рукою. Ходьба.
3. Діти по колу стрибають через предмети, чергуючи стрибок на одній та двох ногах із просуванням уперед.
4. Біг, високо піднімаючи коліна. Ходьба.

Гра "Птахи і зозуля"

Серед учасників гри обирають "зозулю", усі інші діти - "птахи". Усі "птахи" мають свої "гнізда" (покладені на підлогу обручі або намальовані крейдою кола), лише "зозуля" стоїть осторонь і не має свого "гнізда".

Після слів вихователя: "Гей, полетіли!" - "птахи" вилітають із "гнізд" у різні напрямки і бігають по майданчику, "зозуля" бігає разом з ними. Після слів вихователя: "Додому!" - усі діти починають бігти до "гнізд" і намагаються швидше їх зайняти. Та дитина, що залишиться без "гнізда", стає "зозулею", після чого гру повторюють.

III. Заклучна частина

Повільний біг 2 хв 35 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 7

Програмовий зміст: повторити стрибки через шнур з невеликого розгону, відштовхуючись однією ногою і приземляючись на дві; вправляти в підстрибуванні з розбігу, дістаючи підвішений предмет.

Обладнання: довгий шнур, маленькі м'ячі.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

1. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 2 хв 35 с (200 м). Під час бігу 2-3 рази за командою діти розбігаються і бігають врізнобіч, потім знаходять своє місце в колоні. Ходьба, 3-4 глибокі видихи. Перешиккування в коло.

Загальнорозвивальні вправи.

1. В. п.: о. с., удвічі складена скакалка в опущених руках. 1 – руки з натягнутою скакалкою до грудей; 2 - руки вгору; 3 - до грудей; 4 - В. п. Повторити 6-8 разів.

2. В. п.: ноги на ширині плечей, руки зі скакалкою за спиною. 1-3 - пружний поворот убік - видих; 4 - В. п. - вдих; 5 - 8 - те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

3. В. п.: о. С., руки зі скакалкою вниз. 1 - присісти, розводячи коліна, руки вгору; 2 - В. п. Повторити 6-8 разів.

4. В. п.: ноги на ширині плечей, стоячи на скакалці, кінці скакалки в опущених руках. 1 - різкий нахил уперед, відводячи руки назад-вгору; 2 - В. п. Нахиляючись, робити видих, випрямляючись вдих. Повторити 6-8 разів.

5. В. п.: ноги злегка розставлені, скакалка, складена вдвічі, в опущених руках. 1-2 - перенести праву ногу через натягнуту скакалку; 3-4 - зворотний рух - В. п.; 5-8 - те саме лівою ногою. Повторити 6-8 разів.

6. В. п.: о. с., скакалка, складена вдвічі, унизу. 1-2 - піднімаючи прямі руки вгору, опустити їх за спиною; 3-4 - зворотний рух. Дихання вільне. Повторити 6-8 разів.

7. В. п.: ноги злегка розставлені, скакалка, складена вдвічі, в одній ручі. Обертаючи скакалку паралельно до підлоги, перестрибувати через неї. Повторити 6-8 разів.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 10 с (150 м). Ходьба. Діти шикуються в шерензі по одній стороні майданчика.

2. На відстані 3 м від шеренги на землю кладеться довгий шнур. Вихователь показує стрибок з розгону через шнур. Звертає увагу дітей на те, що відштовхуватися треба однією ногою, а приземлятися на дві ноги. Діти всі відразу, за командою перестрибують, відходять для розгону на 3 м, стрибають знову (5-6 разів). Треба, щоб діти не затримувалися перед стрибком, а робили його з ходу. Особливу увагу звертають на м'яке приземлення.

3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 10 с (150 м). Ходьба.

4. Підстрибування з розбігу, дістаючи підвішений предмет.

5. Повільний біг 2 хв 35 с (200 м). Ходьба.

Гра "Ловці парами"

Обирають двох ведучих. Вони беруться за руки. За сигналом вихователя діти розбігаються по майданчику. Ведучі, тримаючись за руки, ловлять дітей (доторкаються до них). Той, кого впіймали, залишає майданчик. Коли буде впіймано 5-6 дітей, обирають нових ведучих.

Гру повторюють 4-6 разів. У кінці гри відзначають тих дітей, яких жодного разу не впіймали ловці.

III. Заклучна частина

Повільний біг 2 хв 35 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 8

Програмовий зміст: удосконалювати біг в обмеженому просторі.

Вид заняття: ігрове.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 2 хв (200 м). Під час бігу 2-3 рази за командою діти розбігаються і бігають по майданчику врізнобіч, потім знаходять своє місце в колоні. Ходьба, 3 4 глибокі видихи.

II. Основна частина

1. **Рухлива гра "Пастка"**. Діти утворюють два кола. Діти внутрішнього кола, узявшись за руки, рухаються в один бік, а зовнішнього - у другий. За сигналом ведучого обидва кола зупиняються. Ті, що стоять у внутрішньому колі, піднімають руки вгору, утворюючи своєрідні ворота, у які діти із зовнішнього кола вбігають і вибігають. За другим сигналом ведучого діти внутрішнього кола опускають руки, до них приєднуються ті, хто опинився всередині кола, тобто в пастку. Гра триває доти, доки в зовнішньому колі не залишаться троє дітей, вони і є переможцями.

2. **Рухлива гра "Мишоловка"**. Діти, що беруть участь у грі, поділяються на дві групи: перша - це "миші", друга - "мишоловка». Діти, що зображають мишоловку, беруться за руки й промовляють:

Як нам миші ці набридли,

Тільки й чути:

"Шусть!" та "Шусть!"

Все погризли, все поїли,

Всюди лізуть - от нападуть.

Бережіться же, крутійки, -

Доберемось ми до вас.

Ось поставим мишоловки,

Переловиш всіх за раз!

Після закінчення слів "мишоловка" захоплюється (діти присідають і опускають руки). Коли більшу частину "мишей" піймано, діти міняються ролями.

3. **Рухлива гра "Птахи і зозуля"**. Серед учасників гри обирають "зозулю", усі інші діти - "птахи". Усі "птахи" мають свої "гнізда" (покладені

на підлогу обручі або намальовані крейдою кола), лише "зозуля" стоїть осторонь і не має свого "гнізда".

Після слів вихователя: "Гей, полетіли!" - "птахи" вилітають із "гнізд" у різні напрямки і бігають по майданчику, "зозуля" бігає разом з ними. Після слів вихователя: "Додому!" - усі діти починають бігти до "гнізд" і намагаються швидше їх зайняти. Та дитина, що залишиться без "гнізда", стає "зозулею", після чого гру повторюють.

4. Рухлива гра "Ловці парами". Обирають двох ведучих. Вони беруться за руки. За сигналом вихователя діти розбігаються по майданчику. Ведучі, тримаючись за руки, ловлять дітей (доторкаються до них). Той, кого впіймали, залишає майданчик. Коли буде впіймано 5-6 дітей, обирають нових ведучих.

Гру повторюють 4-6 разів. У кінці гри відзначають тих дітей, яких жодного разу не впіймали ловці.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 35 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

ГРУДЕНЬ

Заняття 1

Програмовий зміст: повторити стрибки з обруча в обруч на одній нозі, вправляти в енергійному виконанні замаху при метанні сніжок на дальність.

Обладнання: обручі, сніжки.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба, високо піднімаючи коліна. Повільний біг по майданчику 2 хв 20 с (200 м), під час якого 2-3 рази діти розбігаються і бігають по майданчику врізнобіч, потім знаходять своє місце в колоні. Ходьба, 3-4 глибокі видихи. Перешиккування в коло.

Загальнорозвивальні вправи:

1. В. п.: руки до плечей, пальці в кулак. 1 - руки вгору, пальці розтиснути; 2 - В. п. 3 - руки в сторони, пальці розтиснути; 4 - В. п. Повторити 6-8 разів.

1. В. п.: о. с. 1 - випад праворуч, праву руку в сторону; 2 - повернутися у В. п.; 3 4 - те саме вліво. Повторити 6-8 разів.

2. В. п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 - руки вгору, прогнутися; 2 - нахил, доторкнутися руками до землі між ногами. 3-4 те саме. Повторити 6-8 разів.

3. В. п.: ноги на ширині плечей, руки в сторони вгору. 1 - нахил праворуч; 2 - випрямитися; 3-4 - те саме вліво. Повторити 6-8 разів.

4. В. п.: руки на поясі. 1 - праву ногу в сторону, носок відтягнути; 2 - В. п.; 3-4 - те саме вліво. Повторити 6-8 разів.

5. В. п.: руки на поясі. 4 підскоки на правій нозі, 4 - на лівій. Повторити 6-8 разів.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 2 хв 20 с (200 м) по майданчику. Ходьба.

2. Діти виконують стрибки на одній нозі з обруча в обруч.

3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с (180 м). Ходьба. Діти підходять до сніжок.

4. Метання на дальність. Вихователь нагадує, що після замаху потрібно відразу виконувати кидок. Діти 3-4 рази імітують рух, потім кидають правою та лівою рукою якнайдалі.

5. Повільний біг 2 хв 20 с (200 м). Ходьба.

Гра "Наздожени свою пару"

Діти шикуються у дві шеренги й стають парами обличчям один до одного. Одна шеренга "перші", інша - "другі". За сигналом вихователя всі розбігаються по майданчику. На слова вихователя "перші" діти, що були в першій шерензі, повинні спіймати своїх товаришів, з якими стояли в парі.

Гра триває 30-40 с, після чого діти міняються ролями. Перемагає той, хто перший наздогнав свого товариша. Гру повторюють 3-4 рази.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 20 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 2

Програмовий зміст: вправляти в стрибках з обруча в обруч на одній нозі. Повторити метання сніжок на дальність із-за спини через плече.

Обладнання: обручі, сніжки.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг по майданчику 2 хв 20 с (200 м), під час якого діти біжать, високо піднімаючи коліна, стрибають на одній нозі. Ходьба, 3-4 глибокі видихи. Перешиккування в 3 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 1).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с (180 м). Ходьба.
2. Стрибки на одній нозі з обруча в обруч, енергійно допомагаючи махом іншої ноги та рук. Те саме на іншій нозі
3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с (180 м). Ходьба. Діти підходять до сніжків.
4. Метання сніжок на дальність. Діти повинні самостійно стати у вихідне положення, правильно виконувати замах і кидок, перекидати сніжку через весь майданчик правою та лівою руками.
5. Повільний біг 2 хв 20 с (200 м). Ходьба.

Гра "Хитра лисиця"

Гравці стають у коло із заплющеними очами. Той, хто водить, обходить коло за спинами дітей і торкається одного із гравців - він і буде «хитрою лисицею». Усі запитують, намагаючись вгадати "лисицю". «Хитра лисиця, де ти?» (3 рази).

«Хитра лисиця" виходить на середину кола, піднімає руку вгору й каже: "Я тут!" Після цього вона ловить гравців, доторкаючись до них рукою. Після того як "лисиця" піймала 2-3 дітей, гру повторюють.

III. Заключна частина

Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 3. Катання на санчатах

Програмовий зміст: навчитися кататися на санчатах з гірки.

Обладнання: санчата.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Різні види ходьби. Повільний біг 2 хв 20 с (200 м). Ходьба, вправи на дихання.

II. Основна частина

Спускатися на санчатах з гірки діти можуть по-різному - сидячи верхи (тримаючись за мотузку або спираючись руками позаду на санчатах), лежачи на животі, лежачи на спині (ногами вперед), стоячи на колінах.

Гра "Молодці"

Діти поділяються на пари. Від лінії старту/фінішу до поворотного прапорця один гравець везе на санчатах іншого, назад вони мінються

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 20 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 4. Катання на санчатах

Програмовий зміст: навчитися кататися на санчатах з гірки.

Обладнання: санчата.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Різні види ходьби. Повільний біг 2 хв 20 с (200 м). Ходьба, вправи на дихання.

II. Основна частина

Спускатися на санчатах з гірки діти можуть по-різному - сидячи верхи (тримаючись за мотузку або спираючись руками позаду на санчатах), лежачи на животі, лежачи на спині (ногами вперед), стоячи на колінах.

Гра "Молодці"

Діти поділяються на пари. Від лінії старту/фінішу до поворотного прапорця один гравець везе на санчатах іншого, назад вони міняються місцями.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 20 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 5

Програмовий зміст: вправляти в метанні сніжок на дальність; повторити підлізання під дугами.

Обладнання: дуги, сніжки.

Вид заняття: комплексне.

Підготовча частина

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг по майданчику 2 хв 20 с (200 м). Перешиккування в коло.

Загальнорозвивальні вправи з палицею:

1. В. п.: палиця внизу. 1 - палицю вгору, праву ногу назад на носок; 2 - В. п.; 3-4 - те саме лівою ногою. Повторити 6-8 разів.
2. В. п.: палиця на грудях. 1 - палицю вгору; 2 - палицю за спину на лопатки; 3 - палицю вгору, 4 - В. п. Повторити 6-8 разів.
3. В. п.: ноги на ширині плечей, палиця на лопатках. 1 - нахил уперед, подивитися вперед; 2 - В. п. Повторити 6-8 разів.
4. В. п.: палиця вертикально, один кінець на землі, руки тримають інший кінець, ноги на ширині плечей. 1 - присісти, тримаючись руками за палицю; 2 - підвестися; 3 - махом правої руки поворот праворуч; 4 - В. п.; 5-8 - те саме, але поворот ліворуч. Повторити 6-8 разів.

5. В. п.: палиця внизу, ноги на ширині плечей. 1 - палицю вгору; 2 - присісти, тримаючи палицю вгорі; 3 - підвестися, палиця вгорі; 4 - В. п.

6. В. п.: палиця на землі попереду, руки на поясі. Стрибки через палицю вперед і назад без повороту. Повторити 6-8 разів.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с (180 м). Ходьба.

2. Діти один за одним підлізають під дугами.

3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с (180 м). Ходьба.

4. Метання на дальність способом із-за спини через плече. Діти стають у вихідне положення для кидка. Вихователь показує замах із розворотом тулуба в бік тієї руки, що кидає, з перенесенням ваги тіла на ногу, що стоїть позаду, та кидок із перенесенням ваги тіла на ногу, що стоїть попереду. Діти по 5-6 разів імітують рух, а потім кидають сніжки спочатку однією, потім іншою рукою.

5. Повільний біг 2 хв 20 с (200 м). Ходьба.

Рухлива гра "Стій - біжи!"

Діти стоять навколо вихователя. Вихователь підкидає вгору м'яч і називає ім'я одного з гравців, який стає ведучим. Діти розбігаються по майданчику, а ведучий ловить м'яч і вигукує: "Стій!». Діти, зачувши цю команду, мають одразу ж зупинитися (завмерти). Ведучий кидає м'яч до ніг найближчої дитини. Якщо м'яч влучає в неї, то ця дитина біжить за м'ячем і зловивши його, кричить: "Стій!". А якщо ведучий промахнувся, то він сам біжить за м'ячем і, піднявши його, знову кричить: "Стій!" - і знову кидає. Гру продовжують. За межі майданчика вибігати не можна.

III. Заклучна частина

Повільний біг 2 ХВ 20 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 6

Програмовий зміст: вправляти в підлізанні під дугами; повторити влучати сніжкою в рухому ціль.

Обладнання: дуги, сніжки, санки.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба приставним кроком. Повільний біг 2 хв 20 с (200 м).

Перешикування в коло.

Загальнорозвивальні вправи.

1. В. п.: палиця внизу. 1 - палицю вгору, праву ногу назад на носок; 2 - В. п.; 3-4 - те саме лівою ногою. Повторити 6-8 разів.
2. В. п.: палиця на грудях. 1 - палицю вгору; 2 - палицю за спину на лопатки; 3 - палицю вгору, 4 - В. п. Повторити 6-8 разів.
3. В. п.: ноги на ширині плечей, палиця на лопатках. 1 - нахил уперед, подивитися вперед; 2 - В. п. Повторити 6-8 разів.
4. В. п.: палиця вертикально, один кінець на землі, руки тримають інший кінець, ноги на ширині плечей. 1 - присісти, тримаючись руками за палицю; 2 - підвестися; 3 - махом правої руки поворот праворуч; 4 - В. п.; 5-8 - те саме, але поворот ліворуч. Повторити 6-8 разів.
5. В. п.: палиця внизу, ноги на ширині плечей. 1 - палицю вгору; 2 - присісти, тримаючи палицю вгорі; 3 - підвестися, палиця вгорі; 4 - В. п.
6. В. п.: палиця на землі попереду, руки на поясі. Стрибки через палицю вперед і назад без повороту. Повторити 6-8 разів.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с (180 м). Ходьба.
2. По колу діти підлізають під дуги.
3. Біг із середньою швидкістю "змійкою". Ходьба. По ходу діти беруть сніжки.
4. Метання в рухому ціль. На відстані 3 м від шеренги вихователь повільно провозить санки на довгій мотузці, а діти кидають у них сніжки (4-5 разів кожною рукою). Потім санки провозять назад, але трохи швидше.
5. Повільний біг 3 хв 40 с. Ходьба.

Рухлива гра "Перебіжки зі сніжками"

На двох коротких протилежних боках майданчика лініями, проведеними на відстані 1-1,5 м від країв, позначають два "міста". Половина дітей займають одне з них. Паралельно до двох інших боків майданчика проводять дві лінії на відстані 6-7 м одна від одної. Уздовж цих ліній (з обох боків) на однаковій відстані одна від одної стоїть інша половина дітей. Вони ліплять по 6-7 сніжок (якщо погода не дозволяє, то використовують мішечки з піском). Діти першої групи по одному починають перебігати з одного "міста" в інше. Діти, які стоять збоку, намагаються влучити сніжкою в того, хто перебігає. Цілитися в голову не можна. Після 2-3 перебіжок із "міста" до "міста" діти міняються місцями. Виграє та команда, яка зробила більше влучних кидків.

I. Заключна частина

Повільний біг. Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 7

Програмовий зміст: вправляти у влучанні сніжкою в рухому ціль повторити пролізання на колінах з упором на руки під дугами або в тунелях, що зроблені в снігу.

Обладнання: обручі, сніжки, санки.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 2 хв 20 с (200 м), під час якого діти частину шляху біжать, високо піднімаючи коліна, потім - приставним кроком.

Ходьба, 3-4 глибокі видихи. Перешиккування в коло.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 6).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с (180 м).
2. Метання в рухому ціль. На відстані 3-4 м від шеренги хтось із дітей повільно пробігає із санками. Діти кидають сніжки, намагаючись

улучити в санки. Вихователь радить цілитися сніжкою трохи вперед від санок. Замах і кидок дітей мають бути енергійними.

3. Повільний біг 2 хв 20 с (200 м). Ходьба.

4. Лазіння. Діти потоком пролізають на колінах з упором на руки під дугами (у снігових тунелях), біжать до колоди і проходять по ній. Пролізають в один з обручів і знову повертаються до дуг.

5. Повільний біг 1 хв 10 с (100 м). Ходьба.

Рухлива гра "Квач"

Діти стоять у різних кінцях майданчика. Одну дитину обирають "квачем", їй дають кольорову стрічку, і вона стає посередині майданчика. Як лише вихователь промовить: "Лови!" - усі діти розбігаються, а "квач" намагається наздогнати будь-кого й доторкнутись до нього рукою. Той, до кого доторкнувся "квач" відходить убік. Гра закінчується, коли "квач" зловить 3-4 дітей. Потім вихователь призначає "квачем" найспритнішу дитину, яку не зловили.

Вихователь стежить, Щоб "квач" довго не ганявся за однією дитиною. Якщо "квач" довго не може нікого зловити, вихователь вибирає іншу дитину.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 20 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 8

Програмовий зміст: закріпити влучання м'ячем; удосконалювати біг в обмеженому просторі.

Обладнання: м'яч.

Вид заняття: ігрове.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 2 хв 20 с (200 м). Ходьба, 3 4 видихи.

II. Основна частина

1. **Рухлива гра "Наздожени свою пару"**. Діти шикуються у дві шеренги й стають парами обличчям один де одного. Одна шеренга "перші",

інша - "другі". За сигналом вихователя всі розбігаються по майданчику. На слова вихователя "перші" діти, що були в першій шерензі, повинні спіймати своїх товаришів, з якими стояли в парі. Гра триває 30-40 с, після чого діти міняються ролями. Перемагає той, хто перший наздогнав свого товариша. Гру повторюють 3-4 рази

2. **Рухлива гра "Хитра лисиця"**. Гравці стають у коло із заплющеними очами. Той, хто водить, обходить коло за спинами дітей і торкається одного із гравців - він і буде «хитрою лисицею». Усі запитують, намагаючись вгадати "лисицю". «Хитра лисиця, де ти?» (3 рази).

«Хитра лисиця» виходить на середину кола, піднімає руку вгору й каже: "Я тут!" Після цього вона ловить гравців, доторкаючись до них рукою. Після того як "лисиця" піймала 2-3 дітей, гру повторюють

3. **Рухлива гра "Стій - біжи!"**. Діти стоять навколо вихователя. Вихователь підкидає вгору м'яч і називає ім'я одного з гравців, який стає ведучим. Діти розбігаються по майданчику, а ведучий ловить м'яч і вигукує: "Стій!». Діти, зачувши цю команду, мають одразу ж зупинитися (завмерти). Ведучий кидає м'яч до ніг найближчої дитини. Якщо м'яч влучає в неї, то ця дитина біжить за м'ячем і зловивши його, кричить: "Стій!". А якщо ведучий промахнувся, то він сам біжить за м'ячем і, піднявши його, знову кричить: "Стій!" - і знову кидає. Гру продовжують. За межі майданчика вибігати не можна.

4. **Рухлива гра "Квач"**. Діти стоять у різних кінцях майданчика. Одну дитину обирають "квачем", їй дають кольорову стрічку, і вона стає посередині майданчика. Як лише вихователь промовить: "Лови!" - усі діти розбігаються, а "квач" намагається наздогнати будь-кого й доторкнутись до нього рукою. Той, до кого доторкнувся "квач" відходить убік. Гра закінчується, коли "квач" зловить 3-4 дітей. Потім вихователь призначає "квачем" найспритнішу дитину, яку не зловили.

Вихователь стежить, Щоб "квач" довго не ганявся за однією дитиною. Якщо "квач" довго не може нікого зловити, вихователь вибирає іншу дитину

I. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 20 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

СІЧЕНЬ

Заняття 1

Програмовий зміст: повторити кружляння парами, тримаючись за руки; вправляти у пролізанні на колінах з упором на руки під дугами або в тунелях, зроблених у снігу.

Обладнання: сніжки, обручі.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг по майданчику 2 хв 40 с (220 м), під час якого діти біжать, переступаючи через кубики. Ходьба, 3 4 глибокі видихи. Перешиккування в 3 колони.

Загальнорозвивальні вправи:

1. В. п.: о. с. 1 - руки через сторони вгору, хлопок над головою з одночасним підніманням на носки; 2 - В. п. Повторити 6-8 разів.
2. В. п.: о. с. 1 - повернути голову вправо; 2 - уліво; 3 - підняти вгору; 4 - опустити вниз до торкання підборіддям грудей. Повторити 6-8 разів. з) В. п.: ноги на ширині плечей, руки вгору. 1 - нахил уперед з одночасним відведенням рук назад; 2 - В. п. Повторити 6-8 разів.
3. В. п.: о. с., руки на поясі. 1 - підняти зігнуту ногу; 2 - відвести коліно убік; 3 - коліно вперед; 4 - В. п. 5-8 - те саме іншою ногою. Повторити 6-8 разів.
4. В. п.: ноги на ширині плечей, руки в сторони. 1 - поворот вправо, руки за спину - видих; 2 - В. п. - вдих; 3-4 - те саме в інший бік. Повторити 6-8 разів.
5. В. п.: руки на поясі. 1 - руки до плечей; 2 - руки вгору; 3 - до плечей; 4 - В. п. Повторити 6-8 разів.

б. В. п.: о. с. Стрибки на місці на двох ногах (10 стрибків), чергуючи з ходьбою на місці. Повторити 6-8 разів.

II. Основна частина

1. Повільний біг 2 хв 40 с (220 м). Ходьба.
2. Крутитися парами, тримаючись за руки. Пари розподілити за бажанням дітей. Руки міцно захоплювати, рухатися врозтіч, не наштовхуючись один на одного.
3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 10 с (100 м). Ходьба.
4. Лазіння. Діти потоком пролізають на колінах з упором на руки під дугами (у снігових тунелях), біжать до колоди і проходять по ній. Пролізають в один з обручів і знову повертаються до дуг.
5. Повільний біг 2 хв 40 с (220 м). Ходьба.

Рухлива гра "Курочка й горошинки"

З числа гравців обирають "курочку" і 3- 4 "горошинки". Інші діти стають у коло, узявшись за руки. За сигналом вихователя: "Горошинки покотилися!" "горошинки" розбігаються, вбігають у коло, підлізаючи під руки дітей, і вільно вибігають з нього. "Курочка" намагається спіймати "горошинки". Гра закінчується, коли переловлять усі "горошинки". Діти в колі не затримують "горошинок" і "курочку". коли вони біжать. Якщо "курочка" довго не може впіймати "горошинку», гру припиняють. З часом гру можна ускладнити введенням ще однієї "курочки".

III. Заклучна частина

Повільний біг 2 хв 40 с (220 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 2

Програмовий зміст: повторити кружляння парами, тримаючись за руки; повторити підлізання під мотузку.

Обладнання: мотузка.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 2 хв 40 с (220 м), по одній стороні майданчика діти біжать, високо піднімаючи коліна, приставним кроком Ходьба, 3-4 глибокі видихи. Перешиккування в 3 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 1).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с (180 м). Ходьба.
2. Крутитися парами, тримаючись за руки. Хто з ким хоче в парі. Не наштовхуватися один на одного, рухатися врозтіч.
3. Біг із середньою швидкістю 100 м. Ходьба.
4. Підлізати під мотузку. Мотузок на висоті 40-50 см. По черзі одне за одним, руками його не торкатися.
5. Біг високо піднімаючи коліна. Ходьба.

Гра "Не боюсь"

Поміж учасників гри обирають того, хто водить, - "мороза". Інші діти стають у коло і промовляють: "Не боюсь я холоду, не боюсь морозу". При цьому вони підстрибують на місці на місці на обох ногах або перестрибують з ноги на ногу, розводять руки в сторони та знову підстрибують і зводять їх навхрест. "Мороз" усередині кола намагається доторкнутися до тих, у кого руки витягнуті в сторони. До кого "мороз» доторкнеться, той стоїть нерухомо й не бере активної участі у грі. Гра закінчується тоді, коли буде зловлено 2-3 дітей.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 40 с (220 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 3. Катання на санчатах

Програмовий зміст: навчити кататися на санчатах з гірки.

Обладнання: санчата.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Різні види ходьби (2 хв). Повільний біг (2 хв, 180 м). Ходьба, вправи на дихання.

II. Основна частина

Дітям під час спускання з гірки завдання можна ускладнити: побудувати ворота з довгих жердин. Проїжджаючи крізь них, діти вчаться керувати санчатами. Можна запропонувати дітям, спускаючись на санчатах з гірки, зібрати розставлені вздовж схилу різні предмети.

Гра "Санні гонки"

На майданчику позначають доріжки завширшки 3-4 м, завдовжки 25-30 м. Команди стоять за лінією старту/фінішу в колонах по одному. У направляючого кожної команди - санки, на яких сидить черговий гравець. За сигналом санний екіпаж їде до поворотної стійки, огинає її та повертається назад. Той, хто віз, стає в кінець колони. А той, хто їхав, везе чергового гравця і т. д. Виграє команда, гравці якої швидше завершать естафету.

III. Заключна частина

Повільний біг 3 хв (250 м). Ходьба. Вправи на дихання.

Заняття 4. Катання на санчатах

Програмовий зміст: повторити кататися на санчатах з гірки.

Обладнання: санчата.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Різні види ходьби (2 хв). Повільний біг (2 хв, 180 м). Ходьба, вправи на дихання.

II. Основна частина

Дітям під час опускання з гірки завдання можна ускладнити: побудувати ворота з довгих жердин. Проїжджаючи крізь них діти вчаться керувати санчатами. Можна запропонувати дітям, спускаючись на санчатах з гірки, зібрати розставлені вздовж схилу різні предмети.

Гра "Санні гонки"

На майданчику позначають доріжки завширшки 3-4 м, завдовжки 25-30 м. Команди стоять за лінією старту/фінішу в колонах по одному. У направляючого кожної команди - санки, на яких сидить черговий гравець. За сигналом санний екіпаж їде до поворотної стійки, огинає її та повертається назад. Той, хто віз, стає в кінець колони. А той, хто їхав, везе чергового гравця і т. д. Виграє команда, гравці якої швидше завершать естафету.

III. Заключна частина

Повільний біг 3 хв (250 м). Ходьба. Вправи на дихання.

Заняття 5

Програмовий зміст: вправляти в умінні підлізати під мотузку; повторити біг із перестрибуванням через кубики.

Обладнання: мотузка, кубики.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 3 хв (250 м). Ходьба, 3-4 глибокі видихи. Перешикування в 3 колони.

Загальнорозвивальні вправи з довгим шнуром:

1. В. п.: о. с., шнур у прямих руках вниз. 1-4 - перебираючи руками шнур, пересувати його в одну, в іншу сторону. Те саме з В. п. руки вгору. Повторити 6-8 разів.

2. В. п.: те ж. 1-підняти руки вгору, шнур натягнути, одночасно відставляючи праву ногу назад, - вдих; 2 - В. п. - видих; 3 4 - іншою ногою. Повторити 6-8 разів.

3. В. п.: те саме, шнур вгорі. 1 - покласти шнур на підняте праве коліно, руки на пояс; 2-3 - постояти на одній нозі; 4 - В. П. 5-8 - те саме з іншої ноги. Повторити 6-8 разів.

4. В. п.: сидячи на п'ятах, руки зігнуті перед грудьми. 1 - глибокий нахил уперед, покласти шнур на підлогу якнайдалі - видих; 2 - В. п. - вдих. 3-4 - взяти шнур. Повторити 6-8 разів.

5. В. п.: стоячи боком, шнур у правій руці внизу. 1 - підняти руку вгору, перекласти шнур в іншу руку - вдих; 2 - опустити руки - видих; 3-4 - зворотний рух. Повторити 6-8 разів.

6. В. п.: ноги злегка розставити, руки вниз. 20 стрибків, просуваючись по колу навколо шнура, ходьба на місці. Повторити 2-3 рази.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с (180 м). Ходьба.
2. Підлізати під мотузку. Мотузка на висоті 40-50 см. По черзі одне за одним, руками її не торкатися.
3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с (180 м). Ходьба.
4. Біг з перестрибуванням через кубики. Одне за одним, кубики на кожний третій крок.
5. Повільний біг 3 хв (250 м). Ходьба.

Гра "Горюдуб"

Усі учасники гри стають по двоє - пара за парою. Один - "горю-дуб" - стає попереду віддаль і співає:

Горю, горю, палаю,
Кого схочу, спіймаю.
Раз, два, три! Біжи!

III. Заключна частина

Повільний біг 3 хв (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 6

Програмовий зміст: вправляти в бігу з перестрибуванням через кубики; повторити біг урозтіч із перешиккуванням за сигналом у біг в колону по одному.

Обладнання: кубики.

Вид заняття: комплексне.

1. Підготовча частина

Перебіг заняття

Перешикунання в 3 колони. Ходьба. Повільний біг 3 хв (250 м). Ходьба, 3-4 глибокі видихи.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 5).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с (180 м).
2. Біг із перестрибуванням через кубики. Одне за одним, кубики на кожний третій крок.
3. Біг урозтіч із перешикунанням за сигналом у біг в колону по одному. Не нашттовхуватись один на одного, сигнал - команда вихователя.

Гра "Білі ведмеді"

Посередині майданчика довгим шнуром викладається неправильний круг, що означає крижину. На крижині двоє дітей - це "білі ведмеді». Вони тримаються за руки. Інші діти - "моржі". Вони вільно бігають по майданчику. "Ведмеді" виходять на полювання і намагаються впіймати "моржа", зімкнувши навколо нього руки. Спійманого відводять на крижину. Коли впіймають 3-4 моржів, вибираються нових "ведмедів". Гру повторюють 3-4 рази.

III. Заключна частина

Повільний біг. Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 7

Програмовий зміст: повторити біг із перешикунанням за сигналом; повторити ходьбу в колоні парами зі зміною темпу.

Обладнання: кубики, сніжки.

Вид заняття: комплексне.

I. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба широким, кроком. Повільний біг 3 хв (250 м). Ходьба, 3-4 глибокі видихи. Перешикунання в 3 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 5).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с (180 м). Ходьба.

2. Біг врозтіч із перешикуванням за сигналом у біг в колону по одному.
3. Ходьба в колоні парами зі зміною темпу. Змінювати темп на швидкий, пошвавлений.
4. Повільний біг 3 хв (250 м). Ходьба.

Гра "Сніжні кола"

Діти діляться на 4 команди й шикуються перед лінією. На відстані 3 м перед кожною командою розташовані мішені. Діти беруть по 2 сніжки. За командою вихователя всі кидають сніжки. Перемагає та команда, яка матиме більшу кількість попадань. Гру повторюють 4-6 разів.

III. Заключна частина

Повільний біг 3 хв (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 8

Програмовий зміст: удосконалювати біг в обмеженому просторі.

Обладнання: мотузка.

Вид заняття: ігрове.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг парами 3 хв (250 м). Ходьба, 3-4 глибоких видихи.

II. Основна частина

1. **Рухлива гра "Курочка і горошинки"**. З числа гравців обирають "курочку" і 3-4 "горошинки". Інші діти стають у коло, узявшись за руки. За сигналом вихователя: "Горошинки покотилися!" "горошинки" розбігаються, вбігають у коло, підлізаючи під руки дітей, і вільно вибігають з нього. "Курочка" намагається спіймати "горошинки". Гра закінчується, коли переловлять усі "горошинки". Діти в колі не затримують "горошинок" і "курочку". коли вони біжать. Якщо "курочка" довго не може впіймати "горошинку», гру припиняють. З часом гру можна ускладнити введенням ще однієї "курочки".

2. **Рухлива гра "Не боюсь"**. Поміж учасників гри обирають того, хто водить, - "мороза". Інші діти стають у коло і промовляють: "Не боюсь я холоду, не боюсь морозу". При цьому вони підстрибують на місці на місці на обох ногах або перестрибують з ноги на ногу, розводять руки в сторони та знову підстрибують і зводять їх навхрест. "Мороз" усередині кола намагається доторкнутися до тих, у кого руки витягнуті в сторони. До кого "мороз» доторкнеться, той стоїть нерухомо й не бере активної участі у грі. Гра закінчується тоді, коли буде зловлено 2-3 дітей

3. **Рухлива гра "Горюдуб"**. Усі учасники гри стають по двоє - пара за парою. Один - "горю-дуб" - стає попереду віддаль і співає:

Горю, горю, палаю,

Кого схочу, спіймаю.

Раз, два, три! Біжи

4. **Рухлива гра "Білі ведмеді"**. Посередині майданчика довгим шнуром викладається неправильний круг, що означає крижину. На крижині двоє дітей - це "білі ведмеді». Вони тримаються за руки. Інші діти - "моржі". Вони вільно бігають по майданчику. "Ведмеді" виходять на полювання і намагаються впіймати "моржа", зімкнувши навколо нього руки. Спійманого відводять на крижину. Коли впіймають 3-4 моржів, вибираються нових "ведмедів". Гру повторюють 3-4 рази.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 30 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

ЛЮТИЙ

Заняття 1

Програмовий зміст: вправляти ходьбу в колоні парами зі зміною темпу; повторити пролізання в обруч.

Обладнання: обручі.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба, високо піднімаючи коліна, з поворотами на кутах. Повільний біг парами 2 хв 45 с (250 м). Ходьба, 3-4 глибокі видихи. Перешиккування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи:

1. В. п.: о. с. 1 - руки вперед; 2 - руки вгору; 3 - руки в сторони; 4 - В. п. Повторити 6-8 разів.
2. В. п.: о. с. 1-4 - чотири обертальні рухи руками вперед, 5-8 - те саме назад. Повторити 6-8 разів.
3. В. п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 - поворот праворуч, права рука в сторону; 2 - В. п. 3-4 - те саме іншою рукою. Повторити 6-8 разів.
4. В. п.: ноги на ширині плечей, долоні з'єднані. 1 - руки вгору, прогнутися; 2-різко нахилитися вперед, руки між ногами - видих. Повторити 6-8 разів.
5. В. п.: руки в сторони. 1 - підняти праве коліно, обхопити його руками й притиснути до грудей. 2 - В. п. 3-4 - те саме іншою ногою. Повторити 6-8 разів.
6. В. п.: ноги разом, руки на поясі. 1 - стрибок ноги нарізно, руки в сторони; 2 - В. п. Повторити 6-8 разів.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1,5 хв (200 м). Ходьба.
2. Ходьба в колоні парами зі зміною темпу. Змінювати темп на швидкий, пожвавлений.
3. Біг із середньою швидкістю 1 хв (100 м). Ходьба.
4. Пролізання в обруч грудьми вперед, лівим боком, правим боком. По черзі одне за одним, руками обруча не торкатись.
5. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба.

Гра "Ловці зі стрічками"

Діти стоять у колі посередині майданчика. Позаду за поясом у дітей - стрічки. Діти обирають ловця. За командою вихователя: "Лови!" - усі учасники гри розбігаються по майданчику. Ловець наздоганяє їх, намагаючись зібрати якомога більше стрічок. Той, хто втратив стрічку, вибуває з гри. За командою вихователя: "Раз, два, три - у коло біжи!" - діти збираються в центрі майданчика. Ловець підраховує кількість стрічок і повертає їх дітям. Діти обирають нового ловця, і гру починають заново.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 2

Програмовий зміст: повторити пролізання в обруч; вправляти в злитному виконанні замаху та кидка при метанні у вертикальну ціль.

Обладнання: обручі, 4 мішені та по 10 сніжок на кожну дитину.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба парами. Повільний біг парами 2 хв 45 с (250 м) по майданчик. Ходьба.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 1).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1,5 хв (200 м). Ходьба. Діти перешиковуються в 4 колони й стають перед лінією на відстані 3 м від мішеней.

2. Метання. Вихователь показує виконання кидка в ціль, звертаючи увагу дітей на швидкий перехід від замаху до кидка. Діти імітують рух, потім кидають сніжки в ціль.

3. Біг із середньою швидкістю 1,5 хв (200 м). Ходьба.

4. Пролізати в обруч: грудьми вперед, лівим боком, правим боком. По черзі одне за одним, руками обруча не торкатись.

5. Повільний біг 2 хв 40 с (200 м). Ходьба.

Гра "Ми веселі діти"

Діти стоять у колі, тримаючись за руки. Одна дитина - "квач" стає всередині кола, у руках у неї - хустина (або на руці пов'язка). На слова вихователя:

Ми, веселі дошкільнята,

Любим бігати й гуляти,

Нумо, спробуй нас піймати, -

діти ходять по колу вправо або вліво, і, як лише промовлене останнє слово, зупиняються і голосно всі разом кажуть:

Раз - два - три - лови!

Діти розбігаються, а "квач" їх ловить. Упійманим вважається той, до кого "квач" доторкнеться. Розбігатися з кола і ловити можна лише після слова "Лови!" Упіймана дитина не може бути "квачем". "Квач" за лінією не ловить.

Якщо буде впіймано 2-3 дітей, гра закінчується. На слова вихователя: "У коло, всі у коло!" - діти поспішають стати в рівне коло. Вихователь вибирає найбільш спритну дитину на роль "квача", і гру повторюють.

Гру можна проводити як перебігання, поступово збільшуючи відстань. "Квач" може одночасно торкатися кількох дітей, що перебігають, і тоді всі вважаються спійманими. Після двох перебігань вихователь обирає нового "квача". Якщо гру проводять узимку, можна влучати сніжками в тих, хто тікає.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 3. Ходьба на лижах

Програмовий зміст: навчити ходити на лижах.

Обладнання: лижі.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м) по майданчику. Ходьба, вправи на дихання.

II. Основна частина

Ходити по лижні ковзним кроком один за одним, зі зміною темпу пересування, змінним двокроковим ходом з палицями в руках, правильно координуючи рухи рук і ніг.

Гра "Слалом на рівнині"

Від лінії старту/фінішу перед кожною командою розставляються прапорці у два ряди на відстані 2-3 м один від одного, відстань між рядами 2 м. За сигналом діти по черзі на лижах об'їжджають усі прапорці по синусоїді. Об'їхавши останній прапорець, вони біжать на старт, передають естафету.

III. Заключна частина

Повільний біг. Ходьба. Вправи на дихання.

Заняття 4. Ходьба на лижах

Програмовий зміст: повторити ходьбу на лижах.

Обладнання: лижі.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м) по майданчику. Ходьба, вправи на дихання.

II. Основна частина

Ходити по лижні ковзним кроком один за одним, зі зміною темпу пересування, змінним двокроковим ходом з палицями в руках, правильно координуючи рухи рук і ніг.

Гра "Слалом на рівнині"

Від лінії старту/фінішу перед кожною командою розставляються прапорці у два ряди на відстані 2-3 м один від одного, відстань між рядами 2 м. За сигналом діти по черзі на лижах об'їжджають усі прапорці по синусоїді. Об'їхавши останній прапорець, вони біжать на старт і передають естафету.

II. Заключна частина

Повільний біг. Ходьба. Вправи на дихання.

Заняття 5

Програмовий зміст: повторити злитне виконання замаху та кидка при метанні у вертикальну ціль. Вправляти швидкість у бігу.

Обладнання: 4 мішені та по 10 сніжок на кожну дитину.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

1. Підготовча частина

Ходьба з чіткими поворотами на кутах. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м).
Ходьба. Перешиккування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи парами без предметів:

1. В. п.: ноги нарізно, обличчям одне до одного, руки прямі, долоні торкаються. 1-4 - поперемінно згинаючи то одну, то іншу руку, 13 силою тиснути на долоні партнера. Повторити 6-8 разів.

2. В. п.: ноги нарізно, обличчям одне до одного, узявшись за руки. 1 - нахил убік з розведенням рук у сторони; 2 - В. п. 3-4 - те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

3. В. п.: стоячи спиною одне до одного, взятися попід руки. 1-2 - одна дитина нахиляється вперед, інша прогинається назад; 3 4 - зміна рухів. Дихання вільне. При нахилах голову на груди не опускати, ноги вгору не піднімати. Повторити 4-6 разів.

4. В. п.: стоячи обличчям одне до одного, руки вниз. 1-2 - піднімаючи руки вперед, лягнути в долоні партнера обома руками. 3 - лягнути правою рукою; 4 - лівою. Опустити руки. Повторити 6-8 разів.

5. В. п.: ноги нарізно, стоячи спиною одне до одного. 1-2 - зробити удари прямими руками перед собою; 3-4 - удари позаду в долоні партнера. Повторити 6-8 разів.

6. В. п.: о. с., узявшись за руки. Стрибки ноги схресно, ноги нарізно. Повторити 3-4 рази по 15 стрибків, чергуючи їх із ходьбою.

II. Основна частина

1. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м) по майданчику. Ходьба.
2. Метання. Вихователь показує виконання кидка в ціль, звертаючи увагу дітей на швидкий перехід від замаху до кидка. Діти імітують рух, потім кидають сніжки в ціль.
3. Біг 3 4 рази по 10 м. Групами по 3-4 дітей з максимальною швидкістю. Ходьба.

Гра "Бездомний заєць"

На землі по кругу лежать обручі - це "заячі будиночки". "Зайці" бігають навколо "Будиночків" по майданчику, скачуть один за одним на двох і на одній нозі. Вихователь командує: "Зайці, по будинках!" - і займає один з "будиночків". "Зайці" поспішають зайняти будиночки, але одному будиночка бракує. Він стає "бездомним" і говорить: «Зайці в поле побігли, по полянці поскакали». Діти вибігають і бігають по майданчику. Гра триває 4 хв.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 6

Програмовий зміст: розвивати швидкість у бігу; вправляти в ходьбі по вузькій рейці гімнастичної лави прямо з різним положенням рук та боком.

Обладнання: 4 лави поставити широким боком униз.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

1. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба, високо піднімаючи коліна. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м), під час якого діти спочатку пробігають по одній стороні майданчика, високо піднімаючи коліна, потім стрибають з ноги на ногу.

Ходьба. Перешиккування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 5).

II. Основна частина

1. Біг 3-4 рази по 10 м групами по 3 4 дітей з максимальною швидкістю.

2. Ходьба по вузьких рейках гімнастичних лавок широким кроком, тримаючи руки в сторони, на поясі, за головою (ногу ставити з носка).

3. Повільний біг 3 хв 40 с. Ходьба.

Гра "Кролики"

Упоперек майданчика ставлять 2-3 гімнастичні лави - це "огорожа". За цією "огорожею" розташовуються "кролики" (діти). На одному кінці лавки сидить "сторож". Побачивши, що "сторож" заснув, "кролики" тихо пролізають під "огорожею" й бігають по галявині. "Сторож" прокидається й починає ловити "кроликів", а ті тікають за огорожу, перестрибуючи через неї. Програє той, кого впіймає "сторож", і той, хто неправильно виконує вправи. Гру повторюють 3 4 рази.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 7

Програмовий зміст: повторити ходьбу по вузькій рейці гімнастичної лави прямо з різним положенням рук та боком; повторити розмикання і змикання в шерензі.

Обладнання: 4 лави поставити широким боком униз.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

1. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Перешиккування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 5).

11. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1,5 хв (200 м). Ходьба.

2. Ходьба по вузьких рейках гімнастичних лавок широким кроком, тримаючи руки в сторони, на поясі, за головою (ногу ставити з носка).

3. Біг із середньою швидкістю 1,5 хв (200 м). Ходьба.

4. Розмикання і змикання в шерензі. Вказувати напрямком, інтервал і спосіб розмикання і змикання.

5. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба.

Гра "Чия ланка швидше збереться"

Діти стають у дві колони навпроти вихователя. За умовним сигналом вони ходять організовано в колоні одне за одним або у своїх колонах перешиковуються в пари і ходять парами. Потім за сигналом вихователя розбігаються по всьому майданчику. Після слів вихователя: "Стій! - усі зупиняються і заплющують очі. Вихователь змінює своє місцезнаходження і каже: "Раз, два, на місця!" Дітям не можна підглядати, куди переходить вихователь. Перемагає та ланка, яка вишикується на новому місці швидше.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 8

Програмовий зміст: удосконалювати біг в обмеженому просторі.

Обладнання: стрічки, лави.

Вид заняття: ігрове.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба широким кроком. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м), під час якого діти за командою вихователя кілька разів чергують види бігу: із середньою швидкістю, швидкий, повільний (по 10-12 с). Ходьба.

II. Основна частина

1. **Рухлива гра "Ловці зі стрічками".** Діти стоять у колі посередині майданчика. Позаду за поясом у дітей - стрічки. Діти обирають ловця. За командою вихователя: "Лови!" - усі учасники гри розбігаються по

майданчику. Ловець наздоганяє їх, намагаючись зібрати якомога більше стрічок. Той, хто втратив стрічку, вибуває з гри. За командою вихователя: "Раз, два, три - у коло біжи!" - діти збираються в центрі майданчика. Ловець підраховує кількість стрічок і повертає їх дітям. Діти обирають нового ловця, і гру починають заново.

2. **Рухлива гра "Ми веселі діти"**. Діти стоять у колі, тримаючись за руки. Одна дитина - "квач" стає всередині кола, у руках у неї - хустина (або на руці пов'язка). На слова вихователя:

Ми, веселі дошкільнята,

Любим бігати й гуляти,

Нумо, спробуй нас піймати, -

діти ходять по колу вправо або вліво, і, як лише промовлене останнє слово, зупиняються і голосно всі разом кажуть:

Раз - два - три - лови!

Діти розбігаються, а "квач" їх ловить. Упійманим вважається той, до кого "квач" доторкнеться. Розбігатися з кола і ловити можна лише після слова "Лови!" Упіймана дитина не може бути "квачем". "Квач" за лінією не ловить.

Якщо буде впіймано 2-3 дітей, гра закінчується. На слова вихователя: "У коло, всі у коло!" - діти поспішають стати в рівне коло. Вихователь вибирає найбільш спритну дитину на роль "квача", і гру повторюють.

Гру можна проводити як перебігання, поступово збільшуючи відстань. "Квач" може одночасно торкатися кількох дітей, що перебігають, і тоді всі вважаються спійманими. Після двох перебігань вихователь обирає нового "квача". Якщо гру проводять узимку, можна влучати сніжками в тих, хто тікає

3. **Рухлива гра "Бездомний засець"**. На землі по колу лежать обручі - це "заячі будиночки". "Зайці" бігають навколо "Будиночків" по майданчику, скачуть один за одним на двох і на одній нозі. Вихователь командує: "Зайці, по будинках!" - і займає один з "будиночків". "Зайці"

поспішають зайняти будиночки, але одному будиночка бракує. Він стає "бездомним" і говорить: «Зайці в поле побігли, по полянці поскакали». Діти вибігають і бігають по майданчику. Гра триває 4 хв.

4. **Рухлива гра "Кролики"**. Упоперек майданчика ставлять 2-3 гімнастичні лави - це "огорожа". За цією "огорожею" розташовуються "кролики" (діти). На одному кінці лавки сидить "сторож". Побачивши, що "сторож" заснув, "кролики" тихо пролізають під "огорожею" й бігають по галявині. "Сторож" прокидається й починає ловити "кроликів", а ті тікають за огорожу, перестрибуючи через неї. Програє той, кого впіймає "сторож", і той, хто неправильно виконує вправи. Гру повторюють 3-4 рази.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

БЕРЕЗЕНЬ

Заняття 1

Програмовий зміст: вправляти в лазінні по гімнастичній стінці по діагоналі різнойменним способом. Повторити стрибки зі скакалкою з просуванням уперед.

Обладнання: скакалки, обручі.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба з чіткими поворотами на кутах. Повільний біг 2 хв 45 с, під час якого діти спочатку біжать по одному боці майданчика, високо піднімаючи коліна, потім приставним кроком, далі стрибають із ноги на ногу. Ходьба. Дихальні вправи. Перешиккування в 3 колони.

Загальнорозвивальні справи:

1. В. п.: руки перед грудьми. 1-2 - два ривки зігнутими руками назад; 3-4 - два ривки прямими руками назад. Вправу повторити 6-8 разів.

2. В. п.: о. с. 1 - руки вперед, 2 - руки вгору; 3 - руки в сторони; 4 - В. п. Повторити 6-8 разів.

3. В. п.: ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 - руки вгору, прогнутися; 2 - нахил, доторкнутися руками до носків. Повторити 6-8 разів.

4. В. п.: те саме. 1 - із поворотом відвести праву руку в сторону; 2 - В. п.; 3-4 - те саме вліво. Повторити 6-8 разів.

5. В. п.: руки в сторони, ноги разом. 1 - підняти праве коліно вгору, обхопити його руками й притиснути до грудей. 2 - В. п.; 3-4 - те саме, інше коліно. Повторити 6-8 разів.

6. В. п.: руки на поясі, ноги разом. 1 - стрибок ноги нарізно; 2 - В. п. Повторити 6-8 разів.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1,5 хв (200 м). Ходьба. Під час ходьби діти беруть скакалки й перешиковуються в коло.

2. Стрибки через скакалку (4 5 разів підряд). Після цього діти, стрибаючи, пересуваються з одного боку майданчика на інший.

3. Біг із середньою швидкістю 1,5 хв (200 м). Ходьба. Перешикуння в 2 колони біля гімнастичної стінки.

4. Лазіння. Діти один за одним піднімаються до верху гімнастичної стінки, переміщуючись по діагоналі на сусідній проліт, і спускаються вниз, потім біжать до обруча, що лежить на відстані 10-15 м позаду колон, пролізають крізь нього і стають у кінець своєї колони.

5. Повільний біг по майданчику 2 хв Ходьба.

Гра "Цілься краще"

Діти невеликою групою у 8-10 чоловік стають у коло, намальоване крейдою, у кожної дитини м'яч або мішечок з піском. У центрі стоїть корзина на відстані 2 м від дітей. За сигналом вихователя діти кидають предмети в корзину однією рукою знизу. Після того як усі діти кинуть предмети, вони підходять до корзини, забирають по одному предмету і, повернувшись на місце, повторюють вправу іншою рукою.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв. Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 2

Програмовий зміст: вправляти в стрибках через коротку скакалку зі зміною ніг; повторити метання у вертикальну ціль із відстані 3 м.

Обладнання: м'ячі за кількістю дітей, 4 мішені, скакалки.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба з чіткими поворотами на кутах. Повільний біг 2 хв. Під час ходьби діти перешиковуються в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 1).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1,5 хв (200 м). Ходьба. Перешикувавшись у 4 колони, діти підходять до мішеней і стають на відстані 3 м від них.

2. Метання. Вихователь показує виконання кидка в ціль, звертаючи увагу на швидкий перехід від замаху до кидка. Діти імітують кидок, потім по черзі кидають м'ячі в ціль.

3. Біг із середньою швидкістю 1,5 хв (200 м). Ходьба. Під час ходьби діти беруть скакалки й перешиковуються в коло.

4. Стрибки через скакалку зі зміною ніг (2 стрибки на правій, 2 - на лівій). Обертання виконують кистями рук. Діти складають скакалки.

5. Біг із середньою швидкістю 1,5 хв (200 м). Ходьба.

Гра "Мисливці й зайці"

Серед дітей обирають "мисливця", інші діти - "зайці". «Зайці» сидять "у куцах" (на гімнастичних лавах). На відстані 3-4 м від "кущів" малюють коло - "будинок мисливця". У "мисливця" в руках 2-3 маленьких м'ячі. «Зайці» вибігають з "кущів" і стрибають по майданчику перед будиночком мисливця.

За сигналом вихователя: "Мисливець!" - "зайці" розбігаються, а "мисливець" «стріляє» в них - кидає м'ячі (цілитися лише в ноги). Ті, в кого «мисливець» влучив, відходять до будинку мисливця. Після 2-3 повторень гри "мисливця" міняють.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 3

Програмовий зміст: навчити дітей грати у футбол.

Обладнання: м'ячі, кеглі.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Різні види ходьби (2 хв). Повільний біг (2 хв). Ходьба, вправи на дихання.

II. Основна частина

Дві команди грають у футбол, передачу м'яча можна робити лише ногою.

Гра "Снайпер-1"

За 3-5 спроб дитина повинна влучити футбольним м'ячем з відстані 5-10 м по тенісному м'ячу, підвішеному на висоті близько 20 см. Бити по футбольному м'ячу можна лише ногою. Виграє той, у кого більше влучань.

III. Заклучна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 4

Програмовий зміст: повторити гру в футбол.

Обладнання: м'ячі, кеглі.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Різні види ходьби (2 хв). Повільний біг (2 хв). Ходьба, вправи на дихання.

II. Основна частина

Дві команди грають в футбол, передачу м'яча можна робити лише ногою.

Гра "Снайпер-1"

За 3-5 спроб дитина повинна влучити футбольним м'ячем з відстані 5-10 м по тенісному м'ячу, підвішеному на висоті близько 20 см. Бити по футбольному м'ячу можна лише ногою. Виграє той, у кого більше попадань.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 5

Програмовий зміст: повторити стрибати в довжину з місця якнайдалі; вправляти в точному влучанні в горизонтальну ціль.

Обладнання: 2 довгих мотузки розкласти на відстані 60-70 см одна від одної, мішечки на кожну дитину, 4 середніх обручі, палиці.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба з носка з чіткими поворотами на кутах. Повільний біг 2 хв. Ходьба. Під час ходьби діти беруть палиці.

Загальнорозвивальні вправи:

1. В. п. - палиця внизу, хват нарізно. 1 - палицю вперед; 2 - праву ногу назад на носок, палицю вгору, дивитися на палицю; 3 - приставляючи ногу, палицю вперед; 4 - В. п.; 5-8 - те саме іншою ногою. Повторити 6-8 разів.

2. В. п. - стійка, ноги нарізно, палиця внизу, хват нарізно. 1 - нахил уперед, палицю вгору; 2-3 - тримати; 4 - В. п. Повторити 6-8 разів.

3. В. п. - стійка, ноги нарізно, палиця внизу, хват нарізно. 1 - палицю вперед; 2 - з поворотом тулуба праворуч палицю вгору; положення рахунку 1; 4 - В. п.; 5-8 - те саме в інший бік.

4. В. п. - стійка, ноги нарізно, палиця внизу. 1-4 - нахил уперед і коловий рух тулубом у праву сторону; 5-8 - те саме в іншу сторону.

5. В. п. - вузька стійка, палиця внизу, хват нарізно. 1 - присід на повній ступні, палицю вперед; 2-3 тримати; 4 - В. п. Повторити 6-8 разів.

6. В. п. - стійка на лівій нозі, палиця на підлозі праворуч. 1-7 - стрибки вздовж палиці (уперед та назад); 8 - стрибок зі зміною положення нг. Те саме на правій. Повторити 6-8 разів.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1,5 хв (200 м). Ходьба. Діти шикуються в шеренгу біля мотузки.

2. Стрибки з місця в довжину від однієї мотузки за іншу. Звертати увагу на вихідне положення, відведення рук назад й особливо на узгодженість роботи рук та ніг під час стрибка.

3. Біг із середньою швидкістю 1 хв Ходьба. Під час ходьби діти беруть мішечки й перешиковуються в 4 колони.

4. Метання в горизонтальну ціль. Діти в колонах підходять до лінії. Перед кожною колоною на відстані 3 м лежить обруч. Діти по черзі кидають мішечки в обруч щоразу іншою рукою. Вихователь стежить за правильністю виконання руху й точністю влучання в ціль.

5. Повільний біг 2 хв 50 с. Ходьба.

Гра "Вовк у рові"

На майданчику накреслити дві паралельні лінії на відстані 1-2 м одна від одної. Це "рів", де живе "вовк" Інші діти - "кози", вони стоять на одному боці майданчика, за 5-10 кроків від "рову". На умовний сигнал вихователя "кози", перебігають з одного боку майданчика на інший, перестрибують через "рів". "Вовк" намагається їх спіймати, доторкнувшись до них рукою. Спіймані "кози" відходять убік. Коли всі "кози" перестрибують через "рів",

вони повертаються на попереднє місце і знову перестрибують через "рів". Після того як спіймано 3-5 "кіз", гра закінчується.

III. Заключна частина

Повільний біг. Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 6

Програмовий зміст: вправляти у швидкому пролізанні між щаблями гімнастичної стінки, повторити стрибки в довжину.

Обладнання: гімнастичні палиці, 2 мотузки покласти на відстані 70 см одна від одної.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба з поворотами на кутах. Повільний біг 3 хв. Ходьба. Під час ходьби діти беруть палиці й перешиковуюються в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 5).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 2 хв. Ходьба. Діти йдуть до гімнастичної стінки і перешиковуюються в 4 колони.

2. Лазіння. Діти по черзі пролізають між щаблями лівим і правим боком і, оббігши стінку, стають у кінець своєї колони.

3. Біг із середньою швидкістю 2 хв. Ходьба. Діти шикуються біля мотузки. Стрибки з місця в довжину від однієї мотузки за іншу. Звертати увагу на вихідне положення, відведення рук назад й особливо на узгодженість роботи рук та ніг під час стрибка.

4. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба.

Гра «Заборонений рух»

Діти стають обличчям до ведучого. Діти повторюють рухи, які показує ведучий. Потім вибирається один рух, який не можна буде виконувати. Той, хто повторить заборонений рух, виходить із гри. Замість показу руху можна називати вголос цифри. Учасники гри повторюють хором усі цифри, крім

однієї, забороненої, наприклад, цифри п'ять. Коли діти її почують, вони повинні будуть плеснути в долоні.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 7

Програмовий зміст: повторити стрибки на лаву з лави; вправляти в пролізанні між щаблями гімнастичної стінки на швидкість.

Обладнання: гімнастичні палиці, 4 лави поставити по боках майданчика.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба з чіткими поворотами на кутах. Повільний біг 3 хв, під час якого діти спочатку біжать по одному боці майданчика, високо піднімаючи коліна, потім - закидаючи гомілки назад, далі біжать приставним кроком. Ходьба. Перешиккування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 5).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1,5 хв (200 м). Ходьба.
2. Стрибки на обох ногах, тримаючи руки на поясі. Діти потоком виконують стрибки на двох ногах на лаву з лави. Стрибки повинні бути м'якими.
3. Біг із середньою швидкістю 1,5 хв (200 м). Діти йдуть до гімнастичної стінки й перешиковуються в 4 колони.
4. Лазіння. Діти один за одним без затримки пролізають між щаблями стінки й повертаються в кінець своєї колони.
5. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба.

Гра-естафета "Відмірялки"

Діти діляться на 4-5 команд. Команди стають колонами біля однієї лінії. Діти, які стоять першими, за сигналом вихователя стрибають із місця в

довжину. За їхніми п'ятками проводять лінію, від цієї лінії стрибає наступний гравець і так далі. Перемагає та команда, останній гравець якої буде найдалі.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 8

Програмовий зміст: закріпити вміння цілитися м'ячем; удосконалювати біг в обмеженому просторі; повторити стрибки в довжину.

Обладнання: м'ячі, шнури.

Вид заняття: ігрове.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м), під час якого діти спочатку пробігають по одній стороні майданчика, високо піднімаючи коліна, потім - приставним кроком. Ходьба з 2-3 глибокими видихами.

II. Основна частина

1. **"Дивися краще"**. Діти невеликою групою у 8-10 чоловік стають у коло, намальоване крейдою, у кожній дитини м'яч або мішечок з піском. У центрі стоїть корзина на відстані 2 м від дітей. За сигналом вихователя діти кидають предмети в корзину однією рукою знизу. Після того як усі діти кинуть предмети, вони підходять до корзини, забирають по одному предмету і, повернувшись на місце, повторюють вправу іншою рукою

2. **"Мисливці й зайці"**. Серед дітей обирають "мисливця", інші діти - "зайці". «Зайці» сидять "у кущах" (на гімнастичних лавах). На відстані 3-4 м від "кущів" малюють коло - "будинок мисливця". У "мисливця" в руках 2-3 маленьких м'ячі. «Зайці» вибігають з "кущів" і стрибають по майданчику перед будиночком мисливця.

За сигналом вихователя: "Мисливець!" - "зайці" розбігаються, а "мисливець" «стріляє» в них - кидає м'ячі (цілитися лише в ноги). Ті, в кого

«мисливець» влучив, відходять до будинку мисливця. Після 2-3 повторень гри "мисливця" міняють

3. **"Вовк у рові"**. На майданчику накреслити дві паралельні лінії на відстані 1-2 м одна від одної. Це "рів", де живе "вовк" Інші діти - "кози", вони стоять на одному боці майданчика, за 5-10 кроків від "рову". На умовний сигнал вихователя "кози", перебігають з одного боку майданчика на інший, перестрибують через "рів". "Вовк" намагається їх спіймати, доторкнувшись до них рукою. Спіймані "кози" відходять убік. Коли всі "кози" перестрибують через "рів", вони повертаються на попереднє місце і знову перестрибують через "рів". Після того як спіймано 3-5 "кіз", гра закінчується

4. **"Заборонений рух"**. Діти стають обличчям до ведучого. Діти повторюють рухи, які показує ведучий. Потім вибирається один рух, який не можна буде виконувати. Той, хто повторить заборонений рух, виходить із гри. Замість показу руху можна називати вголос цифри. Учасники гри повторюють хором усі цифри, крім однієї, забороненої, наприклад, цифри п'ять. Коли діти її почують, вони повинні будуть плеснути в долоні.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

КВІТЕНЬ

Заняття 1

Програмовий зміст: вправляти в стрибках через довгу скакалку. Повторити підйом бігом по похилій дошці, перехід на гімнастичну стінку, підйом угору, перехід з прольоту на проліт.

Обладнання: довга скакалка, 4 гімнастичних дошки встановити похило біля стінки.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба широким кроком. Повільний біг 3 хв 45 с (250 м), під час якого по одній стороні майданчика діти біжать широким кроком. Ходьба. Перешикування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи

1. В. п.: о. с. 1 - підняти кисті рук вгору; 2 - В. п. Виконуючи вправу, плечі не піднімати. Повторити 8-10 разів.
2. В. п.: о. с. 1 - нахилити голову вправо; 2 - уліво; 3 - підняти вгору; 4 - опустити вниз. Повторити 6-8 разів.
3. В. п.: о. с. 1 - підняти зігнуту ногу, носок відтягнути; 2-4 - постояти із заплющеними очима, зберігаючи рівновагу, опустити ногу; 5-8 - те саме іншою ногою. Повторити 6-8 разів.
4. В. п.: о. с. 1 - праву руку вперед, праву ногу назад; 2 - В. п.; 3 - ліву руку вперед, ліву ногу назад; 4 - в. П. Повторити 6-8 разів, прискорюючи теми.
5. В. п.: ноги ширше за плечі, руки на поясі. 1 - зігнути ліву ногу й, нахилившись уперед, торкнутися руками підлоги біля зігнутої ноги; 2 - В. п.; 3 4 - те саме до іншої ноги. Повторити 8 разів.
6. В. п.: ноги на ширині плечей, руки за головою. 1-2 – нахил вправо, руки вгору - видих; 3-4 - В. п.- вдих, 5-8 - те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.
7. В. п.: ноги на ширині плечей, руки в сторони. 1 - поворот вправо, ліва рука на праве плече, права рука за спину; 2 - В. п.; 3 4 - те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.
8. Стрибки на одній нозі: 5 стрибків на одній нозі в одну сторону, 5 стрибків на іншій нозі в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 45 с (250 м). Ходьба.
2. Вихователь разом із дитиною (або з дітьми по черзі) обертає довгу скакалку. Діти вбігають один за одним, 2-3 рази стрибають через скакалку й вибігають.

3. Біг із середньою швидкістю 1хв 40 с.
4. Діти перешиковуюються в 4 колони, підходять до гімнастичної стінки й по черзі піднімаються бігом по похилій дошці, переходять на стінку й піднімаються вгору, переходять на сусідній проліт і спускаються вниз.
5. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба.

Гра "Вудочка"

Діти стоять у колі обличчям до центру, на відстані витягнутих у сторони рук. Вихователь - "рибак"- стоїть у центрі кола. Потім "рибак" крутить по колу шнур, до кінця якого прив'язано торбинку з піском так, щоб вона прослизнула під ногами дітей. "Рибки" стрибають через "вудочку", намагаючись не зачепити її. Упійманим вважають того, до кого доторкнеться шнур або торбинка. Діти стрибають тоді, коли "вудочка" наближається до них.

II. Заклучна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 2

Програмовий зміст: повторити підстрибування на гімнастичній лаві; вправляти в умінні підніматися бігом по похилій дошці, залізати на гімнастичну стінку, переходити з прольоту на проліт.

Обладнання: 4 лави поставити паралельно одна до одної на відстані 1 м, упоперек лавок покласти довгу мотузку, 4 дошки поставити похило біля гімнастичної стінки.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба, високо піднімаючи коліна. Повільний біг по майданчику 3 хв Ходьба. Перешиковування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 1).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю за межами майданчика 2 хв. Ходьба. Перешикування в 4 колони перед лавами.

2. Діти з кожної колони по одному пробігають по лавах, перестрибують через мотузку, підбігають до кінця й зістрибують, м'яко приземляючись, потім стають у кінець своєї колони.

3. Біг із середньою швидкістю за межами майданчика 2 хв. Ходьба. Перешикування в 4 колони біля стінки.

4. Лазіння. Діти один за одним біжать по похило поставлених дошках, переходять на стінку й піднімаються до самого верху, переходять на сусідній проліт і спускаються вниз.

5. Повільний біг 3 хв. Ходьба.

Гра "Зміни кільце"

На майданчику лежать обручі на відстані 2-3 м один від одного. У кожного гравця свій обруч. Гравці стоять у своїх обручах, а ведучий ходить між ними. За сигналом вихователя всі міняються місцями, а ведучий намагається зайняти чийсь обруч. Той, хто залишився без обруча, стає ведучим.

III. Заключна частина

Повільний біг. Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 3

Програмовий зміст: навчити грати в бадмінтон.

Обладнання: бадмінтон.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 3 хв. Ходьба, вправи на дихання.

II. Основна частина

Основою цих спортивних ігор є різноманітні дії з м'ячем і ракеткою. Дітей попередньо вчать влучати ракеткою по м'ячу, розраховувати силу удару, правильно посилати м'яч у бік партнера по грі. У цих ігрових вправах

діти набувають різних навичок: правильно тримати ракетку, кидати й ловити маленький м'яч, орієнтуватися в просторі.

Гра "Неслухняна кулька"

Діти по черзі переносять повітряну кульку або м'ячик на тенісній ракетці до позначеного місця й назад. М'яч не підбивати!

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Вправи на дихання.

Заняття 4

Програмовий зміст: навчити грати в бадмінтон.

Обладнання: бадмінтон.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 3 хв. Ходьба, вправи на дихання.

II. Основна частина

Основою цих спортивних ігор є різноманітні дії з м'ячем і ракеткою. Дітей попередньо вчать влучати ракеткою по м'ячу, розраховувати силу удару, правильно посилати м'яч у бік партнера по грі. У цих ігрових вправах діти набувають різних навичок: правильно тримати ракетку, кидати й ловити маленький м'яч, орієнтуватися в просторі.

Гра "Неслухняна кулька"

Діти по черзі переносять повітряну кульку або м'ячик на тенісній ракетці до позначеного місця й назад. М'яч не підбивати!

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Вправи на дихання.

Заняття 5

Програмовий зміст: повторити перекидання м'яча один одному однією рукою від плеча; вправляти в умінні присідати та вставати з мішечком на голові без допомоги рук.

Обладнання: м'ячі, мішечки.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба, високо піднімаючи коліна. Повільний біг парами 3 хв.
Ходьба. Перешиковування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи з м'ячем:

1. В. п.: ноги на ширині ступні, руки з м'ячем унизу. 1 - вдарити м'ячем об підлогу; 2 - піймати м'яч, не нахилиючись уперед і не сходячи з місця. Повторити 8-10 разів.

2. В. п.: ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1-3 - нахилитися вниз-вправо, прокотити м'яч навколо правої ноги - тривалий видих; 4 - швидко випрямитися - вдих; 5-8 - те саме вліво. Повторити 6-8 разів.

3. В. п.: о. с., м'яч на підлозі. Однією ногою катати м'яч, одночасно на іншій підстрибувати на місці. Повторити 6-8 разів, змінюючи опорну ногу.

4. В. п.: ноги на ширині ступні, руки з м'ячем на рівні пояса. 1 - підкинути м'яч вгору; 2 - пропускаючи його через зімкнуті в кільце руки, дати відскочити від підлоги, піймати його. Повторити 6-8 разів.

5. В. п.: ноги на ширині плечей, м'яч унизу. 1-3 - нахил вперед, постукати м'ячем об підлогу між ніг подалі - видих; 4 - В. п. - вдих. Ноги при нахилі не згинати. Повторити 6-8 разів.

6. В. п.: о. с., руки вгору, 1-2 - опустити м'яч на підняте праве коліно - видих; 3-4 - В. п. - вдих; 5-8 - те саме до лівого коліна. Повторити 6-8 разів.

7. В. п.: стоячи, м'яч між ступнями ніг. 1-4 - підстрибувати вгору, не випускаючи м'яча. Повторити 3-4 рази по 8-10 стрибків, чергуючи з ходьбою на місці.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 45 с (250 м). Ходьба. Перешиковування в дві колони. Одна колона бере м'ячі.

2. Перекидання м'яча однією рукою від плеча в парах на відстані 2-3 м. Ловити м'яч двома руками. Перешикування в колону по одному. Під час перешикування діти складають м'ячі.

3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 30 с Ходьба. Під час ходьби діти беруть мішечки й стають у коло.

4. Присідання з мішечком на голові. Тримати спину прямо, вставати без допомоги рук.

5. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба.

Гра "Кіт і мишка"

Діти утворюють коло. Один із дітей - "кіт", другий - "мишка". "Мишка" втікає від "кота". Діти, які стоять у колі, вільно пропускають "мишку" під руками і заважають "коту" пробігти під руками. Коли "кіт" спіймав "мишку" або може її спіймати, то призначають другу пару. Для того щоб "кіт" швидше впіймав "мишку", у колі роблять кілька воріт, через які "кіт" може вільно вбігати і вибігати з кола.

III. Заключна частина

Повільний біг по майданчику 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 6

Програмовий зміст: повторити згинати ноги під час стрибків у висоту з розбігу; вправляти в перекиданні м'яча однією рукою від плеча.

Обладнання: м'ячі, мотузка.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м), під час якого діти спочатку пробігають по одній стороні майданчика приставним кроком, потім стрибають з ноги на ногу. Ходьба, 3-4 глибокі видихи. Шикування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 5).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с. Ходьба.
2. Стрибки у висоту з розбігу зі згинанням ніг під час переходу через мотузку.
3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с. Ходьба. Перешиккування у дві колони. Одна колона бере м'ячі.
4. Перекидання м'ячів однією рукою від плеча. Перешиккування в колону по одному. Під час перешиккування діти складають м'ячі.
5. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба.

Гра "Їжак"

У гру грають на майданчику. Вибирають "Їжака", в якого є м'яч. Усі діти розбігаються по майданчику. "Їжак" веденням і ударами ногою по м'ячу намагається влучити в когось із дітей. Той, у кого він влучив, отримує штрафну букву - "і", вдруге - "Ж" і т. д. Дитина, яка набирає штрафні картки, з яких складається слово "їжак", стає ведучим.

III. Заключна частина

Повільний біг. Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 7

Програмовий зміст: вправляти в лазінні по гімнастичній стінці поперемінним кроком до самого верху, у стрибках у висоту з розбігу зі згинанням ніг під час переходу через мотузку.

Обладнання: мотузка.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба широким кроком. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м), під час якого діти пробігають по одній стороні майданчика широким кроком. Ходьба. Перешиккування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 5).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 45 с (250 м). Ходьба. Перешикунання в 4 колони біля гімнастичної стінки.
2. Лазіння поперемінним кроком по гімнастичній стінці. Діти піднімаються один за одним до самого верху і спускаються вниз, не пропускаючи щаблів. Перешикунання в колону по одному.
3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с. Ходьба.
4. Стрибки у висоту з розбігу зі згинанням ніг під час переходу через мотузку з м'яким приземленням. Вправу виконують потоком.
5. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба.

Гра "Карасі і щука"

На протилежних боках майданчика накреслюють дві "затоки", де живуть "карасі". Відстань між "затоками" 10-15 м. "Щука" стає посередині майданчика - "річки". Усі діти - "карасі" - стають у шеренгу на одному кінці майданчика. За командою вихователя: "Раз, два, три, пливи!" - усі "карасі" перепливають (біжать) у другу "затоку" "щука" їх ловить. Повторюючи гру, вибирають іншу "щуку".

I. Заклучна частина

Повільний біг по майданчику 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 8

Програмовий зміст: закріпити стрибки, метання м'яча; вдосконалювати біг в обмеженому просторі.

Обладнання: мотузка, м'ячі, обручі.

Вид заняття: ігрове.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м), під час якого діти спочатку пробігають по одній стороні майданчика, стрибаючи з ноги на ногу, потім - приставним кроком. Ходьба, 3-4 глибокі видихи.

II. Основна частина

1. **Рухлива гра "Вудочка"**. Діти стоять у колі обличчям до центру, на відстані витягнутих у сторони рук. Вихователь - "рибак"- стоїть у центрі кола. Потім "рибак" крутить по колу шнур, до кінця якого прив'язано торбинку з піском так, щоб вона прослизнула під ногами дітей. "Рибки" стрибають через "вудочку", намагаючись не зачепити її. Упійманим вважають того, до кого доторкнеться шнур або торбинка. Діти стрибають тоді, коли "вудочка" наближається до них.

2. **Рухлива гра «Зміни кільце»**. На майданчику лежать обручі на відстані 2-3 м один від одного. У кожного гравця свій обруч. Гравці стоять у своїх обручах, а ведучий ходить між ними. За сигналом вихователя всі міняються місцями, а ведучий намагається зайняти чийсь обруч. Той, хто залишився без обруча, стає ведучим.

3. **Рухлива гра "Кіт і мишка"**. Діти утворюють коло. Один із дітей - "кіт", другий - "мишка". "Мишка" втікає від "кота". Діти, які стоять у колі, вільно пропускають "мишку" під руками і заважають "коту" пробігти під руками. Коли "кіт" спіймав "мишку" або може її спіймати, то призначають другу пару. Для того щоб "кіт" швидше впіймав "мишку", у колі роблять кілька воріт, через які "кіт" може вільно вбігати і вибігати з кола.

4. **Рухлива гра "Їжачок"**. У гру грають на майданчику. Вибирають "їжака", в якого є м'яч. Усі діти розбігаються по майданчику. "їжак" веденням і ударами ногою по м'ячу намагається влучити в когось із дітей. Той, у кого він влучив, отримує штрафну букву - "і", вдруге - "Ж" і т. д. Дитина, яка набирає штрафні картки, з яких складається слово "їжак", стає ведучим

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

ТРАВЕНЬ

Заняття 1

Програмовий зміст: учити присідати й уставати з мішечком на голові на гімнастичній лаві; вправляти в лазінні по гімнастичній стінці поперемінним кроком.

Обладнання: мішечки, 4 лави.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 3 хв. Ходьба. Вправи на дихання. Перешикування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи з малим м'ячем:

1. В. п. - о. с 1 - руки вперед; 2 - руки вгору; 3 - руки в сторони; 4 - в. п. Повторити 6-8 разів.

2. В. п. - о. с 1-4 - чотири обертальні рухи руками вперед; 5-8 - те саме назад. Повторити 6-8 разів.

3. В. п. - ноги на ширині плечей, долоні з'єднані. 1 - руки вгору, прогнутися; 2 - різко нахилитися вперед, руки між ногами - видих. Повторити 6-8 разів.

4. В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 - поворот праворуч, права рука в сторону; 2 - в. п.; 3-4 - те саме іншою рукою.

5. В. п. - руки в сторони. 1 - підняти праве коліно, обхопити його руками і притиснути до грудей. 2 - в. п. 3-4 - те саме іншою ногою. Повторити 6-8 разів.

6. В. п. - ноги разом, руки на поясі. 1 - стрибок ноги нарізно, руки в сторони. 2 - в. п. Повторити 10-12 разів.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 45 с (250 м). Ходьба. Під час ходьби діти беруть мішечки й стають на лави.

2. Присідання. Діти кладуть мішечки на голову й за командою вихователя всі разом присідають на два рахунки, тримаючи руки вперед, а спину - прямо, і встають.

3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 45 с (250 м). Ходьба. Перешикування в 4 колони перед гімнастичною стінкою.

4. Лазіння поперемінним кроком по гімнастичній стінці. Діти піднімаються один за одним до самого верху і спускаються вниз. Перешикування в колону по одному.

5. Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба.

Гра "Порожнє місце"

Усі гравці стають у коло. Ведучий іде за лінією кола і доторкається до одного з гравців. Після цього ведучий оббігає коло з якого-небудь боку. Дитина, до якої доторкнулися, біжить у протилежний бік. Кожний з них повинен якнайшвидше повернутися на місце, що звільнилося. Той, хто прибіжить першим, стає в коло, а той, хто спізнився, стає ведучим.

III. Заключна частина

Повільний біг за межами майданчика 3 хв. Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 2

Програмовий зміст: учити перекидати набивний м'яч від грудей двома руками; вправляти в присіданні з мішечком на голові на гімнастичній лаві.

Обладнання: набивні м'ячі на кожному другу дитину, мішечки, 4 гімнастичні лави.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг по майданчику 2 хв. Ходьба, перешикування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 1).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 45 с (250 м). Ходьба. Перешикування у дві колони. Одна колона бере набивні м'ячі.

2. Перекидання м'яча двома руками від грудей із положення одна нога попереду, інша позаду, долоні з боку м'яча, пальці широко розставлені. Кидок закінчується рухом кистей. Діти стоять у парах на відстані 2 м.

3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с. Ходьба. Під час ходьби діти беруть мішечки і стають на лави.

4. Присідання з мішечком на голові на гімнастичній лаві. Вставати без допомоги рук.

5. Повільний біг 3 хв. Ходьба.

Гра "Передай далі»

Діти стоять у колі на відстані одного кроку один від одного. З рук у руки передають м'яч. Навкруги бігає одна дитина і намагається наздогнати м'яч. Якщо ця дитина доторкнеться рукою до дитини, що має м'яч, то вони міняються ролями. М'яч повинен передаватись по черзі через руки кожного гравця.

II. Заклучна частина

Повільний біг 2 хв 20 с. Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 3

Програмовий зміст: навчити грати у флорбол.

Обладнання: ключки, м'ячі.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Різні види ходьби (2 хв). Повільний біг (3 хв). Ходьба, вправи на дихання.

II. Основна частина

Під час гри у флорбол варто пропонувати дітям такі завдання: ведення м'яча ключкою, не відриваючи її від м'яча; передавання м'яча одне одному; утримання м'яча ключкою; ведення м'яча навколо різних предметів і між ними; забивання м'яча у ворота, тримаючи ключку двома руками й ударяючи по ній з місця та після ведення.

Гра "Естафета з веденням ключкою м'яча"

Діти розподіляються на дві команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту. Проти кожної команди на відстані 10-15 м від лінії ставлять стійку. Перші в колоні тримають м'яч і ключку. За командою вихователя ведуть м'яч ключкою. Доводять до стійки, обводять її, повертаються до своїх команд і передають іншій дитині. Гра триває доти, поки всі діти не виконають ведення ключкою м'яча.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв. Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 4

Програмовий зміст: навчити грати у флорбол.

Обладнання: ключки, м'ячі.

Вид заняття: домінантне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Різні види ходьби (2 хв). Повільний біг (3 хв). Ходьба, вправи на дихання.

II. Основна частина

Під час гри в флорбол варто пропонувати дітям такі завдання: ведення м'яча ключкою, не відриваючи її від м'яча; передавання м'яча одне одному; утримання м'яча ключкою; ведення м'яча навколо різних предметів і між ними; забивання м'яча у ворота, тримаючи ключку двома руками й ударяючи по ній з місця та після ведення.

Гра "Естафета з веденням ключкою м'яча"

Діти розподіляються на дві команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту. Проти кожної команди на відстані 10-15 м від лінії ставлять стійку. Перші в колоні тримають м'яч і ключку. За командою вихователя ведуть м'яч ключкою. Доводять до стійки, обводять її, повертаються до своїх команд і передають іншій дитині. Гра триває доти, поки всі діти не виконають ведення ключкою м'яча.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв. Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 5

Програмовий зміст: учити стрибати з розбігу через гімнастичні лави; вправляти в перекиданні набивного м'яча від грудей двома руками.

Обладнання: набивні м'ячі, 2 гімнастичні лави.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Біг 3 хв. Ходьба. Вправи на дихання. Перешиккування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи

1. В. п. - о. с., м'яч у лівій руці. 1-2 - руки через сторони вгору, м'яч угору, потягнутися й перекласти м'яч у праву руку, дивитися на м'яч; 3-4 - руки через сторони вниз у в. п. Повторити 6-8 разів.

2. В. п. - о. с., руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 - із поворотом тулуба праворуч м'яч дугою вниз і перекласти в ліву руку; 2 - зворотним рухом правої руки повернутись у в. п.; 3 4 - те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

3. В. п. - стійка, ноги нарізно, руки вгорі, м'яч у правій руці. 1-2 - нахил ліворуч, випустити м'яч і спіймати його лівою рукою, дивитися на м'яч; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

4. В. п. - о. с., руки на поясі, м'яч під пальцями правої стопи. 1-3 - прокотити м'яч по колу правою стопою; 4 - в. п. зі зміною положення ніг; 5-8 - те саме іншою ногою.

5. В. п. - о. с., руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 - мах правою ногою якнайвище, перекласти м'яч у ліву руку під коліном; 2 - в. п., але м'яч у лівій руці; 3-4 - те саме іншою ногою. Повторити 6-8 разів.

6. В. п. - о. с., руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 - присідання, м'ячем торкнутися підлоги, 2 - руки вперед, перекласти м'яч у ліву руку; 3 - м'ячем торкнутися підлоги; 4 - в. п., м'яч у лівій руці. Повторити 6-8 разів.

7. В. п. - о. с., м'яч на підлозі. Стрибки через м'яч уперед, назад, ліворуч, праворуч, із рухами рук уперед і назад. Повторити 6-8 разів.

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 45 с (250 м). Ходьба. Перешикування в 4 колони перед лавами.

2. Стрибки. Діти один за одним біжать по лавках, перестрибуючи через мотузку, що лежить упоперек лавок. Вихователь звертає увагу дітей на енергійний поштовх та м'яке приземлення на лаву після стрибка. На кінцях лавок діти зістрибують і повертаються в кінець колони.

3. Біг із середньою швидкістю 100 м. Ходьба. Під час ходьби діти перешиковуються у дві шеренги й стають попарно. Одна шеренга бере м'ячі.

4. Перекидання м'яча від грудей двома руками в парах на відстані 2 м з кроком уперед. Перешикування в колону по одному. Під час перешикування діти складають м'ячі.

5. Повільний біг 3 хв. Ходьба.

Гра "Птахи і зозуля"

На одному боці майданчика діти креслять невеликі кола. Це "гнізда птахів". Одна дитина - "зозуля", вона стоїть осторонь, бо не має гнізда. На слова вихователя "Птахи, полетіли!" діти вибігають з «гнізд» у різні боки. «Зозуля» літає разом з ними. На слова "Птахи, додому!" всі біжать до своїх "гнізд", а "зозуля" намагається швидко зайняти чиєсь "гніздо". Дитина, що залишилася без місця, стає "зозулею"

III. Заключна частина

Повільний біг за межами майданчика 2 хв 20 с. Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 6

Програмовий зміст: учити підкидати й ловити м'яч однією рукою; вправляти в ходьбі по гімнастичній лаві з пролізанням в обруч.

Обладнання: маленькі м'ячі, 4 гімнастичні лави, 2 обручі.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Повільний біг 3 хв. Ходьба. Вправи на дихання. Перешиковування в колону по 4,

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 5).

II. Основна частина

1. Ходьба. Повільний біг 3 хв. Ходьба. Під час ходьби діти беруть м'ячі й знову стають у коло.

2. Підкидання м'яча вгору й ловіння його правою та лівою рукою. Ходьба. Під час ходьби діти складають м'ячі.

3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 20 с. Ходьба. Перешиковування в 4 колони перед гімнастичними лавами.

4. Ходьба з пролізанням в обруч. Діти йдуть один за одним по лавах, пролізають в один, потім в інший обруч згори вниз, намагаючись не доторкатися до нього, м'яко зістрибують на кінці лави й повертаються в кінець своєї колони.

5. Біг, високо піднімаючи коліна.

Гра "Квачі зі стрічками"

Діти діляться на дві групи. Гравцям однієї групи на руку пов'язують стрічки - вони "квачі". За сигналом вихователя діти розбігаються. "Квачі" намагаються наздогнати й доторкнутися рукою до дітей іншої групи. Гравці, до яких доторкнулися, завмирають, розставивши руки в сторони, й чекають, коли їх виручать товариші. Коли всі діти будуть упіймані, гра закінчується. Стрічки пов'язують дітям іншої групи, і гру починають спочатку. Виграє та група, яка зуміє швидше "поквачити" всіх дітей з іншої групи. Гру повторюють 2-3 рази.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 35 с (200 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 7

Програмовий зміст: Повторити стрибки через предмети, чергуючи стрибок на одній та двох ногах із просуванням уперед. Вправляти в підкиданні та ловінні м'яча однією рукою.

Обладнання: м'ячі, кубики, скакалки.

Вид заняття: комплексне.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба, високо піднімаючи коліна. Біг із високим підніманням колін. Ходьба, 3-4 глибокі видихи. Перешикування в 4 колони.

Загальнорозвивальні вправи (див. заняття 5).

II. Основна частина

1. Біг із середньою швидкістю 1 хв 10 с (150 м). Ходьба.
2. Виконують стрибки через предмети, чергуючи стрибок на одній та двох ногах із просуванням уперед.
3. Біг із середньою швидкістю 1 хв 10 с (150 м).
4. Діти встають у коло і виконують підкидання і ловіння м'яча однією рукою.
5. Біг високо піднімаючи коліна. Ходьба.

Гра "Кролики"

Упоперек майданчика ставлять 2-3 гімнастичні лави - це "огорожа". За цією "огорожею" розташовуються "кролики" (діти). На одному кінці лавки сидить "сторож". Побачивши, що "сторож" заснув, "кролики" тихо пролізають під "огорожею" й бігають по галявині. "Сторож" прокидається й починає ловити кроликів, а ті тікають за "огорожу", перестрибуючи через неї. Програє той, кого ввіймає "сторож", і той, хто неправильно виконує вправи. Гру повторюють 3-4 рази.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.

Заняття 8

Програмовий зміст: удосконалювати біг в обмеженому просторі.

Обладнання: стрічки, обручі.

Вид заняття: ігрове.

Перебіг заняття

I. Підготовча частина

Ходьба. Ходьба, високо піднімаючи коліна. Біг із високим підніманням колін. Ходьба, 3-4 глибокі видихи.

II. Основна частина

1. Гра "Порожнє місце". Усі гравці стають у коло. Ведучий іде за лінією кола і доторкається до одного з гравців. Після цього ведучий оббігає коло з якого-небудь боку. Дитина, до якої доторкнулися, біжить у протилежний бік. Кожний з них повинен якнайшвидше повернутися на місце, що звільнилося. Той, хто набіжить першим, стає в коло, а той, хто спізнився, стає ведучим

2. Гра "Передай далі". Діти стоять у колі на відстані одного кроку один від одного. З рук у руки передають м'яч. Навкруги бігає одна дитина і намагається наздогнати м'яч. Якщо ця дитина доторкнеться рукою до дитини, що має м'яч, то вони міняються ролями. М'яч повинен передаватись по черзі через руки кожного гравця.

3. Гра "Птахи і зозуля". На одному боці майданчика діти креслять невеликі кола. Це "гнізда птахів". Одна дитина - "зозуля", вона стоїть осторонь, бо не має гнізда. На слова вихователя "Птахи, полетіли!" діти вибігають з «гнізд» у різні боки. "Зозуля" літає разом з ними. На слова "Птахи, додому!" всі біжать до своїх "гнізд", а "зозуля" намагається швидко зайняти чиєсь "гніздо". Дитина, що залишилася без місця, стає "зозулею".

4. Гра "Квачі зі стрічками". Діти діляться на дві групи. Гравцям однієї групи на руку пов'язують стрічки - вони "квачі". За сигналом вихователя діти розбігаються. "Квачі" намагаються наздогнати й

доторкнутися рукою до дітей іншої групи. Гравці, до яких доторкнулися, завмирають, розставивши руки в сторони, й чекають, коли їх виручать товариші. Коли всі діти будуть упіймані, гра закінчується. Стрічки пов'язують дітям іншої групи, і гру починають спочатку. Виграє та група, яка зуміє швидше "поквачити" всіх дітей з іншої групи. Гру повторюють 2-3 рази.

III. Заключна частина

Повільний біг 2 хв 45 с (250 м). Ходьба. Дихальні вправи.