

Кот Н. А.  
Семеняко Ю. Б.

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ**

**Навчально-методичний посібник**

Бердянськ, 2017

УДК 372.36 : 396.011.3 (075.8)  
К 73

*Рекомендовано до друку Вченою радою Бердянського державного педагогічного університету  
(протокол № 11 від 30 березня 2017 р.)*

**Рецензенти:** **Казанцева Л. І.**, доктор педагогічних наук, професор кафедри дошкільної освіти, декан Факультету дошкільної, спеціальної та соціальної освіти Бердянського державного педагогічного університету

**Курук О. І.**, доктор педагогічних наук, професор, ректор Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка

**Кот Н. А., Семеняко Ю. Б.**

Фізичне виховання дітей раннього віку : навчально-методичний посібник / Н. А. Кот, Ю. Б. Семеняко. – Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2017. – 230 с.

У посібнику подається інформаційно-методичне забезпечення навчальної дисципліни «Фізичне виховання дітей раннього віку». У ньому розглянуто загальні питання теорії фізичного виховання дітей раннього віку, динаміку вікових фізіологічних та рухових змін, а також методику проведення різних форм роботи з фізичного виховання в групах раннього віку. Представлено навчальну програму, стислий зміст лекційного матеріалу, тематику практичних занять, рекомендовану базову й допоміжну літературу, самостійні та індивідуальні завдання, питання для самоконтроля, глосарій і додатки.

Пропонований навчальний посібник, призначений для студентів, викладачів вищих педагогічних навчальних закладів спеціальності «Дошкільна освіта».

© Кот Н. А.,  
© Семеняко Ю. Б., 2017



## ЗМІСТ

|                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Передмова                                                                                                | 4   |
| Опис навчальної дисципліни                                                                               | 7   |
| Навчальна програма, тематичний план дисципліни «Фізичне виховання дітей раннього віку»                   | 8   |
| Зміст навчальної дисципліни                                                                              | 21  |
| <b>Змістовий модуль 1. Загальні питання теорії фізичного виховання</b>                                   |     |
| Тема 1. Становлення теорії фізичного виховання дітей раннього віку                                       | 21  |
| Тема 2. Теоретичні засади фізичного виховання дітей раннього віку                                        | 36  |
| <b>Змістовий модуль 2. Педагогічні засади фізичного виховання дітей раннього віку</b>                    | 40  |
| Тема 1. Основи теорії фізичного виховання дітей раннього віку                                            | 40  |
| Тема 2. Єдність навчання, виховання і розвитку дитини в процесі фізичного виховання                      | 57  |
| <b>Змістовий модуль 3. Особливості розвитку та фізичне виховання дітей першого року життя</b>            | 63  |
| Тема 1. Характеристика фізичного виховання та розвитку дітей 1 року життя                                | 63  |
| Тема 2. Специфіка використання засобів фізичного виховання в роботі з дітьми першого року життя          | 68  |
| <b>Змістовий модуль 4. Основи навчання і розвитку дітей раннього віку в процесі фізичного виховання</b>  | 85  |
| Тема 1. Фізичний розвиток та виховання дітей 2 та 3 р. ж.                                                | 85  |
| Тема 2. Елементи гімнастики в навчанні дітей фізичних вправ                                              | 111 |
| <b>Змістовий модуль 5. Форми організації фізичного виховання дітей у дошкільному навчальному закладі</b> | 118 |
| Тема 1. Фізкультурно-оздоровча робота в групах раннього віку                                             | 118 |
| Тема 2. Особливості навчальної роботи з фізичного виховання в групах раннього віку                       | 130 |
| <b>Змістовий модуль 6. Організація рухової активності дітей раннього віку в повсякденному житті</b>      | 144 |
| Тема 1. Забезпечення рухової активності дітей раннього віку в дошкільному навчальному закладі            | 144 |
| Тема 2. Організація фізичного виховання дітей у ДНЗ та сім'ї                                             | 170 |
| <b>Контрольні питання</b>                                                                                | 175 |
| <b>Глосарій</b>                                                                                          | 177 |
| <b>Предметний показчик</b>                                                                               | 183 |
| <b>Список використаної літератури</b>                                                                    | 184 |
| <b>Додатки</b>                                                                                           | 194 |

## ПЕРЕДМОВА

*Головним скарбом життя є не багатства,  
що їх маєш у скринях... Головним скарбом  
життя є здоров'я, і, щоб його зберегти,  
потрібно багато що знати.*

*Авіцена*

Ранній вік – період найбільш інтенсивного росту і розвитку найважливіших систем організму та їх функцій, сприятливий період для загартовування організму, оволодіння дитиною елементарними життєво необхідними гігієнічними та руховими вміннями й навичками тощо.

Рух є біологічною потребою організму що розвивається. Під його впливом поліпшується діяльність серцево-судинної, дихальної і нервової систем, зміцнюється опорно-руховий апарат, підвищується стійкість дитини до захворювань. Через рухи дитина пізнає світ, розвиваються її когнітивна, емоційно-вольова сфери, прищеплюються навички взаємодії з однолітками. Відсутність цілеспрямованого педагогічного впливу на розвиток рухів дітей призводить не тільки до відхилень у фізичному розвитку, але й у становленні особистості дитини.

Актуальність раннього фізичного виховання обумовлена й соціально-економічною ситуацією, що склалася: погіршення екологічних умов, переважання пасивних форм дозвілля, неякісне харчування, зниження якості медичного обслуговування тощо. Все це відображається на стані здоров'я дітей та потребує особливої уваги щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи, починаючи з раннього віку. Фізичне виховання дітей – це систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного та функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей.

Оновлення сучасного змісту дошкільної освіти спрямоване на підвищення вимог до рівня загальної і спеціальної теоретичної та практичної підготовки фахівців, які організовують рухову діяльність дітей у дошкільних навчальних закладах різного типу. Сучасний вихователь має стати справжнім майстром своєї справи з високим рівнем знань і вмінь у сфері педагогічної діяльності. Необхідною умовою досягнення високої професійної, методичної підготовки,

майстерності педагога є оволодіння основами теорії і методики фізичного виховання дітей раннього віку.

Дисципліна «Фізичне виховання дітей раннього віку» є варіативною дисципліною в професійно-педагогічній підготовці вихователя ДНЗ. Навчальний курс спрямований на формування у студентів професійної компетентності щодо здійснення фізичного виховання та розвитку дітей раннього віку в дошкільному навчальному закладі.

Навчально-методичний посібник з дисципліни «Фізичне виховання дітей раннього віку» складається з навчальної програми, змістових модулів. До кожного модуля подано лекційний матеріал, плани практичних занять, перелік самостійних та індивідуальних завдань з методичними рекомендаціями, питання й завдання для самоперевірки, базову та допоміжну літературу.

Зміст викладеного в посібнику курсу «Фізичне виховання дітей раннього віку» передбачає оволодіння майбутніми фахівцями дошкільної освіти знаннями та вміннями, що дозволять визначати особливості зростання і розвитку дитини, обирати програмовий зміст щодо формування у малюків рухових навичок, діагностувати психофізичний розвиток і фізичну підготовленість дитини та на цій основі диференційовано добирати методи та прийоми навчання рухів, організовувати індивідуальну роботу з дітьми раннього віку. Послідовність тем зумовлена логікою викладення матеріалу і має забезпечити успішну трансформацію теоретичних знань у практичні вміння та навички майбутніх вихователів.

До кожної теми подано питання, необхідні для вивчення (план вивчення теми), основні поняття і терміни. Вивчення нової теми повинно розпочинатися з ознайомлення зі стислим змістом лекції, у якому зроблено акцент на основних теоретичних та методичних положеннях організації фізичного виховання в групах раннього віку. Обрана форма представлення матеріалу дає можливість проявити самостійність і творчу активність у пошуку наукового доповнення змісту лекції, застосовуючи джерела зі списку рекомендованої базової та допоміжної літератури.

Зміст практичних занять дозволить оволодіти методикою проведення різних форм роботи з фізичного виховання з дітьми раннього віку, враховуючи сучасні вимоги в галузі професійної діяльності. До кожного практичного заняття пропонуються методичні рекомендації, в яких розкрито алгоритм дій.

Самостійна робота передбачає засвоєння навчального матеріалу, який не увійшов до лекційного курсу, або є його логічним доповненням. Виконання завдань самостійної роботи сприяє формуванню у студентів навичок аналітичної роботи з першоджерелами і довідковою літературою, вмінням орієнтуватися у потоці наукової інформації, навичок творчого використання отриманих знань під час розв'язання ситуаційних завдань, розвитку логічного мислення, формування власного погляду на питання, що вивчаються.

Зміст курсу передбачає виконання індивідуальних завдань, які мають пошуковий, творчий характер. Їхньою метою є поглиблення, узагальнення знань, розвиток у студентів умінь аналізувати, синтезувати, структурувати інформацію та на цій основі роботи висновки.

Питання і завдання для самоконтролю та самоперевірки забезпечують педагогічний контроль якості навчання і зворотній зв'язок у навчальному процесі.

У додатках наведені матеріали для поглибленого вивчення та позааудиторної роботи.

Глосарій містить основні поняття, якими мають вільно оперувати студенти після вивчення курсу «Фізичне виховання дітей раннього віку».

Навчальний зміст курсу, різні форми роботи повинні забезпечити опанування майбутніми вихователями знаннями і вміннями здійснювати фізичне виховання дітей раннього віку та переносити набутий досвід в інші сфери професійної діяльності.

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників                                                                     | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень  | Характеристика навчальної дисципліни |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|                                                                                             |                                                                   | денна форма навчання                 |
| Кількість кредитів – 3                                                                      | Галузь знань<br><u>01.01 Педагогічна освіта</u><br>(шифр і назва) | За вибором                           |
|                                                                                             | Напрямок підготовки<br>012<br>Дошкільна освіта<br>(шифр і назва)  |                                      |
| Модулів – 1                                                                                 | Спеціальність (професійне спрямування):<br>Дошкільна освіта       | Рік підготовки:                      |
| Змістових модулів – 6                                                                       |                                                                   | 1-й                                  |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва)                                             |                                                                   | Семестр                              |
| Загальна кількість годин – 90                                                               |                                                                   | 2-й                                  |
|                                                                                             |                                                                   | Лекції                               |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2<br>самостійної роботи студента – 3 | Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр                         | 18 год.                              |
|                                                                                             |                                                                   | Практичні, семінарські               |
|                                                                                             |                                                                   | 16 год.                              |
|                                                                                             |                                                                   | Лабораторні                          |
|                                                                                             |                                                                   | год.                                 |
|                                                                                             |                                                                   | Самостійна робота                    |
|                                                                                             |                                                                   | 56 год.                              |
|                                                                                             |                                                                   | Індивідуальні завдання: год.         |
| Вид контролю: залік                                                                         |                                                                   |                                      |

# НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА, ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ»

## Вступ

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання дітей раннього віку» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напряму 012 Дошкільна освіта.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є загальні закономірності фізичного виховання і розвитку дитини раннього віку.

**Міждисциплінарні зв'язки:** курс логічно пов'язаний з основними теоретичними курсами: «Педагогіка», «Педагогіка дошкільна», «Педагогіка раннього дитинства», «Психологія дитяча», «Вікова фізіологія та валеологія», «Теорія та методика фізичного виховання дітей та валеологічної освіти».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальні питання теорії фізичного виховання.
2. Педагогічні засади фізичного виховання дітей раннього віку.
3. Особливості розвитку та фізичне виховання дітей першого року життя.
4. Основи навчання і розвитку дітей раннього віку в процесі фізичного виховання.
5. Форми організації фізичного виховання дітей раннього віку у дошкільному навчальному закладі.
6. Організація рухової активності дітей раннього віку в повсякденному житті.

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання дітей раннього віку» є формування у студентів професійної компетентності до здійснення фізичного виховання і розвитку дітей раннього віку в дошкільному навчальному закладі.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання дітей раннього віку» є:

– формування мотиваційної готовності до реалізації у своїй роботі сучасної концепції фізкультурної освіти – спрямованість навчально-виховного процесу на зміцнення здоров'я, фізичний та психічний розвиток, емоційне благополуччя кожної дитини раннього віку;

– оволодіння технологією оздоровчого, особистісно-орієнтованого фізичного виховання дітей раннього віку;

– формування системи знань в галузі фізичного виховання дітей від народження до трьох років, необхідних для професійної діяльності педагога в дошкільному закладі та співпраці з родинами вихованців;

**Основні результати навчання і компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми:**

| № з/п | Програмні компетентності | Компетенції*                       | Результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|--------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | загальні                 | Аналіз і синтез                    | <p><i>Знати:</i> завдання, засоби, методи, принципи фізичного виховання дітей раннього віку на сучасному етапі; закономірності розвитку рухів у дітей раннього віку.</p> <p><i>Вміти:</i> організовувати процес фізичного виховання в ДНЗ, добираючи найбільш доцільні засоби, методи, прийоми та форми роботи з урахуванням психофізіологічних особливостей дітей раннього віку та рівня їх фізичного розвитку.</p> |
| 2.    |                          | Гнучкість та креативність мислення | <p><i>Знати:</i> принципи добору фізичних вправ для різних форм роботи з фізичного виховання дітей раннього віку; техніку виконання вправ, що використовуються в роботі з дітьми раннього віку.</p> <p><i>Вміти:</i> творчо застосовувати знання та</p>                                                                                                                                                              |

|    |        |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|--------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        |                                       | вміння з курсу у широкому діапазоні можливих місць роботи та в залежності від різних педагогічних ситуацій.                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3. | фахові | <b>Застосування знань на практиці</b> | <p><i>Знати:</i> методику проведення різних форм роботи з фізичного виховання дітей раннього віку.</p> <p><i>Вміти:</i> грамотно планувати всю роботу з фізичного виховання в ранньому дитинстві; здійснювати зв'язок з сім'єю з питань фізичного виховання та розвитку дітей, пропагувати серед батьків знання з основ здорового способу життя.</p> |

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.



## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Загальні питання теорії фізичного виховання**

#### **Тема 1. Становлення теорії фізичного виховання дітей**

Фізичне виховання як найважливіша частина системи виховання людини. Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання. Предмет, наукові основи (П. Лесгафт, В. Гориневський, С. Русова, Л. Чулицька, Е. Аркин та інші), джерела та етапи розвитку теорії фізичного виховання. Зв'язок теорії і методики фізичного виховання з іншими науками. Науково-методична робота з фізичного виховання дітей раннього віку (Г. Бикова, О. Богініч, Е. Вільчковський, Т. Дмитренко, О. Кенеман, М. Кистяковська, С. Лайзане, Е. Леві-Гориневська, Т. Осокіна, О. Тимофєєва, Д. Хухлаєва, В. Шишкіна та інші).

#### **Тема 2. Теоретичні засади фізичного виховання дітей раннього віку**

Національні традиції фізичного виховання дитини в українській сім'ї. Закордонні системи фізичного виховання дитини (Г. Доман, С. Лупан, Л. Китаєв і М. Трунов, О. Данилова, М. Монтессорі та інші). Особливості фізичного виховання дітей в різних країнах (Фінляндія, Китай, Японія, Корея, Данія, США, Німеччина, Канада). Актуальні проблеми фізичного виховання дітей раннього віку.

Фактори, що впливають на фізичний розвиток дітей. Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими напрямками виховання як запорука формування всебічно розвиненої дитини. Державні документи про фізичне виховання дітей раннього віку.

### **Змістовий модуль 2. Педагогічні засади фізичного виховання дітей раннього віку**

#### **Тема 1. Основи теорії фізичного виховання дітей раннього віку**

Мета та завдання фізичного виховання дітей раннього віку (оздоровчі, навчальні, виховні). Конкретизація завдань фізичного виховання в залежності від року життя. 1 р. ж. – зберігати і укріплювати здоров'я дітей, забезпечувати їх повноцінний фізичний розвиток, підтримувати емоційно-позитивний стан дитини. Сприяти своєчасному формуванню рухів руки, оволодінню повзанням і ходьбою. Попереджувати втому дитини. Формувати зорові і слухові орієнтування, розширювати і збагачувати сенсорний досвід дітей.

Активно допомагати кожній дитині в освоєнні відповідних віку умінь. 2-3 р. ж. – укріплювати здоров'я дітей, забезпечувати їх повноцінний фізичний розвиток, формувати навички основних рухів, начатки фізичних якостей, закріплювати культурно-гігієнічні навички.

Сучасні освітні програми про зміст фізичного виховання дітей раннього віку.

## **Тема 2. Єдність навчання, виховання і розвитку дитини в процесі фізичного виховання**

Загальна характеристика засобів фізичного виховання, їх комплексне використання. Безумовні рефлекси як основа розвитку довільних рухів. Масаж, його загальноукріплююча дія. Гігієнічні та соціально-побутові фактори. Використання оздоровчих сил природи. Значення режиму для всебічного розвитку дитини. Особливості організації режиму дня дітей раннього віку. Природні сили – як засіб фізичного виховання. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання дітей. Основні принципи фізичного виховання дітей раннього віку. Методи і прийоми навчання дітей фізичним вправам (наочні, словесні, практичні).

## **Змістовий модуль 3. Особливості розвитку та фізичне виховання дітей першого року життя**

### **Тема 1. Характеристика фізичного виховання і розвитку дітей 1 року життя**

Пренатальна і перинатальна педагогіка про фізичний розвиток дитини. Передумови формування рухів до народження. Особливості анатоμο-фізіологічного та психофізичного розвитку дітей з перших місяців життя та його основні характеристики: гетеродинамічність, гетерохронність, нерівномірність розвитку, біологічна надійність, гармонійність, акселерація. Основні закономірності фізичного розвитку дитячого організму: інтенсивність, нерівномірність розвитку основних систем організму в дошкільні роки. Єдність і взаємозв'язок фізичного і психічного розвитку. Фактори, які впливають на фізичний розвиток дитини.

Розвиток моторики дитини першого року життя. Безумовні рефлекси – основа гімнастичних комплексів для немовлят. Характеристика безумовних рефлексів: сегментарні рухові автоматизми (оральні, спинальні), надсегментарні позотонічні автоматизми (мієленцефальні, мезенцефальні).

## **Тема 2. Специфіка використання засобів фізичного виховання в роботі з дітьми 1 р. ж.**

Основні принципи побудови комплексів гімнастики та масажу для дітей 1 р. ж., їх зміст. Фізіологічна дія масажу на організм дитини. Протипоказання щодо призначення масажу. Техніка прийомів масажу: поглажування, розтирання, розминання, поплескування, вібраційний масаж. Види фізичних вправ (пасивні, пасивно-активні, активні). Техніка виконання гімнастичних вправ.

## **Змістовий модуль 4. Основи навчання та розвитку дітей раннього віку в процесі фізичного виховання**

### **Тема 1. Фізичний розвиток та виховання дітей 2 та 3 років життя**

Показники анатомо-фізіологічного розвитку дітей 2-3 років. Розвиток координації рухів, правильної постави, склепіння стопи. Формування та вдосконалення навичок основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, кидання та ловіння, повзання, рівноваги. Техніка виконання основних рухів з дітьми 2 та 3 р.ж.

### **Тема 2. Елементи гімнастики в навчанні дітей фізичних вправ**

Загальна характеристика фізичних вправ, які використовуються в роботі з дітьми раннього віку (загальнорозвивальні вправи, вправи з шикування-перешікування, основні рухи, рухлива гра). Загальнорозвивальні вправи: поняття, класифікація та характеристика. Добір загальнорозвивальних вправ для дітей раннього віку. Вимоги до складання комплексів. Правила запису загальнорозвивальних вправ. Використання нестандартного фізкультурного обладнання в роботі з фізичного виховання.

## **Змістовий модуль 5. Форми організації фізичного виховання дітей у дошкільному навчальному закладі**

### **Тема 1. Фізкультурно-оздоровча робота в групах раннього віку**

Види роботи з фізичного виховання у ДНЗ (фізкультурно-оздоровча робота протягом дня, навчальна робота, активний відпочинок). Форми фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі: загартувальні процедури, ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну.

Ранкова гімнастика в групах раннього віку, її значення. Завдання ранкової гімнастики її структура, зміст та методика проведення в групах раннього віку.

Основи загартування в період раннього віку. Особливості методики проведення гігієнічної гімнастики після денного сну (за технологією М. Єфименко).

## **Тема 2. Особливості навчальної роботи з фізичного виховання в групах раннього віку**

Заняття з фізичної культури – основна організаційна форма навчання дітей рухів. Типи занять із фізичної культури та способи організації дітей на занятті. Методика проведення занять з фізичної культури з дітьми другого і третього років життя. Організація і проведення індивідуальної роботи з фізичної культури з окремими дітьми і з невеликими підгрупами в групах раннього віку.

## **Змістовий модуль 6. Організація рухової активності дітей раннього віку в повсякденному житті**

### **Тема 1. Забезпечення рухової активності дітей раннього віку в дошкільному навчальному закладі**

Руховий режим як необхідна умова гармонійного розвитку особистості. Характеристика рухливої гри як засобу та методу фізичного виховання і розвитку особистості дитини. Класифікація рухливих ігор, їх характеристика. Організація ігрової діяльності (ігрові вправи, рухливі ігри) та керівництво нею. Вимоги до проведення та добору рухливих ігор. Методика проведення рухливих ігор та ігрових вправ у групах раннього віку. Значення повторності та варіативності ігор.

Зміст та методика проведення форм активного відпочинку з дітьми раннього віку.

### **Тема 2. Організація фізичного виховання дітей у ДНЗ та сім'ї**

Створення умов для розвитку рухової активності дітей. Вимоги до приміщення, ділянки і їх устаткування. Розвиток інтересу до фізичних вправ.

Основні форми організації роботи з фізичного виховання в повсякденному житті: прогулянка на ділянці дитячого садка, індивідуальна робота, самостійна рухова діяльність дітей. Нетрадиційні форми оздоровлення дитини. Взаємодія ДНЗ з сім'єю з питань фізичного виховання дітей раннього віку.

### 3. Рекомендована література

#### Базова

1. Алексеева Л. М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях / Л. М. Алексеева. — Р-н/Д: Феникс, 2005. — 224 с.
2. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях : методическое пособие / Т. Л. Богина. — М. : Мозаика-Синтез, 2006. — 122 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник для ВНЗ / Е. С. Вільчковський. — Львів : ВНТЛ, 1998. — 336 с.
4. Галигузова Л. Н. Педагогика детей раннего возраста / Л. Н. Галигузова, С. Ю. Мещерякова. — М. : Владос, 2007. — 304 с.
5. Голубева Л. Г. Массаж и гимнастика для самых маленьких / Л. Г. Голубева. — М. : Мозаика-Синтез, 2006. — 80 с.
6. Дик Н. Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н. Ф. Дик, Е. В. Жердева. — Р-н/Д: Феникс, 2005. — 251 с.
7. Жердева Е. В. Дети раннего возраста в детском саду: возрастные особенности, адаптация, сценарии дня / Е. В. Жердева. — Р-н/Д: Феникс, 2006. — 192 с.
8. Кистьяковская М. Ю. Развитие движений у детей первого года жизни / М. Ю. Кистьяковская. — М. : Педагогика, 1970. — 225 с.
9. Комісарик М. І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / М. І. Комісарик, Г. В. Чуйко. — Чернівці : Книги-XXI, 2013. — 484 с.
10. Кроха. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста / составитель: Н. П. Кочетова. — М. : Просвещение, 2008. — 112 с.
11. Крутій К. Л. Енциклопедія діагностичних методик щодо з'ясування стану психофізичного розвитку дітей раннього віку / упоряд. К. Л. Крутій, Л. О. Федорович. — Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2012. — 204 с.
12. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: книга для воспитателя дет. сада / С. Я. Лайзане. — М. : Просвещение, 1987. — 160 с.
13. Литвинова М. Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: 3 год жизни / М. Ф. Литвинова. — М. : Айрис-пресс, 2005. — 288 с.
14. Організація роботи з дітьми раннього віку / уклад. Л. А. Швайка, Г. В. Гаркуша. — Х. : Основа, 2009. — 223 с.

15. Развитие и обучение детей раннего возраста в ДОУ : учебно-методическое пособие / [Сост. Е. С. Демина]. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 192 с.

16. Сварковська Л. А. Фізична культура – дошкільникам: планування роботи за Базовою програмою дитини дошкільного віку «Я у Світі» / Л. А. Сварковська, О. О. Єршова, М. В. Галичина, Ю. А. Бабанська. – Тернопіль : Мандрівець, 2009. – 144 с.

17. Тарасова Т. О. Розвиток рухів дітей раннього віку / Т. О. Тарасова, Н. П. Челомбитко. – Х. : Основа, 2012. – 158 с.

18. Тимофеева Е. А. Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста / Е. А. Тимофеева. – М. : Просвещение, 1986. – 79 с.

19. Цось А. В. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цось. – Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. – 250 с.

20. Шишкина В. А. Движение+движения: книга для воспитателя детского сада / В. А. Шишкина. – М. : Просвещение, 1992. – 96 с.

#### Допоміжна

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: навчально-методичний посібник / О. Л. Богініч. – К. : Логос, 2003. – 192 с.

2. Васичкин В. И. Большой справочник по массажу / В. И. Васичкин. – М. : Эксмо, 2004. – 448 с.

3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2004. – 428 с.

4. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении : методическое пособие / И. М. Воротилкина. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с.

5. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ : методическое пособие / Л. В. Гаврючина. – М. : ТЦ Сфера, 2007. – 160 с.

6. Галигузова Л. Первые шаги. Программа воспитания и развития детей раннего возраста / Л. Галигузова, Е. Смирнова, С. Мещерякова. – М. : Мозаика-синтез, 2007. – 160 с.

7. Голубева Л. Г. Проблемы физического воспитания детей раннего возраста в дошкольных образовательных учреждениях на современном этапе // Здоровье и физическое развитие детей в

дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. – М. : Издательство ГНОМ и Д, 2002. – С. 18-30.

8. Горюнова Т. М. Развитие детей раннего возраста: анализ программ дошкольного образования / Т. М. Горюнова. – М. : Сфера, 2009. – 127 с.

9. Здоров'я та фізичний розвиток дитини раннього віку / Упоряд. В. Л. Сухар. – Х. : Вид-во «Ранок», 2009. – 208 с.

10. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. – Волгоград : Учитель, 2009. – 186 с.

11. Кантор С. И. Развивающие игры от 1 до 3 лет / С. И. Кантор. – М. : Айрис-пресс, 2009. – 160 с.

12. Кузнецова А. Е. Лучшие развивающие игры для детей от года до трех лет / А. Е. Кузнецова. – М. : ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2008. – 180 с.

13. Коцур Н. І. Основи педіатрії і гігієни дітей раннього та дошкільного віку. Навчальний посібник / Н. І. Коцур. – Чернівці: Книги - ХХІ, 2004. – 576 с.

14. Маханёва М. Д. Воспитание здорового ребёнка : пособие для практических работников детских дошкольных учреждений / М. Д. Маханева. – М. : АРКТИ, 2000. – 108 с.

15. Павлова Л. И. Организация жизни и культура воспитания детей в группах раннего возраста / Л. И. Павлова. – М. : Айрис-Пресс, 2006. – 157 с.

16. Попова Н. М. Гимнастика и массаж ребенка первого года жизни / Н. М. Попова, Е. В. Харламов, С. А. Камышанова. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 189 с.

17. Развитие детей раннего возраста в условиях вариативного дошкольного образования : пособие для пед. коллективов детских садов и родителей / [Под ред. Т. Н. Дроновой, Т. И. Ерофеевой]. – М. : Линка-Пресс: Обруч, 2010. – 304 с.

18. Разом до гармонії: розвиток дітей раннього віку / [автори-упор. І. В. Братусь, Н. В. Кошечко, О. Л. Нагула]. – К. : Кобза, 2004. – 160 с.

19. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – Х. : Ранок, 2007. – 192 с.

20. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. – М.: АCADEMIA, 2001. – 368 с.

21. Тарасова О. С. Ігрові заняття з дітьми раннього віку / О. С. Тарасова. – Х.: Основа, 2012. – 159 с.

22. Теплюк С. Н. Дети раннего возраста в детском саду: программа и методические рекомендации / С. Н. Теплюк, Г. М. Лямина, М. Б. Зацепина. – М.: Мозаика–Синтез, 2005. – 104 с.

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.**

**5. Засоби діагностики успішності навчання: опитування, тестування.**



## Навчально-тематичний план курсу

| Назви змістових модулів і тем                                                                    | Кількість годин |              |     |     |      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----|-----|------|----|
|                                                                                                  | денна форма     |              |     |     |      |    |
|                                                                                                  | усього          | у тому числі |     |     |      |    |
| л                                                                                                |                 | п            | лаб | інд | с.р. |    |
| Модуль 1                                                                                         |                 |              |     |     |      |    |
| Змістовий модуль 1. Загальні питання теорії фізичного виховання                                  |                 |              |     |     |      |    |
| Тема 1. Становлення теорії фізичного виховання дітей                                             | 8               | 2            |     |     |      | 6  |
| Тема 2. Теоретичні засади фізичного виховання дітей раннього віку                                | 7               |              | 2   |     |      | 5  |
| Разом за змістовим модулем 1                                                                     | 15              | 2            | 2   |     |      | 11 |
| Змістовий модуль 2. Педагогічні засади фізичного виховання дітей раннього віку                   |                 |              |     |     |      |    |
| Тема 1. Основи теорії фізичного виховання дітей раннього віку                                    | 8               | 2            |     |     |      | 6  |
| Тема 2. Єдність навчання, виховання і розвитку дитини в процесі фізичного виховання              | 7               |              | 2   |     |      | 5  |
| Разом за змістовим модулем 2                                                                     | 15              | 2            | 2   |     |      | 11 |
| Змістовий модуль 3. Особливості розвитку та фізичне виховання дітей першого року життя.          |                 |              |     |     |      |    |
| Тема 1.Характеристика фізичного виховання і розвитку дітей 1 року життя                          | 8               | 2            |     |     |      | 6  |
| Тема 2. Специфіка використання засобів фізичного виховання в роботі з дітьми 1 р. ж.             | 7               | 2            | 2   |     |      | 3  |
| Разом за змістовим модулем 3                                                                     | 15              | 4            | 2   |     |      | 9  |
| Змістовий модуль 4. Основи навчання і розвитку дітей раннього віку в процесі фізичного виховання |                 |              |     |     |      |    |
| Тема 1. Фізичний розвиток                                                                        | 8               | 2            |     |     |      | 6  |

|                                                                                                           |           |           |           |  |  |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|--|-----------|
| та виховання дітей 2 та 3 років життя                                                                     |           |           |           |  |  |           |
| <b>Тема 2.</b> Елементи гімнастики в навчанні дітей фізичних вправ                                        | 7         | 2         | 2         |  |  | 3         |
| Разом за змістовим модулем 4                                                                              | 15        | 4         | 2         |  |  | 9         |
| <b>Змістовий модуль 5. Форми організації фізичного виховання дітей раннього віку в ДНЗ</b>                |           |           |           |  |  |           |
| <b>Тема 1.</b> Фізкультурно-оздоровча робота в групах раннього віку                                       | 8         | 2         | 2         |  |  | 4         |
| <b>Тема 2.</b> Організація навчальної роботи з фізичного виховання в групах раннього віку                 | 7         | 2         | 2         |  |  | 3         |
| Разом за змістовим модулем 5                                                                              | 15        | 4         | 4         |  |  | 7         |
| <b>Змістовий модуль 6. Форми організації рухової активності дітей раннього віку в повсякденному житті</b> |           |           |           |  |  |           |
| <b>Тема 1.</b> Забезпечення рухової активності дітей раннього віку в ДНЗ                                  | 8         | 2         | 2         |  |  | 4         |
| <b>Тема 2.</b> Організація фізичного виховання дітей у ДНЗ                                                | 7         |           | 2         |  |  | 5         |
| Разом за змістовим модулем 6                                                                              | 15        | 2         | 4         |  |  | 9         |
| <b>Усього годин</b>                                                                                       | <b>90</b> | <b>18</b> | <b>16</b> |  |  | <b>56</b> |

# ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ 1

### Змістовий модуль №1. Загальні питання теорії фізичного виховання

*Життя потребує рухів.  
Аристотель*

**Навчальні цілі:** дати уявлення про основні поняття теорії фізичного виховання; ознайомити студентів з етапами розвитку теорії та методики фізичного виховання, охарактеризувати основні джерела її розвитку, розкрити особливості сучасної системи фізичного виховання дітей раннього віку. Учити студентів порівнювати, узагальнювати відомості з теоретичних питань методики, виконувати аналітичні вправи.

#### Лекція 1.1. Становлення теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку

##### План

1. Предмет та основні поняття теорії фізичного виховання, історія її становлення та джерела розвитку.
2. Пріоритетність фізичного виховання в ранньому віці.
3. Методики раннього фізичного виховання й розвитку дітей (Г. Доман, С. Лупан, Л. Китаєв і М. Трунов, О. Данилова, М. Монтессорі).

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, теорія фізичного виховання, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичні вправи.

##### Література

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Видавництво ГДПУ, 2004 – С. 4-18.
2. Вильчковский Э. С. Психолого-педагогические основы системы физического воспитания дошкольников // Воспитание детей дошкольного возраста // [под ред. Л. Н. Проколиенко]. – К. : Вища школа, 1990 – С. 15-32.

3. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Х. : «ОВС», 2008. – С. 9-30.

### Стислий зміст лекції

#### 1. Предмет та основні поняття теорії фізичного виховання, історія її становлення та джерела розвитку.

Теорія фізичного виховання (далі ТФВ) дітей раннього віку формувалася впродовж декількох десятиліть на основі багатьох наук про людину (педагогіка, анатомія і фізіологія, медицина, гігієна, психологія, теорія і методика фізичного виховання, біологія тощо). У системі дошкільної освіти теорія і методика фізичного виховання як наука про загальні закономірності фізичного виховання і розвитку особистості дитини сформувалася порівняно нещодавно. Але, у ній завжди були виокремлені питання організації фізичного виховання дітей раннього віку.

Враховуючи особливості вікового періоду, слід визначити, що предметом теорії фізичного виховання дітей раннього віку є вивчення закономірностей фізичного виховання та управління розвитком дитини від народження до трьох років. Для вивчення питань теорії фізичного виховання велике значення має правильне розуміння основних понять. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього віку є частиною загальної теорії та методики фізичної культури і користується єдиним категоріальним апаратом, який є обов'язковим для засвоєння спеціалістами дошкільної освіти. Зміст цих понять за твердженням Е. Вільчовського не є постійним, він уточнюється та поглиблюється у зв'язку з розвитком науки про фізичне виховання та її практичним застосуванням.

Основними поняттями ТФВ є: рухова активність (рухова діяльність), рухова дія, фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізкультурна освіта, фізична досконалість, загальна фізична підготовка, рухова підготовленість, фізичні вправи.

*Рухова активність (діяльність)* у найбільш спрощеному трактуванні – це сума рухів, що виконуються людиною у процесі життєдіяльності, сукупність рухових актів.

*Рухова дія* – це цілеспрямований руховий акт, який свідомо здійснюється з метою вирішення певного рухового завдання.

*Рухова підготовленість* – рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги програми навчання з фізичної культури.

*Фізична культура* – частина загальної культури, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини. Вона історично зумовлена і змінюється на кожному новому етапі розвитку суспільства.

*Фізичне виховання* – це організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне удосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

*Фізичний розвиток* – це процес становлення та змін біологічних форм та функцій організму людини під час її індивідуального життя. Він оцінюється рівнем антропометричних та біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітки та інше), фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості), показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та інше).

*Фізичні вправи* – це рухи, рухові дії, а також складні види рухової діяльності (рухливі та спортивні ігри), які відібрані як засоби для вирішення завдань фізичного виховання. Термін «вправа» застосовується також для визначення процесу багаторазового повторення рухових дій.

В історичному розвитку теорія і методика фізичного виховання пройшла декілька етапів, що пов'язуються з соціально-економічними формаціями.

**Античні часи.** На сьогодні відомо, що є писемні наукові свідчення про розвиток систем фізичної культури (Сходу, Греції, Риму), теоретичні міркування тогочасних мислителів про фізичне виховання. До них можна віднести Платона (намагався поєднати окремі риси афінської та спартанської систем виховання); Гіппократа (особливої уваги надавав вивченню дієти, гігієнічного режиму, заняттям різними фізичними вправами тощо); Асклепіада (вважав, що для гармонійного розвитку людини необхідно частіше застосовувати фізичні вправи: біг, гімнастику, ходьбу, активні та пасивні рухи, масаж, прогулянки); Галена (започаткував фізіологію систем організму, а перш за все – рухових дій, дихання, нервової системи); Аристотеля (вказував на взаємозв'язок фізичного та психічного стану організму).

**Середні віки.** У часи середньовіччя педагоги-гуманісти визнавали цінність людини як особистості, її право на вільний розвиток і прояв своїх здібностей, захоплювалися красою тіла. Так, французький гуманіст Франсуа Рабле написав книгу «Гаргантюа і Пантагрюель», в якій звертав увагу на необхідності фізичних вправ, які б чергувалися з розумовими заняттями і прогулянками. Він приділяв особливу увагу і гігієнічному вихованню дітей, вказуючи на необхідність привчати їх з ранніх років мити тіло і частіше змінювати одяг. Англієць Томмазо Кампанелла значне місце у фізичному вихованні надавав іграм, які були широко поширені серед народу. Ідеї педагогів цього часу знайшли своїх послідовників у багатьох країнах Європи.

**Перший період нових часів.** Наступним періодом розвитку теорії фізичного виховання була епоха Відродження, визначними представниками якої були чеський педагог Ян Амос Коменський, англійський філософ-матеріаліст Джон Локк, французький мислитель Жан-Жак Руссо. Вони вказували на необхідності фізичного виховання з перших днів життя, як складової частини всебічного розвитку дітей. Педагоги відзначали, що правильно підібрані та дозовані фізичні вправи зміцнюють здоров'я дітей і підвищують їх працездатність. Рекомендували використовувати дитячі рухливі ігри та фізичні вправи на свіжому повітрі.

Своєрідні погляди на фізичне виховання швейцарський педагог Йоганн Генріх Песталоцці. Ним був розроблений аналітичний метод фізичного виховання: під час занять фізичними вправами він пропонував поступовий перехід від більш простих форм руху (рухи в суглобах) до складних. У своїй книзі «Елементарна гімнастика» І. Песталоцці згрупував підібрані ним вільні вправи залежно від рухливості суглобів людини (за анатомічною класифікацією). На його думку, природні дії дітей та рухливі ігри являють собою лише вправи суглобів (вправи для голови, ніг, рук, тулуба). Однак він не вважав систему вільних вправ єдиною для фізичного виховання дітей, а лише «підготовчим засобом», за допомогою якого можна забезпечити нормальне функціонування внутрішніх органів, формування правильної постави та більш швидке опанування складними за координацією рухами (біг на ковзанах, спортивні ігри, танці та ін.). Попри популярність, система Песталоцці не була достатньо перевірена на практиці й критикувалася багатьма дослідниками.

**Другий період нових часів.** Наприкінці XIX – початку XX століття наука про фізичне виховання досягла значних успіхів.

Виникли нові, більш досконалі системи і методи фізичного виховання. За результатами досліджень лікарів, педагогів, біологів публікуються статті з проблем фізичного виховання. Формування теорії та методики фізичного виховання як самостійної галузі наукових знань відбувається наприкінці XIX століття, коли вона стає предметом наукових досліджень. У цей час проводяться спеціальні наукові дослідження, які значно збагачують теорію і методику фізичного виховання. Серед найбільш визначних діячів слід відзначити П. Лесгафта у Росії, П. Лінг у Швеції, Ж. Демені у Франції. Праці цих учених були спрямовані на визначення ролі гімнастики для оздоровлення дитини, розробку системи гімнастичних вправ з метою фізичного розвитку дітей.

Високо оцінювали значимість фізичного розвитку для здоров'я прогресивні діячі України, зокрема Г. Сковорода, С. Русова, І. Тимківський, К. Ушинський та інші.

**Новітній час (1917 – 1945 роки).** Характеризується створенням державної системи дошкільного виховання. Одним з провідних завдань дошкільного виховання було визначено забезпечення умов для фізичного розвитку та фізичної підготовки. Це вимагало проведення спеціальних досліджень, присвячених організації фізичного виховання саме дошкільників. Проблеми фізичного виховання займали важливе місце в працях таких видатних лікарів, педагогів як В. Гориневського (автор багатьох праць з питань фізичного виховання, гігієни та загартування дітей), Л. Чулицької (науково обґрунтувала об'єктивну методику оцінки фізичного розвитку дошкільників, розробила систему загартування дитини від народження до школи), С. Русової (запропонувала у виховному процесі дошкільного закладу ширше застосувати рухливі ігри – універсальний засіб розвитку та виховання дітей), Е. Леві-Гориневської (обґрунтувала вимоги щодо рухової підготовки дошкільників, досліджувала особливості розвитку ходьби, бігу, стрибків та метань у дітей 3-7 років), Г. Бикової (розробила методи та прийоми навчання дітей основних рухів, а також методику проведення рухливих ігор з дітьми різних вікових груп) та інших.

В цей час видаються перші посібники для вихователів з питань фізичного виховання, в журналі «Дошкільне виховання» друкуються практичні рекомендації, узагальнюється кращий досвід роботи дошкільних закладів з питань оздоровлення та фізичного розвитку дітей.

**Новітній час (1946 – 2007 роки)** – період становлення фундаментальної науки про фізичне виховання і спорт. У цей час розробляються методичні рекомендації щодо загартування, масажу та застосування вправ у системі фізичного виховання дітей раннього віку (Н. Аксаріна, М. Щелованов); системи комплексів ранкової гімнастики (М. Метлов, М. Шейко), видаються методичні посібники з рухливих ігор (М. Контарович, Л. Михайлова та інші), загартування дітей (Е. Леві-Гориневська, Г. Бикова,).

У 60-80 роках ХХ ст. інтенсивно вивчаються окремі питання фізичного виховання дітей (НДІ ДВ, УНДІП): розвиток рухів у дітей першого року життя (М. Кистяковська), методика навчання технічно складних для дітей рухів (Д. Хухлаєва, Т. Осокіна, Е. Вільчковський), розвиток рухових якостей у дітей (Е. Вавілова), методика проведення занять з фізичної культури з дітьми раннього та дошкільного віку (С. Лайзане, Е. Вільчковський, Й. Рауцкіс), методика проведення рухливих ігор різних видів (Т. Осокіна, Е. Тимофєєва, Е. Вільчковський), створення оптимального рухового режиму в дитячому садку (Т. Дмитренко, Н. Денисенко, В. Шишкіна) та інші.

Початок 1990-х років ХХ ст. характеризується значним збільшенням наукових пошуків у дослідженні різних аспектів фізичного виховання дітей раннього віку та випуску відповідної методичної літератури: з впливу фізичних вправ та рухливих ігор на виховання позитивних моральних та волевих якостей у дітей (Е. Яницька, Н. Кот), застосування ігрового методу в навчанні дітей фізичних вправ (О. Богініч, Г. Беленька,), використання «малих форм» фізичної культури (О. Кириченко), мотивації дітей до занять фізкультурою (Л. Сварковська), змісту фізичного виховання дітей раннього віку в сім'ї (М. Аляб'єва, Е. Вільчковський). Наукові дослідження з проблем фізичного виховання та узагальнення передового практичного досвіду покладено в основу розробки нових програм для дошкільних закладів України («Дитина», «Дитина в дошкільні роки», «Українське дошкілля», «Соняшник», «Оберіг», «Я у Світі» та інші).

Сучасний період теорії і методики фізичного виховання дітей відзначається розвитком на базі традиційних видів спорту нових видів рухової активності: аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, бебі-йога, фітбол-гімнастика тощо.

Отже, історичність фізичного виховання зумовлена тим, що в кожному суспільному ладі створювалася своя система, яка відповідала



потребам матеріального виробництва та військової техніки даного суспільства. Кожна з систем незалежно від їх варіантів у різних державах, які різнилися своїми економічними, географічними, кліматичними та іншими специфічними умовами, була типовою саме для даної історичної епохи. Водночас, людство отримує у спадок ті культурні цінності, які було створено на попередніх етапах розвитку суспільства.

До факторів, які зумовлюють функціонування і розвиток фізичного виховання: вплив соціальних систем; соціально-економічні фактори; особистісні фактори (потреби людей, мотивація та інтерес); вплив соціально-культурної системи; політика, ідеологія, релігія.

## **2. Пріоритетність фізичного виховання в ранньому віці.**

Фізичне виховання є обов'язковою і необхідною складовою дошкільної освіти. Особливе значення фізичне виховання має для дитини раннього віку, організм якої потребує спеціальної уваги і турботи. Фізичне виховання спрямоване на своєчасне формування у дитини рухових навичок, умінь і фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, швидкості); розвиток інтересу до різних, доступних дитині видів рухової діяльності; виховання звички до щоденних занять фізичними вправами, а також позитивних моральних і вольових рис особистості.

Фізичне виховання для дітей те ж, що фундамент для будівлі. Чим міцніше закладений фундамент, тим вище може бути зведена споруда; чим більше турбот про фізичне виховання дитини, тим більших успіхів вона досягне у загальному розвитку. Ні в якому іншому віці фізичне виховання не пов'язане так тісно з загальним вихованням, як у перші три роки. У період раннього дитинства у дитини закладаються основи здоров'я, всебічної рухової підготовленості і гармонійного фізичного розвитку.

Для нормального розвитку дитини необхідні режим харчування, правильний режим дня, чистота тощо. У цьому віці малюк ще тільки опановує основні рухи, набуває необхідні моторні навички, вчиться керувати своїм тілом, координувати рухи. Дитина радіє будь-якій можливості пострибати або побігати, тому вихователь і батьки повинні заохочувати і підтримувати її природну потребу в руховій активності. Часто можна спостерігати, що під час прогулянки діти трьох-чотирьох років сидять у візках, а молоді мами спілкуються між собою. Або, під час прогулянки з дитиною на майданчику батьки не рідко обмежують її рухову активність вказівками: «Не бігай! Не

стрибай!». Проте, саме в ранньому віці формується кістково-м'язова тканина. Навантаження на опорно-зв'язковий апарат досить високе вже з перших днів життя дитини, коли дозрівають і формуються різні рухові вміння.

Величезну роль у загальному розвитку дитини відіграє розвиток її рухів, особливо в перший рік життя, коли рухи формуються: дитина опановує хапанням, сидінням, стоянням, повзанням, ходьбою. Рухи необхідні не тільки для розвитку м'язів, кісток і суглобів, але й для нормальної діяльності внутрішніх органів, для всіх життєвих процесів організму: дихання, кровообігу, травлення. Недостатня кількість рухів веде до загального зниження життєдіяльності всього організму. Застосування відповідних віку і стану розвитку дитини фізичних вправ пробуджує у дітей рухову активність.

Велике значення для правильного розвитку дитини є застосування спеціальних фізичних вправ. Ряд спостережень показує, що діти, з якими проводили фізичні вправи, порівняно з іншими дітьми менше хворіють, а також легше переносять захворювання і швидше одужують. Фізичні вправи впливають і на розвиток психічної діяльності дитини, покращують її здатність сприйняття, уваги, пам'яті, мовлення. У дітей з невірноваженим настроєм вони сприяють поліпшенню настрою, діти рідше плачуть, поліпшуються їх сон і апетит.

Слабкий фізичний розвиток веде до порушень постави, які, в свою чергу, ускладнюють роботу внутрішніх органів, погіршуючи і без того погане здоров'я і розвиток дитини. Зокрема, слабкість черевних м'язів не забезпечує правильного дихання, і дитина часто хворіє респіраторними захворюваннями. Слабкість черевної стінки призводить до дисфункцій кишково-шлункового тракту. Під час руху м'язи споживають більше кисню і поживних речовин, їх здатність скорочуватися та розслаблятися поліпшується, обсяг збільшується. Під час вправ підвищується теплопровідність, у зв'язку з чим посилюється діяльність потових залоз, м'язова тканина більше забезпечується кров'ю, насиченою киснем і іншими поживними речовинами, зростають легенева вентиляція і об'єм крові, яку виштовхує серце. Отже, рухи позитивно впливають на весь організм дитини.

Ростити дітей здоровими, сильними, життєрадісними — завдання не лише батьків, але й дошкільного навчального закладу. З цією метою передбачені заняття з фізичної культури які слід будувати у

відповідності з психологічними особливостями конкретного віку доступності і доцільності вправ. Комплекси вправ повинні бути захоплюючими, а також передбачати фізіологічно і педагогічно необхідне навантаження, задовольняти потребу дитини в русі. Діти з низьким рівнем фізичного розвитку зазвичай відстають від здорових дітей у навчанні. У них гірше пам'ять, увага не стійка, вони швидше втомлюються і тому не можуть тривалий час займатися діяльністю, що потребує розумового навантаження.

Правильно організоване фізичне виховання сприяє формуванню правильної постави, профілактиці захворювань, поліпшенню діяльності внутрішніх органів та систем дитячого організму. Позитивні емоції, емоційна насиченість занять з фізичної культури є основними умовами при навчанні дітей рухам. Наслідкування народжує емоції, які активізують дитину. Крім того, зацікавленість позитивно діє на рухову активність дітей, особливо пасивних та інертних. Освоєння рухів добре впливає і на розвиток мовлення дитини. Вдосконалюється розуміння мови дорослого розширюється словник активної мови.

Справедливо наголошував видатний педагог В Сухомлинський: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я — це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності і бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили». Тому вкрай важливо правильно організувати фізичне виховання саме в ранньому віці, що дозволить організму малюка накопичити сили та забезпечить у майбутньому не тільки повноцінний фізичний, але й розумовий розвиток.

**3. Методики раннього фізичного виховання і розвитку дітей (Г. Доман, С. Лупан, Л. Китаєв і М. Трунов, О. Данилова, М. Монтессорі).**

В Україні функціонують різні типи дошкільних навчальних закладів, ефективне вирішення пріоритетних завдань розвитку, навчання та виховання дітей в яких неможливе без пошуку оптимальних форм організації освітнього процесу, використання перспективного педагогічного досвіду, а також здійснення інноваційної діяльності, зокрема у галузі фізичного виховання дітей. Для сучасного фахівця дошкільної освіти важливо орієнтуватися в інноваційних технологіях фізичного розвитку дітей раннього віку. У процесі становлення теорії і практики фізичного виховання у зарубіжній та вітчизняній педагогіці сформувалася низка систем

фізичного виховання й розвитку дітей дошкільного віку. Розглянемо деякі з них.

### ***Система формування рухових навичок дітей Глена Домана***

Глен Доман – американський лікар, який стверджує, що навчання є ефективним в період росту мозку (до 7 років), але найбільше – у перші три роки життя дитини. Виходячи з цього він запропонував свою систему розвитку рухів для дітей раннього віку. На думку вченого фізично розвивати малюка необхідно вже після виписки з пологового будинку. Ґрунтуючись на умовних рефlekсах, уподобаннях і можливості вператися або відштовхуватися, дитину вчать повзати, висіти, перевертатися, сидіти вже з перших місяців життя. Основним відкриттям Г. Домана, на якому й будується вся його система, стало виявлення тісного взаємозв'язку між руховою активністю дитини і рівнем розвитку її інтелекту. Доман стверджує, що чим раніше дитина почне повзати, тим раніше вона навчиться читати, а чим раніше навчиться читати, тим легше і швидше освоїть вищу математику. У своїй методиці автор наголошує на відсутності сповивання.

Глен Доман рекомендує використовувати різноманітні вправи з дитиною (динамічна гімнастика). Особливу увагу на його думку слід приділяти закріпленню у новонароджених повзального рефlekсу, що веде до стрімкого зростання нижніх відділів мозку. Для цього малюка потрібно поміщати в спеціальне пристосування – трек для повзання (до дошки завдовжки 1 м і шириною 40 см прикріплюються бортики заввишки близько 15 см, вся конструкція обклеюється поролоном, а один із країв жолоба піднімається) (див. додаток 1). Дитина має проповзти від 30 см до 90 см шляхом відштовхування від маминої руки. Займатися подібними тренуваннями необхідно до 10 разів на день, що в загальному підсумку складає близько 4 годин за добу. За спостереженням Г. Домана, малюк почне повзати вже до чотирьох місяців. При навчанні ходьбі слід створити для дитини максимально відкритий простір, а також не рекомендує тримати дітей за руку, оскільки так затримується формування почуття рівноваги.

Важливим напрямом роботи з фізичного розвитку дитини є розвиток у неї мануальних навичок. З цією метою рекомендує використовувати вправи «Хапання і висип», «Горизонтальна сходи». Для розвитку почуття рівноваги необхідно виконувати вправи: «Розкачування», «Каруселі», «Перекиди і переكاتи», «Ходіння по колоді» не менше десяти разів на день.

### ***Фізичний розвиток за методикою Сесіль Лупан***

Базуючись на рекомендаціях Г. Домана, С. Лупан надає фізичному розвитку дитини особливе значення, підкреслюючи, що він сприяє мозковій активності дитини. У книзі «Повір у своє дитя» вона детально описала рекомендації, яких повинні дотримуватися батьки, розвиваючи фізичну активність малюків.

Для новонароджених С. Лупан пропонує батькам добирати таке ліжко, так щоб дитина могла «відчувати кожен свій рух»: рухаючись, малюк буде торкатися стінок ліжечка і таким чином впізнавати для чого потрібні інстинктивні рухи. Автор рекомендує якомога частіше викладувати дитину на живіт на велику поверхню, оточувати її зовнішніми стимулами (іграшки, яскраві предмети) й повертати дитину на спину тільки під час гри.

С. Лупан виділяє 4 етапи у розвитку рухів дитини раннього віку. Перший етап охоплює *1-4 місяці життя дитини*, коли малюк починає повзати. С. Лупан рекомендує не обмежувати його манежем, а максимально пристосовувати кімнату до пересувань, допомагати повзати на колінах та стимулювати перші кроки.

*4-12 місяців* – етап, коли необхідно заохочувати малюка до ходьби, вселяючи стимулювати її. Площа для руху повинна бути максимальною та небезпечною. Вдома слід розставити меблі та посібники (яскраві куби, пірамідки, ляльки тощо) так, щоб дитина робила перші кроки, пересуваючись від одного предмета до іншого. Для розвитку рівноваги С. Лупан пропонує придбати гімнастичну колоду. Самостійну ходьбу слід стимулювати й під час прогулянок, тримаючи малюка за руки. З метою розвитку грудної клітки автор рекомендує пересуватися у висі по горизонтальних сходах, розташованих над головою малюка.

*На етапі з 8 місяців до 2-х років* особливу увагу, на думку автора, слід надавати стрибкам, які не тільки вправляють дитину у даному русі, але й які допомагають подолати страх висоти.

*Вік від 2 до 6 років* С. Лупан визначає, як особливо активний, оскільки дитина вже багато чого вміє, тому доцільно поєднувати в руховій діяльності всі вміння малюка: ходьбу, біг, стрибки. З 2-х років дитині можна запропонувати заняття ритмічними танцями, проте квапити її не варто, а дочекатися, коли вона буде готова перейти від спостереження (період адаптації до нового середовища) до практичних занять. В цей період розвитку С. Лупан пропонує залучати малюка до будь-якого доступного виду спорту, за умови, що це не

принесе йому дискомфорту, як морального, так і фізичного. Особливо цікавим є її власний досвід навчання дочок раннього плавання.

### ***Методика Леоніда Китаєва і Михайла Трунова***

М. Трунов та Л. Китаєв є авторами книги «Екологія дитинства», в якій розкрито нетрадиційні погляди на розвиток дитини та її виховання від внутрішньоутробного стану до кінця першого року життя.

#### Основні положення методики:

1. Звертати увагу на особливості внутрішньоутробного розвитку малюка та характер протікання полог (дана інформація необхідна для визначення інтенсивності майбутніх занять із малюком та встановлення їх необхідної кількості. Якщо майбутня мама протягом вагітності регулярно виконувала зарядку і проводила загартувальні процедури, то народжений малюк буде готовий до підвищених навантажень).

2. Враховувати особливості розвитку нервової системи малюка (інтенсивні фізичні вправи та за гартувальні процедури можуть спровокувати виникнення стресу у дітей зі збудливим типом нервової системи ). Запобігти цього можна завдяки постійному контакту крихітки з мамою і часте прикладання до грудей. На тлі позитивних відчуттів невеликі стресові моменти, створювані від водних процедур або фізичних навантажень, зміцнюють й розвивають психічну стійкість грудничка).

3. Акцентувати увагу на фізіологічних особливостях малюка.

4. Дотримуватись у всьому комплексного підходу (всі пропоновані методикою правила і приписи потрібно розглядати тільки в комплексі).

5. Батьки малюка є основними його вчителями, тобто вони повинні проводити всі оздоровчі заходи: процедури загартовування, водний тренінг й фізичні вправи. Лише бебі-йогу рекомендується проводити під керівництвом досвідчених фахівців.

6. Батьки повинні випробувати на собі всі процедури, які вони пропонують малюкові.

7. Під час занять повинна панувати позитивна психологічна атмосфера.

8. Всі оздоровчі заходи слід проводити регулярно, дотримуючись певної послідовності дій.

Автори методики виділяють наступні напрямки фізкультурно-оздоровчої роботи з немовлятами:

а) Динамічна гімнастика, яка базується на комплексі вправ, які ефективно розвивають психічні процеси і тіло малюка. Її доцільно поєднувати з загартувальними процедурами. Ознайомлювати малюка з динамічною гімнастикою необхідно з ніжних дотиків. Після встановлення первинного контакту, торкання переходять в ніжні погладжування окремих частин тіла. Згодом необхідно рухати ручками і ніжками дитини. Вправи повинні бути різноманітними: від згинань до витягувань. Після такої розминки виконуються вправи динамічної гімнастики: «Хрестик», «Пружинка», «Мавпочка», «Маятник» та інші. Поступово рухи ускладнюються: «Закиди», «Бічні і прямі прокрутки», «Перекиди», «Сонечко», «Карусель» тощо. Такі вправи спрямовані на розвиток опорно-рухової системи та координаційних здібностей малюка, регулювання роботи дихальної й серцево-судинної системи, травного тракту.

б) Акватренінг чи водні тренування. Малюк виконує на заняттях різноманітні вправи у воді, а також вчиться дихальним вправам. Автори пропонують такі етапи введення новонародженого в аква-тренінг.

Перший етап передбачає звикання малюка до водного середовища. Батьки повинні засвоїти основні правила підтримки дитини у воді (під підборіддя, під груди, під голову, за ручки, під пахви тощо). На другому етапі необхідно навчити дитину затримувати дихання у воді, а батькам навчитися відчувати фази її дихання. (Голову й обличчя дитини підтримують за підборіддя і в момент видиху поливають водою. У результаті малюк рефлексорно затримує дихання. Досягнувши тривалої затримки дихання, можна перейти на третій етап, на якому малюка з головою на пару секунд в певному ритмі занурюють під воду. Четвертий етап передбачає навчання занурювати дитину під воду без попередніх поливів.

в) «Бєбі-йога» є дієвим засобом корекції м'язового тону і мікрозміщень та м'язових затисків у опорно-руховому апараті новонароджених, відновлення їх енергетичного балансу, що полегшує адаптацію малюка до нового середовища. «Бєбі-йога» спрямована також на виявлення у дітей фізіологічних порушень.

### ***Методика Олени Данилової***

Методика О. Данилової базується на принципі: «Дайте дитині вільно рухатися, не дозволяйте згасати тим рефлексам малюка, з якими він з'явився на світ». Тому дорослим слід заохочувати будь-які, навіть самі незначні спроби дитини до розвитку, її повзання, ходьбу

тощо. Щоб дитина краще і швидше опанувала рухи, важливо підготувати їй активне оточуюче середовище, які сприятиме удосконаленню рухових навичок і розвитку координації. З цією метою О. Данилова розробила оригінальне устаткування: спортивний комплекс «Ранній старт» (див. додаток 1), який створений з урахуванням фізіологічних особливостей немовляти. Заняття на ньому можна починати з перших днів життя дитини.

«Ранній Старт» – це автономний шестигранний багаторівневий комплекс, який використовується в п'яти різних положеннях, що дозволяє постійно змінювати і ускладнювати рухи. Комплекс можна використовувати як для індивідуального заняття з дитиною, так і для групи дітей.

### ***Методика Марії Монтессорі***

Питанням фізичного виховання дітей раннього віку приділяла увагу італійський педагог, лікар Марія Монтессорі. Запропонована нею на початку XX ст. педагогічна система, нині успішно використовується в усьому світі.

М. Монтессорі вважала, що фізичне та інтелектуальне зростання дітей здійснюється на основі специфічних законів, які не враховуються дорослими, що призводить до гальмування природного розвитку дитини. На думку педагога, сенситивним для розвитку рухів та різноманітних дій є період від 1 до 4 років.

У будинках дитини, які працювали під керівництвом М. Монтессорі, був установлений чіткий режим дня. День починався з виконання гімнастичних вправ, дітей учили граціозно рухатися, у них формували правильну поставу, різноманітні гігієнічні навички, стимулювали рухову активність у вільний від занять час.

До системи фізичного виховання за М. Монтессорі входять:

- гімнастика для розвитку м'язів, яка складається з вправ, що сприяють розвитку основних та побутових рухів, необхідних дитині для самообслуговування (одягання, роздягання, шнурування взуття та інші);

- «направляючі вправи», метою яких є розвиток почуття ритму та рівноваги дитини;

- фізичні вправи та рухливі ігри з м'ячами, палицями, обручами;

- гігієнічні заходи, раціональний режим дня та праці, організований відпочинок;

- правильно організоване харчування та дієта, які відповідають фізіологічній природі дитини.



Побудова навчально-виховного процесу з обов'язковим включенням до нього фізичних вправ сприяють, на думку педагога, формуванню всебічно й гармонійно розвинутої особистості, починаючи з перших років життя дитини.

### **Самостійна робота**

**Тема.** Зв'язок теорії і методики фізичного виховання з іншими науками.

#### *Методичні рекомендації*

Розкриваючи питання необхідно схематично представити зв'язок теорії і методики фізичного виховання з іншими науками (педагогіка, психологія та інші), уміти пояснити розроблену схему.

#### *Література до самостійної роботи*

1. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – К.: СПД Богданова А. М., 2006. – 220 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – С. 38-40.
3. Кожухова Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжова, М. М. Борисова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – С. 8-11.

### **Індивідуальна робота**

Виготовити лото «Загальні питання теорії фізичного виховання»

#### *Методичні рекомендації*

Для виготовлення настільно-друкованої гри лото скористайтесь порадами:

1. Випішіть із матеріалів модуля основні теоретичні відомості, які будете використовувати для гри. Відповідно до кількості обраних Вами понять визначте кількість квадратів (в яких буде розташований зміст завдань).

2. На аркуші формату А4 зробіть таблицю, з необхідної кількості квадратів. У кожен квадрат впишіть завдання. На такому самому аркуші-таблиці напишіть у квадрати поняття-відповіді, роздрукуйте та розрізайте на маленькі картки.

## **Семінарське заняття 1.2. Стан теорії і методики фізичного виховання дітей раннього віку: минуле й сьогодення**

### **Питання для обговорення**

1. Національні традиції фізичного виховання маленької дитини в українській сім'ї.

2. Закордонні системи фізичного виховання дитини раннього віку.

3. Розвиток теорії фізичного виховання дітей раннього віку у XX ст.

4. Актуальні проблеми теорії фізичного виховання дітей.

### *Методичні рекомендації*

Розкриваючи перше питання, слід звернути увагу на особливості українських національних традицій фізичного виховання дітей раннього віку в сім'ї (використання природних факторів, фольклору, включення елементів фізичної культури до календарних свят, наставництво та інші).

У другому питанні необхідно схарактеризувати закордонні системи фізичного виховання дитини раннього віку (система сімейного виховання Олени та Бориса Нікітіних, Г. Домана, Вальдорфська педагогіка, методика С. Лупан та інші), визначити їх переваги та недоліки.

Висвітлюючи третє питання, слід зробити акцент на внеску українських учених у розробку теорії фізичного виховання дітей раннього віку.

У четвертому питанні необхідно окреслити сучасні проблеми фізичного виховання дітей раннього віку в Україні. На основі узагальнених даних визначити основні напрямки удосконалення теорії фізичного виховання дітей.

### *Література базова*

1. Гурковська Т. Проблеми раннього віку / Т. Гурковська // Дошкільне виховання. – 2001. – №12. – С. 23.
2. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку / Л. П. Загородня, С. А. Тітаренко, Г. П. Барсуковська. – Суми : Університетська книга, 2011. – С. 8-31.
3. Калузька Л. Дошкільне тіловиховання / Л. Калузька, З. Калузький, М. Гуменюк. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – С. 34-40.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – С. 17-39; 36-39.

### *Допоміжна*

1. Неділько В. Стан здоров'я дошкільнят потребує поліпшення / В. Неділько, Т. Камінська, С. Руденко // Дошкільне виховання. – 2009. – № 11. – С. 5-6.
2. Теплюк С. Н. Актуальные проблемы развития и воспитания детей от рождения до трех лет / С. Н. Теплюк. – Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 144 с.
3. Фадеева В. Розвиток дитини та догляд за нею від народження до трьох років / упор. В. Фадеева. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – С. 10-40.
4. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Навчальний посібник / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 376 с.

### **Самостійна робота**

**Тема.** Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими напрямками виховання як запорука формування всебічно розвиненої дитини.

### *Методичні рекомендації*

Студентам необхідно схарактеризувати взаємозв'язок фізичного виховання з іншими напрямками виховання (естетичним, розумовим, трудовим тощо).

### *Література до самостійної роботи*

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – С. 34-38.
2. Кожухова Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. – М. : Владос, 2003. – С. 14-15, 47.

### **Індивідуальна робота**

**Тема.** Особливості фізичного виховання дітей раннього віку у різних країнах (Фінляндія, Китай, Японія, Корея, Данія, США, Німеччина, Канада).

#### *Методичні рекомендації*

Схарактеризуйте закордонний досвід фізичного виховання дітей раннього віку. На основі літературних джерел коротко зазначте думки фахівців зарубіжних країн щодо значення, мети та завдань фізичного виховання в період раннього дитинства. Скористайтесь вказаною літературою або знайдіть самостійно наукові джерела.

### *Література*

1. Особливості фізичного виховання в дошкільних закладах. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://refoteka.ru/r-137946.html>
2. Дегтярева Е. О физическом воспитании дошкольников в зарубежных странах / Е. Дегтярева, С. Гуськов // Физическая культура. – 1996. – № 3. – С. 10-14.
3. Теоретичні основи фізичного виховання дітей в зарубіжних країнах. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://referat.niv.ru/view/referat-pedagogics/137/136049.htm>
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М. : Владос, 2001. – С. 20-60.

### **Питання та завдання для самоконтролю та самоперевірки**

1. Дайте визначення фізичному вихованню як науковій дисципліні.

2. Охарактеризуйте фізичне виховання, як складову частину педагогічного процесу.

3. Дайте визначення основних понять теорії і методики фізичного виховання.

4. Поясніть суть взаємозв'язку фізичного розвитку та фізичного виховання.

5. Охарактеризуйте взаємозв'язок фізичного виховання з естетичним, моральним, трудовим, розумовим.

6. Розкрийте особливості методик раннього фізичного розвитку дітей.

7. Яка ідея чи думка у цьому модулі справила на Вас найбільше враження? Чому?

## **Змістовий модуль № 2. Педагогічні засади фізичного виховання дітей раннього віку**

*Для збереження здоров'я, як і для попередження хвороб немає кращого, ніж тілесні вправи і рухи.*

*М. Мудров*

**Навчальні цілі:** поглибити знання студентів про мету, завдання та засоби фізичного виховання дітей раннього віку. Учити добирати оптимальні методи й прийоми для роботи з дітьми раннього віку з питань фізичного виховання.

### **Лекція 2.1. Основи теорії фізичного виховання дітей раннього віку**

#### **План**

1. Мета та завдання фізичного виховання дітей раннього віку.
2. Загальна характеристика засобів фізичного виховання, їх комплексне використання.
3. Основні принципи фізичного виховання дітей раннього віку.
4. Методи і прийоми навчання дітей фізичних вправ.

**Ключові слова:** культурно-гігієнічні навички, загартування, принцип навчання, метод навчання, прийом навчання.

#### **Література**

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів, 1998. – С. 46-55.
2. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова. – М. : Столетие, 2002. – С. 72-84.
3. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2011. – С. 4-35.

#### **Стислий зміст лекції**

1. **Мета та завдання фізичного виховання дітей раннього віку.**  
Будь-яка усвідомлена діяльність можлива лише за умови чіткого визначення її мети. Мета – це очікуваний результат діяльності, до

якого прагне людина. Вона, як і система в цілому, впливає з певних потреб окремої людини, групи людей, що визначаються об'єктивними умовами життя суспільства на сучасному етапі його існування. Серед важливих потреб, які обумовлюють важливість фізичного виховання підростаючого покоління можна виділити декілька.

Першою потребою, яка спонукає дитину до руху, є **біологічна потреба**, пов'язана з розвитком рухового апарата в певному віці. Вона з'являється в ранньому дитинстві та поступово згасає. Ряд досліджень (А. Аксаріна, О. Запорожець, М. Кистяковська, М. Кольцова та інші) підтверджують виняткову роль рухової діяльності не тільки для нормального фізичного розвитку малюків, удосконалення їх моторики, а й для формування психіки дитини. Обмеження рухової діяльності малюків (гіподинамія), бідність та одноманітність вражень від оточуючого призводять до значного відставання у психічному розвитку. Реалізуючи біологічну потребу в рухах, необхідно враховувати інтереси та психофізіологічні можливості дітей.

Друга потреба пов'язана зі збереженням здоров'я. Заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню фізичного і духовного здоров'я. За даними ВООЗ здоров'я людини на 50% залежить від активного способу життя. Третьою є **потреба у всебічному гармонійному розвитку особистості**.

У перші роки життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладається фундамент її здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості. Впродовж перших трьох років життя дитина проходить значний шлях фізичного і духовного розвитку. Цей час вирізняється з однієї сторони інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму (наприклад, за перший рік життя зріст дитини збільшується на 50 %), а з іншої сторони – незрілістю та низькою опірністю до несприятливих умов зовнішнього середовища. Несвоєчасність і низька ефективність використання різних засобів фізичного виховання в ранньому віці призводить до порушення як фізичного, так й психічного розвитку дітей.

У зв'язку з цим основною метою *фізичного виховання дітей раннього віку є забезпечення правильного розвитку зростаючого організму, зміцнення здоров'я, загартування дитини, збільшення опірності до захворювань.*

*Завдання та зміст* фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами Базового компонента дошкільної

освіти України, чинними основними та додатковими програмами розвитку, навчання та виховання дітей раннього віку. У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно об'єднані у три групи: оздоровчі, освітні та виховні.

*До оздоровчих завдань належать:*

✓ Охорона життя та зміцнення здоров'я дітей, забезпечення повноцінного фізичного розвитку (створення умов безпечних для життя). Виходячи з особливостей розвитку дитячого організму, завдання зміцнення здоров'я визначаються в більш конкретній формі по кожній системі: розвивати всі групи м'язів; зміцнювати дихальну систему, розвивати рухливість грудної клітини; сприяти правильному функціонуванню внутрішніх органів; сприяти врівноваженості процесів збудження і гальмування, їх рухливості, а також вдосконалення рухового аналізатора й органів чуття тощо.

✓ Загартування дитячого організму. Воно розглядається як засіб підвищення опору організму, розвитку здатності швидко і без шкоди для здоров'я пристосовуватися до різноманітних впливів зовнішнього середовища. Під час загартування ці зовнішні впливи штучно створюються (з дотриманням певного дозування) з метою привчити організм дитини реагувати на них певним чином та нейтралізувати їх шкідливість.

✓ Формування правильної постави та склепіння стопи, профілактика плоскостопості. Постава – звичне, невимушене положення тіла людини під час стояння, сидіння та в русі. Як зазначають науковці (Ю. Аркін, В. Анісімова, В. Штефко та інші), фізіологічні вигини хребта у дітей починають формуватися з першого року життя дитини й закінчується цей процес у шість-сім років. Структура кісткової тканини хребців ще не завершена, хребет дуже еластичний, м'язовий корсет корпусу дуже слабкий, тому раннє стимулювання сидіння та стояння можуть призвести до порушення постави (голова опущена, спина зігнута, плечі висунуті вперед), а вподальшому – до викривлення хребта. Виявлення початкових форм порушень постави та їх профілактика найефективніше саме на перших етапах дошкільного дитинства.

На порушення постави значний вплив має статикодинамічна функція стопи. Наукові дослідження (Г. Краков'як, А. Чаговадзе та інші) показали, що значна еластичність м'язів гомілки і зв'язковосуглобного апарату стопи в дитячому віці може викликати її сплюснення, а це негативно вплине на опорну здатність кінцівок,



формування навички ходьби (діти тупотять ногами, їхня хода напружена й незграбна), постави; дитина починає швидко втомлюватися, порушуються її працездатність.

✓ Формування культурно-гігієнічних навичок. З раннього віку у дитини слід формувати основні культурно-гігієнічні навички: навички їжі (охайно їсти, користуватися посудом, серветкою та ін.), догляду за тілом (умивання, чищення зубів, розчісування волосся та інші), утримання у чистоті і порядку одягу, дотримання порядку в приміщенні; навички здійснення різних видів діяльності (гри, праці, навчання) з дотриманням культурно-гігієнічних вимог.

Реалізація *освітніх завдань* передбачає:

✓ формування основних життєво важливих рухових умінь і навичок. У маленьких дітей рухові навички формуються порівняно легко. Наявність навички дозволяє економити фізичні сили дитини. Якщо дитина виконує вправи легко, без напруги, то вона витрачає менше нервової та фізичної енергії. Завдяки цьому створюється можливість повторювати вправи більшу кількість разів.

Протягом перших трьох років дитина розвивається особливо активно. І хоча всі малюки проходять різні етапи розвитку за своїм індивідуальним графіком, є загальні показники рухового розвитку, притаманні більшості дітей одного віку. Знання основних вікових показників оволодіння дитиною статичними і руховими функціями необхідні батькам і педагогам для того, щоб правильно здійснювати фізичне виховання малюка. Виділяють два етапи рухового розвитку дитини в ранньому віці, які дозволяють контролювати своєчасність оволодіння дитиною новими видами рухів і набуття нею певного рівня розвитку фізичних якостей: I етап – з моменту народження до півтора років, II – від півтора до трьох років.

Основні показники розвитку рухових умінь дітей раннього віку визначено у таблиці 1.

**Таблиця 1**

| Вік      | Опис рухових умінь                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 місяць | У період неспання дитина хаотично махає стиснутими в кулачки ручками і зігнутими в колінах ніжками. Ближче до кінця першого місяця вона здатна декілька секунд утримувати голову в вертикальному положенні, намагається підняти її, лежачи на животі. Фокусує свій погляд на яскравих іграшках, обличчі дорослого. |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Відповіддю на зовнішні подразнення є безумовні рефлекс (рефлекс Моро, підшовний рефлекс, хапальний, смоктальний та інші).                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2 місяці  | У положенні лежачи на животі, піднімає голову і тулуб, утримує голову у вертикальному положенні 1-1,5 хвилини. До шостого тижня життя починає усміхатися, виявляє здатність стежити за яскравими предметами, може рефлекторно їх хапати.                                                                                                                             |
| 3 місяці  | Тягнеться до предмета, може утримувати його руками, вільно утримує голову у вертикальному положенні, піднімає тулуб, спираючись на передпліччя, реагує на звук поворотом голови. Перевертається зі спини на бік, змінює положення свого тіла, але рухи некоординовані. Активно стежить за рухомими предметами, тягнеться до них. З'являється «комплекс пожвавлення». |
| 4 місяці  | Може міцно впираючись ногами, якщо дорослий утримує дитину у вертикальному положенні, сидить з підтримкою. З положення лежачи на животі піднімається на руках, спираючись на долоні, може самостійно перевернутися зі спини на живіт, захоплювати і утримувати в руках дрібні предмети.                                                                              |
| 5 місяців | Сидить, граючись предметами, стоїть прямо, не згинаючи ноги (якщо дорослий підтримує дитину під пахви), довго лежить на животі, спираючись на руки, утримуючи тулуб у вертикальному положенні, намагається перевернутися з живота на спину.                                                                                                                          |
| 6 місяців | Сидить без підтримки, граючись підвішеними предметами, легко перевертається з живота на спину, дістає предмети однією рукою і при підтримці дорослого намагається переступати ніжками, рачкувати. Якщо дитину цього віку потягнути за ручки, вона може сісти і навіть встати.                                                                                        |
| 7 місяців | Сидить без підтримки, нахилляє і випрямляє тулуб, сідає, тримаючись за пальці дорослого, повзає на колінах при підтримці під груди. Дитина цього віку може встати на коліна, тримаючись за опору, перекладає іграшку з однієї руки в іншу.                                                                                                                           |
| 8 місяців | Самостійно сідає, стоїть з допомогою дорослого, самостійно встає на ноги, тримаючись за опору; добре повзає, переступає з ноги на ногу. Намагається плескати в долоні, граючись у «ладусі».                                                                                                                                                                          |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 місяців                    | Самостійно стоїть, тримаючись за опору, ходить при підтримці за руки, самостійно сідає і встає на коліна. При повзанні по рівній поверхні залазить на предмет. Виконує досить складні рухи: перебирає кубики, збирає великі предмети.                                                                                                                                                                                                                              |
| 10 місяців                   | Повзає, встає без підтримки, ходить, тримаючись за руку, міцно тримає іграшки, починає свідомо виконувати деякі рухи: дає і бере іграшку, ховає м'яч.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 11 місяців                   | Може довго стояти без підтримки і опори, добре ходить з допомогою дорослого, присідає без опори, переходить від одного предмета до іншого, тримаючись за них, катає м'яч сидячи.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 12 місяців                   | Самостійно ходить, може присідати і вставати без опори, рухи ускладнюються: може принести предмети на прохання дорослих, відкрити чи закрити двері.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1р. 1 міс.<br>– 1 р. 2 міс.  | Дитина повзає по сходах, піднімаючись на висоту до 1 м, може без зупинки пройти 10 м, перелізає через колоду.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1 р. 3 міс.<br>– 1 р. 4 міс. | Упевнено ходить, переступає та перелазить через перешкоди. Кидає маленький м'ячик (відстань до 0,5 метра).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1,5 роки                     | Півторарічний малюк легко влізати на предмет висотою 10 см, переступає через перешкоди такої ж висоти, здатний кинути м'яч у ціль великого розміру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2 роки                       | Бігає, влізати на драбинку, піднімається сходами. Ходить по похилій дошці під кутом 10-15°; переступає через перешкоду висотою 20-30 см; кидає м'яча у ціль, розташовану на відстані до 1 м; кидає великий м'яч руками на відстань до 1 м. Повзає по підлозі на колінах (до 3-4 м). Пролізає в обруч, підлізає під лаву. Прокочує великий м'яч по підлозі дорослому, кидає маленький м'яч на дальність правою та лівою рукою.                                      |
| 3 роки                       | Ходить у заданому напрямі, обходячи предмети (кубики, м'ячі), приставним кроком вперед та в сторони. Виконує імітаційну ходьбу. Бігає в різних напрямках, між двома лініями, не наступаючи на них (відстань між лініями 20-30 см). Підстрибує на місці на обох ногах та з просуванням вперед. Перестрибує через дві паралельні лінії (відстань 20-30 см). Зістрибує з предметів (ящик, куб, лав) заввишки 10-15 см. Скочує м'яч по похилій дошці (гірці), прокочує |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>м'яч однією та обома руками дорослому, під дугою. Кидає м'яч обома руками знизу, від грудей, з-за голови дорослому та ловить його (відстань 80-100 см). Кидає предмети (м'яч, торбинку з піском вагою 100 г) правою та лівою рукою у горизонтальну ціль (ящик, кошик) та на дальність. Повзає на колінах на відстань 4-5 м, підлізає під перешкоди (дуга, палиця) заввишки 30-40 см. Пролізає в обруч довільним способом. Лазить по похилій драбинці, гімнастичній стінці (до 1,5-1,8 м) та спускається вниз довільним способом. Ходить по дошці (ширина 25 см), яка піднята одним кінцем від підлоги на висоту 15-20 см; по гімнастичній лаві та колоді. Переступає через перешкоди (кубики, м'ячі), палицю, яка встановлена на висоті 10-15 см.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

✓ розвиток фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, окоміру, спритності). Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох чинників: природно-вікових змін організму і режиму рухової активності. Дослідниками (М. Зімкін, О. Коробков, І. Фомін, В. Філін та інших) доведено, що фізіологічною основою розвитку рухових якостей є морфологічні і функціональні зміни в м'язовій системі, а також в нервовій регуляції рухових і вегетативних функцій організму. Оптимальний режим рухової активності сприяє розвитку рухових здібностей (функції рівноваги, координації рухів).

✓ набуття системи знань про фізичну культуру та валеологічних знань. Дітям важливо повідомляти елементарні знання про користь занять фізичними вправами й інших засобів фізичного виховання, про правильну поставу, особисту гігієну. Згодом діти засвоюють фізкультурну і просторову термінологію (колона, вперед-назад, вгору-вниз та інше), дізнаються назви предметів, знаряддя, посібників, способи і правила користування ними.

У процесі фізичного виховання не менш важливо вирішувати *виховні завдання*, які спрямовані на формування позитивних моральних і вольових рис характеру, вироблення потреби у щоденних заняттях фізичними вправами, формуванні пластики, виразності рухів. Крім того, слід залучати дитину допомагати вихователю доглядати за спортивним обладнанням.

Процес фізичного виховання дітей дошкільного віку повинен будуватися так, щоб одночасно вирішувалися оздоровчі, освітні та

виховні завдання. Тільки в цьому випадку дитина набуде необхідної бази для подальшого всебічного розвитку.

## **2. Загальна характеристика засобів фізичного виховання, їх комплексне використання.**

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним використанням його традиційних засобів. Виділяють засоби, спрямовані на охорону здоров'я дітей (створення гігієнічних умов життя і діяльності, організація раціонального харчування, сну, перебування на свіжому повітрі), а також засоби, покликані забезпечити активний вплив на організм дитини з метою його фізичного розвитку (загартувальні процедури, спеціальні фізичні вправи, гігієнічна гімнастика, режим дня). В основу розподілу засобів фізичного виховання за видами покладено переважно функціональні можливості кожного з них, тому важливе значення має їх комплексне використання.

Провідними засобами фізичного розвитку дітей першого року життя є масаж та фізичні вправи.

Масаж – це вид пасивної гімнастики, який охоплює всі м'язові групи тіла. Масаж проводиться зі здоровою дитиною з півтора-, двох-місячного віку. Найбільш поширеними прийомами масажу у ранньому віці є: погладжування, розтирання, розминання, поплескування.

Всі види масажу поєднують з фізичними вправами, які поділяються на: рефлексорні (безумовна відповідь на подразнення шкірно-нервового апарата малюка), пасивні (проводяться дорослими), пасивно-активні (передбачають певну самостійну активність малюка за умови допомоги дорослого) та активні (виконуються дитиною самостійно).

Одним із засобів фізичного виховання, що широко застосовується для зміцнення здоров'я та загартування організму дитини є оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода). У групах раннього віку застосовують два види загартувальних заходів: у повсякденному житті дітей та спеціальні загартовуючі процедури. Загартуванню у повсякденному житті сприяють раціонально підібраний одяг і взуття, постіль; оптимальний температурний режим, застосування широкої аерації (провітрювання), використання прохолодної води для миття рук, ніг, обличчя, полоскання рота. Спеціальні загартовуючі процедури проводяться в певний час дня та при відповідних умовах. До них відносять повітряні, сонячні та водні процедури. За будь-якої

методики в усіх видах загартовування необхідно дотримуватися таких принципів:

1. Систематичність — регулярне проведення загартовувальних процедур.

2. Поступовість — плавне нарощування сили подразника, правильність якого має підтверджувати короткочасне поглиблення і прискорення пульсу, дихання, зовнішній вигляд шкіри, загальна позитивна реакція дитини.

3. Індивідуальний підхід — урахування стану здоров'я, самопочуття, досвід загартовування кожної дитини.

4. Врахування емоційний стан дитини під час підготовки, у процесі та після закінчення процедури.

До засобів фізичного виховання дітей раннього віку належать також соціально-побутові та гігієнічні фактори. До групи соціальних факторів відносять умови матеріального життя, побут дитини, зміст, організацію виховної роботи у дошкільному закладі та сім'ї, включаючи фізичне виховання, та ін. Дії соціальних факторів підпорядковані суспільно-економічному розвитку держави. У свою чергу, соціальні фактори суттєво впливають на дію біологічних та кліматогеографічних (екологічних) факторів. Наприклад, гарні матеріальні умови життя сприяють зміцненню здоров'я та покращанню фізичного розвитку дитини.

Дотримання вимог гігієни в процесі фізичного виховання (режим занять, відпочинку, їжі, гігієна одягу, фізкультурного обладнання, чистота приміщення та ін.) є необхідною умовою для нормального розвитку дітей. Свідоме виконання вимог особистої та суспільної гігієни сприяє прищепленню у дітей культурно-гігієнічних навичок, які є органічною частиною загальної культури людини.

Рухи, що входять у різні види діяльності (праця, ліплення, малювання, гра на дитячих музичних інструментах та інші), також впливають на фізичний розвиток дитини, в першу чергу розвивають дрібну моторику.

Фізичне виховання здійснюють, використовуючи спеціально підібрані, методично правильно організовані, керовані педагогом рухи і складні види рухової діяльності — фізичні вправи. Вони є провідним засобом фізичного виховання та дозволяють комплексно вирішувати його завдання: зміцнювати їх здоров'я, формувати вміння та навички життєво важливих рухів, впливати на морально-вольову сферу, розумовий, естетичний розвиток, прищеплювати трудові навички.

Обов'язковою умовою повноцінного вирішення завдань фізичного виховання є комплексне використання всіх засобів у правильному їх співвідношенні. Так, у перші три місяці життя дитини найбільше значення мають гігієнічні фактори, природні сили та вправи на основі безумовних рефлексів. У подальшому, впродовж першого року життя використовуються масаж, пасивні, пасивно-активні та активні вправи, основні рухи (повзання та інші). Чим старша стає дитина, тим зменшується (але не втрачається) роль гігієнічних факторів, створюються умови для використання більш складних видів фізичних вправ.

### **3. Основні принципи фізичного виховання дітей раннього віку.**

Усі явища та процеси у природі та житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Процес фізичного виховання не є винятком. Пізнання його закономірностей, їх вивчення допомогли виробити певні позиції, згідно з якими можна краще ним керувати.

*Принцип* (від лат. *principium* – основа) – загальні теоретичні положення керівництва процесом фізичного виховання, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості.

До принципів організації педагогічного процесу з фізичної культури в дошкільному закладі відносяться:

*Принцип оздоровчої спрямованості* означає, що педагоги дошкільного закладу несуть відповідальність за життя і здоров'я кожної дитини. Вони зобов'язані забезпечити раціональний загальний і руховий режим, створити оптимальні умови для ігор і занять дітей. Педагоги повинні так організовувати заняття фізичними вправами, щоб реалізовувати і профілактичну, і розвивальну функції фізичної культури.

*Принцип соціалізації* дитини означає, що процес фізичного виховання потрібно будувати так, щоб дитина була постійно залучена до групової рухової діяльності, спільного рішення рухових завдань, щоб її рухова поведінка в процесі занять було складовою частиною системи рухових дій всієї групи. У процесі ігор, змагань та спільних рухових дій діти знаходяться у ситуації взаємодії, що в свою чергу сприяє збагаченню емоційно-вольової сфери та вихованню у них міжособистісних відносин.

*Принцип всебічного розвитку особистості* припускає, що при вирішенні специфічних завдань освіти дітей в галузі фізичної культури

вирішуються також завдання розумового, морального, естетичного, трудового виховання. Зміст занять фізичними вправами слід планувати так, щоб забезпечувався рівномірний розвиток усіх фізичних якостей, формування рухових навичок та оволодіння дітьми спеціальними знаннями.

*Принцип єдності з сім'єю* означає, що виховати здорову дитину можна лише тоді, коли дотримуються єдині вимоги дошкільного закладу та сім'ї у питаннях оздоровлення, режиму дня, рухової активності, гігієнічних процедур, формування культурно-гігієнічних навичок, розвитку рухів дітей. Тому дуже важливо надавати необхідну допомогу батькам, залучати їх до участі у спільних фізкультурних заходах тощо.

До принципів побудови занять фізичними вправами відносяться:

*Принцип поступовості* визначає необхідність побудови занять фізичними вправами відповідно до правилі: від відомого – до невідомого, від простого – до складного; від менш привабливого – до більш цікавого. Цим же принципом слід керуватися при зміні обсягу та інтенсивності навантажень.

*Принцип виховуючого характеру навчання* відображає необхідність забезпечити у процесі фізичного виховання найбільш сприятливих умов для формування моральних та вольових рис характеру як основи повсякденної поведінки дітей. У процесі навчання руховим діям дітей переважає колективна діяльність. У цій спільній практичній діяльності дитина виявляє почуття дружби та товариськості до своїх однолітків, привчається дотримуватися правил поведінки відповідно до моральних норм. При виконанні різноманітних вправ дитина проявляє вольові зусилля, щоб долати почуття невпевненості, іноді страху (виконуючи стрибки, вправи з рівноваги, лазіння). Внаслідок багаторазових повторень названих вправ у дітей виховуються сміливість, рішучість, наполегливість.

*Принцип індивідуалізації* передбачає таку організацію навчального процесу, при якій вибір способів, прийомів, темпу навчання, виховання і розвитку обумовлюється індивідуальними особливостями дітей залежно від їх віку, стану здоров'я, статевих особливостей та рухової підготовленості. Необхідність дотримання цього принципу пов'язана з тим, що фізичні вправи, впливаючи на життєво важливі функції організму, можуть мати негативні наслідки при значному фізичному навантаженні, яке не враховує анатомо-фізіологічні особливості дитини. Індивідуальний підхід у процесі



фізичного виховання дошкільників виражається у диференціюванні навчальних завдань та шляхів їх виконання, норм фізичних навантажень та засобів їх регулювання, методів та прийомів дидактики відповідно до індивідуальних психофізичних особливостей дитини.

*Принцип доступності* передбачає, що для занять з дітьми необхідно добирати завдання, які відповідають рівню їх соціального, психічного і фізичного розвитку. Доступність означає також, що нові фізичні вправи повинні бути легкими, гарантувати свободу в навчанні, і одночасно мобілізувати сили дитини.

*Принцип систематичності* обумовлює необхідність регулярності, послідовності і наступності при формуванні у дітей рухових умінь. Відомо, що систематичність обумовлена закономірностями адаптації дітей до навантажень. Багаторазове повторення рухів в умовах, що постійно змінюються, є обов'язковим елементом формування міцних та пластичних навичок, а також комплексного розвитку рухових якостей.

*Принцип свідомості та активності.* Наукову розробку цього принципу дав П. Лесгафт, який вважав, що під час навчання фізичних вправ дитина повинна уявляти спосіб виконання рухової дії, знати основні вимоги щодо її техніки, усвідомлювати, з якою метою цей рух вивчається і яке його практичне застосування.

Суттєве значення при цьому має систематична оцінка вихователем рухів, які виконуються дитиною, та заохочення до досягнення певних результатів оволодіння ними. Важливим фактором, який обумовлює активність дітей, є інтерес до пропонуванних вправ. Тому у руховій діяльності дітей раннього віку повинні переважати імітаційні та ігрові завдання: пострибати як «зайчики»; пройти по колоді, як по «місточку через річку»; прогнути спинку, як кошеня та інші.

*Принцип наочності.* Навчання руховим діям починається з чуттєвої сторони – «живого споглядання». Формування зорового образу здійснюється за допомогою різних прийомів, але для дітей раннього віку провідним є показ вправи та одночасне виконання разом із малюком. Створення чіткого уявлення неможливе без супроводження показу словом: образне пояснення, малі віршовані форми, сюжетна розповідь.

Зміст кожного з розглянутих принципів дидактики тісно пов'язаний, тому що вони відображають окремі сторони та закономірності одного й того самого педагогічного процесу. Кожний з

розглянутих принципів не може бути реалізований повною мірою, якщо ігноруються інші. Лише на основі єдності дидактичних принципів досягається найбільша дієвість кожного з них.

#### **4. Методи і прийоми навчання дітей фізичних вправ.**

Спеціальні знання та рухові дії як предмет навчання у фізичному вихованні дітей вимагають від вихователя володіння певними способами викладання. Знання характеристик методів навчання дозволяє педагогу правильно орієнтуватися у різноманітті цих способів і відбирати найбільш оптимальні для вирішення навчальних завдань.

**Метод** – це система послідовних способів взаємопов'язаної діяльності педагога та дітей, спрямована на досягнення поставлених завдань навчання. Відповідно до дидактичних завдань та умов навчання кожний метод реалізується за допомогою методичних прийомів, що входять до складу даного методу.

**Методичний прийом** – це частина методу, спрямована на реалізацію методу відповідно до конкретних завдань навчання.

Основна відмінність між методом та прийомом полягає в обсязі та характері тих навчальних завдань, які вирішуються за їхньою допомогою: метод спрямовано на реалізацію загального навчального завдання в цілому, а прийом – на вирішення більш часткового завдання. Наприклад, під час вивчення дітьми загальнорозвивальних вправ, вихователь показує їх (це метод) і при цьому коротко пояснює положення рук, ніг або тулуба (це прийом).

У процесі фізичного виховання застосовуються три групи методів навчання: наочні, словесні та практичні. Наявність трьох груп методів забезпечує ознайомлення з рухом, що вивчається, за допомогою різних аналізаторних систем організму дитини (зір, слух та відчуття самого процесу рухової дії). Перші дві групи методів створюють передумови для правильного сприйняття рухової дії, розуміння, як вона виконується, а третя для безпосереднього її виконання певним способом.

**Наочні методи** переважно базуються на сприйманні рухової діяльності через органи чуття (зір та слух), на свідомому її відображенні у вигляді образів рухових дій, предметів тощо. Методи наочного сприймання тільки тоді результативні, коли демонстрація рухових дій зрозуміла дітям і спонукає їх до активності.

**Показ рухових дій** вихователем займає провідне місце у формуванні рухових навичок у дітей раннього віку, оскільки у них

переважає образне мислення і руховий досвід порівняно невеликий. В основу цього прийому покладено наслідування, в основі якого лежить орієнтувальний рефлекс, який І. Павлов назвав рефлексом «Що таке?». Експериментальними працями психологів (О. Запорожець, Г. Кислюк та інші) встановлено, що створення навички у дітей шляхом наслідування більш ефективно, ніж шляхом самотійних спроб. Це пояснюється перш за все тим, що дорослий, демонструючи відповідний рух, формує у дитини образ руху, перш ніж, він буде виконаний. Недопустимий недбалий, неточний показ, тому що він може бути сприйнятий дітьми як зразок для наслідування. Вправи показують дітям у помірному темпі.

Однак навчання дітей на початковому етапі формування навички тільки методом показу не є ефективним, тому що дитина часто не може виділити ті головні елементи руху, які не супроводжуються поясненням, залишаються непоміченими. Тому напочатку навчання рухів доцільно показ супроводжувати доступними для дітей даної вікової групи словесними вказівками (Е. Вільчковський, Т. Осокіна, Д. Хухлаєва та інші). Дітям раннього і молодшого дошкільного віку доцільно давати образне пояснення рухової дії («стрибай м'яко на носках, як зайчик», «змахни руками вгору, як пташка крилами» та інше). Імітація широко застосовується при навчанні різних видів ходьби, бігу та загальнорозвивальних вправ. Діти виконують ходьбу на зовнішній, стороні стоп, як ведмедик; біг з високим підніманням стегна, як конячка; рухи зігнутими ногами, лежачи на спині, як велосипедист та інші. Таке пояснення сприяє кращому усвідомленню руху, спонукає дитину до активності, полегшує формування рухових уявлень, підвищує інтерес до руху і викликає емоційний підйом. Однак імітація рухових дій має і негативну сторону. Рухи при цьому виконуються не чітко, з помилками і часто зберігається лише їх загальна структура. Тому треба постійно дбати про уточнення деталей руху і стежити за виправленням помічених помилок. Словесна інформація створює у дітей правильне уявлення про рухові дії.

*Звукові та зорові орієнтири* створюють певні сигнали для початку та закінчення рухової дії, задають певний темп рухів, напрямок, амплітуду та ін. Наприклад, удари в бубон, оплески у долоні, музичний супровід задають необхідний темп ходьбі, бігові, загальнорозвивальним вправам). Яскраві іграшки, покладені на певній відстані від дитини, стимулюють її до енергійного повзання. Кубики

або кеглі, що стоять у кутах залу (майданчика), допомагають дитині чітко виконували повороти.

**Словесні методи.** Ця група методів ґрунтується переважно на словесних поняттях про рухові дії. Слово активізує весь процес навчання, тому що сприяє формуванню більш повних та чітких уявлень, допомагає глибоко осмислити, активніше сприйняти навчальне завдання. За допомогою слова вихователь аналізує та оцінює результати засвоєння навчального матеріалу і тим самим сприяє розвитку у дитини самооцінки.

У фізкультурній роботі з дітьми груп раннього віку використовуються такі словесні прийоми:

**Розповідь** відносять до монологічного способу викладу навчального матеріалу в оповідній формі. У роботі з малюками вона застосовується вихователем під час організації ігрової діяльності. О. Кенеман вважала ефективною у роботі з малюками сюжетну розповідь. Наприклад, перед грою «Курочка та курчатка» вихователь надягає хустинку і промовляє: «Жила собі бабуса Ярина і була в неї курочка Рябушка з малятками-курчатками. Кожного ранку бабуса Ярина відпускала курочку з курчатками гуляти, свіжу травичку збирати». Під час цієї розповіді вихователь надягає дітям шапочки курчаток, а потім каже: «Киш, курчатка, киш, малятка, йдіть зернятка збирати, травичку щипати». А далі гра проводиться за сюжетом.

**Пояснення** – це стисле, зрозуміле і образне розкриття техніки виконання рухової дії, що поєднується з показом дітям засвоюваного руху. Зміст пояснення змінюється залежно від завдань навчання, рухової підготовленості дітей, їх вікових та індивідуальних особливостей.

**Вказівка** – це короткий, чіткий, без зайвих пояснень вислів вихователя з метою уточнити завдання, нагадати основні елементи руху, попередити помилки або виправити її. Вказівки можна давати до початку руху, під час його виконання та після нього. Вона може адресуватися окремій дитині або всій групі.

**Оцінка** є результатом аналізу вихователем виконання рухової дії. Вона сприяє уточненню уявлень дітей про техніку фізичної вправи, взаємозв'язків між ними. Оцінки можуть бути індивідуальні та групові.

**Розпорядження** – це наказ, висловлений у довільній формі. Наприклад, «повернись до вікна», «йдемо за мною» та інші.

**Підрахунок** дозволяє задавати дітям необхідний темп виконання рухової дії. Здійснюється він декількома прийомами: голосом із

застосуванням підрахунку («один-два»), підрахунку у поєднанні з вказівками («один – руки вгору», «два – руки вниз»); тільки підрахунок з чіткими вказівками («вдих-видих», «присіли-встали» та інші). Підрахунок при виконанні циклічних рухів (ходьба, біг), загальнорозвивальних та танцювальних вправ замінюють музичним супроводом.

**Практичні методи.** Практичні виконання фізичних вправ (вправляння) – це метод навчання, який базується на активній руховій діяльності дітей. Він безпосередньо формує рухові вміння і навички, розвиває фізичні якості шляхом багаторазового повторення рухової дії.

*Найбільш поширеним в роботі з маленькими дітьми є цілісний метод навчання рухів, коли фізичну вправу вивчають повністю, що створює закінчений, тому більш зрозумілий дітям образ руху.*

Щоб діти правильно й швидко оволоділи рухом, треба давати їм підвідні вправи. Вони є простішими за структурою але координаційно схожі з рухом, який вивчається. Ці вправи сприяють накопиченню в центральній нервовій системі більш простих тимчасових зв'язків, які внаслідок відомої подібності та координаційної спільності з основною вправою полегшують її засвоєння. Так, найскладнішим елементом стрибка для дітей 2-3 років є поєднання маху руками з одночасним відштовхуванням обома ногами. Щоб діти правильно й швидко оволоділи цим елементом, треба запропонувати їм підвідні вправи: махи прямими руками вперед, як «пташки», з підніманням на носки; стрибки з просуванням уперед, як «зайчики» та інші.

*Практична допомога під час навчання рухових дій застосовується для уточнення положень окремих частин тіла, з метою створення правильних м'язових почуттів та подолання почуття страху. Наприклад, деяких малюків лякає ходьба по гімнастичній лаві або лазіння по драбинці. У такому випадку вихователь стає біля дитини, підбадьорюючи її своєю готовністю надати своєчасну допомогу, підтримуючи за руку (спину).*

*Ігровий метод широко застосовується в процесі навчання дітей фізичним вправам та для розвитку в них рухових якостей. Під час навчання рухам у молодших групах застосовуються ігрові прийоми. Однак образи для наслідування повинні бути зрозумілі дітям, щоб їх можна було втілити у рухових діях. Ознайомлюючи дітей з образом, який діти повинні імітувати, вихователь звертає їх увагу на найголовніше у даному русі, що відповідає навчальній меті.*

Наприклад, стрибаючи, як м'ячики, малюки повинні підстрибувати на носках.

### Самостійна робота

**Тема.** Сучасні освітні програми про зміст фізичного виховання дітей раннього віку.

#### Методичні рекомендації

Визначте завдання фізичного виховання дітей раннього віку за програмами (студенти об'єднуються в підгрупи за журнальним списком і опрацьовують програми: *перша підгрупа (студенти №1-8 – «Зернятко» і «Дитина в дошкільні роки»; друга (№9-16 – «Дитина» і «Соняшник»; третя (№17-25 – «Оберіг» і «Українське дошкілля».* Зробіть порівняльний аналіз програм щодо змісту завдань фізичного виховання дітей раннього віку (результати оформити в таблицю у довільній формі).

Наприклад:

| Завдання фізичного виховання | «Зернятко»              | «Дитина» |
|------------------------------|-------------------------|----------|
| 1 рік життя                  | Освітні                 |          |
|                              |                         |          |
|                              | Оздоровчі               |          |
|                              |                         |          |
|                              | Виховні                 |          |
|                              |                         |          |
| 2 рік життя                  | Заповнюються аналогічно |          |
| 3 рік життя                  |                         |          |

#### Література до самостійної роботи

1. Богініч О. Л. Програма розвитку та виховання дитини раннього віку «Зернятко» / О. Л. Богініч. – К. : 2004. – 192 с.

2. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко та інші. – Тернопіль : Мандрівець, 2012. – 264 с.

3. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей раннього віку «Соняшник» / Л. Калуська. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 88 с.

4. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма / автор. колектив; наук. керівник К. Л. Крутій. – Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2011. – 188 с.

5. Дитина: Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / автор. колектив; наук. керівництво О. В. Проскура та інші. – [3-є вид.]. – К. : Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2012. – 492 с.

6. Програма розвитку дітей від пренатального періоду до трьох років «Оберіг». – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 160 с.

### **Індивідуальна робота**

Скласти картотеку статей із журналів «Дошкільне виховання», «Методична скарбничка вихователя», «Дошкольное воспитание» на тему «Фізичне виховання дітей раннього віку в Україні і закордоном» (не менше 10).

### *Методичні рекомендації*

Опрацюйте будь-яке періодичне видання за останні 10 років, оформіть картки зі статтями як каталог.

**Семінарське заняття 2.2. Єдність навчання, виховання і розвитку дитини в процесі фізичного виховання**

### **Питання для обговорення**

1. Завдання фізичного виховання дітей раннього віку, їх обумовленість віковими психофізичними особливостями.

2. Специфіка використання засобів фізичного виховання в групах раннього віку.

3. Місце засобів фізичного виховання у режимі дня дітей раннього віку.

4. Методи і прийоми навчання дітей раннього віку фізичних вправ.

### *Методичні рекомендації*

Розкриваючи перше питання необхідно довести, що саме особливості фізичного і психічного розвитку дитини в період від 1 до 3 років обумовлюють постановку оздоровчих, освітніх та виховних завдань. У другому питанні слід звернути увагу на особливості нервово-м'язового апарату дітей раннього віку, які впливають на вибір

та використання засобів фізичного виховання в режимі дня малюків. Для відповіді на третє питання занотуйте визначення понять «режим дня», на конкретних прикладах покажіть місце засобів фізичного виховання у різних режимних процесах. У відповіді на четверте питання обґрунтуйте комплексне використання методів і прийомів навчання дітей раннього віку фізичним вправам, поясніть їх доцільність у роботі з малюками.

### *Література базова*

1. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку / Л. П. Загородня, С. А. Тітаренко, Г. П. Барсуковська. – Суми: Університетська книга, 2011. – С. 31-70.

2. Комісарик М. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник / М. Чуйко, Г. Комісарик. – Чернівці: Книги- XXI, 2013. – С. 82-97, 105-110.

3. Сарапулова Є. Фізіологічно доцільний режим дня / Є. Сарапулова // Дошкільне виховання. – 2001. – № 5. – С. 13-15.

### *Допоміжна*

1. Алябьева М. Н. Физическое воспитание детей раннего возраста / М. Н. Алябьева. – К.: Здоров'я, 1978. – 168 с.

2. Богінич О. Оздоровча педагогіка / О. Богінич // Дошкільне виховання. – 2002. – №7. – С. 18-19.

### **Самостійна робота**

1. Доберіть, запишіть та вивчіть на пам'ять потішки, забавлянки, невеличкі віршики, якими можна супроводжувати різні режимні процеси дитини 1-3 року життя (по дві до наступних режимних процесів): прокидання (сон), годування, умивання, розчісування, купання.

2. Дайте письмову відповідь на запитання: чому протягом 1 року життя 4 рази змінюється режим дня дитини?

### *Методичні рекомендації*

У першому завданні слід дібрати малі художні форми та вивчити їх напам'ять (допоміжний матеріал представлено у додатку 2). Для відповіді на друге питання необхідно опрацювати запропоновану до теми літературу, дати письмову відповідь на питання.



### *Література до самостійної роботи*

1. Руснак І. Є. Український фольклор: навчальний посібник / І. Є. Руснак. – К. : ВЦ «Академія», 2010. – 304 с.
2. Сивачук Н. Український дитячий фольклор / Н. Сивачук. – К. : Деміур, 2003. – 288 с.
3. Павлова Л. Н. Организация жизни и культура воспитания детей в группах раннего возраста: практ. пособие / Л. Н. Павлова. – М. : Айрис-пресс, 2007. – С. 68-70.
4. Організація режимних процесів у дошкільному навчальному закладі / упор. І. Ф. Кірсанова. – Х. : Основа, 2010. – С. 5-11.

### **Індивідуальна робота**

**Тема.** Режим для дитини раннього віку вдома.

#### *Методичні рекомендації*

Скласти режим дня для дитини раннього віку (вік дитини за вибором студента). Зверніть увагу на те, що основними режимними процесами є: годування, неспання, сон. Це означає, що, формуючи режим дня Ви маєте точно визначити: скільки разів і коли треба вкласти дитину спати в денний час, уночі; яка тривалість кожного відрізка денного та нічного сну; наскільки тривалий період неспання в даному віці; скільки разів у день необхідно годувати дитину; яка кількість і тривалість різних видів діяльності має бути запланована протягом дня; точно визначити види самообслуговування та час гігієнічно-оздоровчих процедур.

#### *Література*

1. Алябьева М. Н. Физическое воспитание детей раннего возраста / М. Н. Алябьева. – К. : Здоров'я, 1978. – С. 53-75.
2. Галигузова Л. Н. Педагогика детей раннего возраста / Л. Н. Галигузова, С. Ю. Мещерякова. – М. : Владос, 2007. – С. 152-161.
3. Павлова Л. Н. Организация жизни и культура воспитания детей в группах раннего возраста / Л. Н. Павлова. – М. : АЙРИС ПРЕСС, 2006. – С. 14-23.

### **Питання та завдання для самоконтролю та самоперевірки**

1. Розкрийте основну мету фізичного виховання дітей раннього віку.

2. Охарактеризуйте оздоровчі завдання фізичного виховання дітей раннього віку.

3. Дайте характеристику виховним завданням фізичного виховання.

4. Схарактеризуйте освітні завдання фізичного виховання дітей раннього віку.

5. Дайте характеристику засобів фізичного виховання дітей.

6. Яких принципів фізичного виховання треба дотримуватись у роботі з дітьми?

7. Яке ваше ставлення до використання фольклору в процесі фізичного виховання малюків?

## **Змістовий модуль № 3. Особливості розвитку та фізичне виховання дітей першого року життя**

*Рух – це основний засіб розвитку дитини,  
рух – це здоров'я, рух – це життя.*

*І. Сеченов*

**Навчальні цілі:** дати уявлення про особливості психофізичного розвитку дітей раннього віку, основні безумовні рефлексі і їх значення для розвитку дитини; пояснити витоки та основні етапи становлення пренатології. Формувати професійні вміння складати та проводити комплекси пасивної гімнастики з дітьми 1 року життя. Розвивати у студентів педагогічну майстерність, прогностичні здібності.

### **Лекція 3.1. Характеристика фізичного виховання і розвитку дітей 1 року життя**

#### **План**

1. Пренатальна та перинатальна педагогіка про фізичний розвиток дитини.
2. Основні рефлексі новонародженого: значення, характеристика, методика дослідження.

**Ключові слова:** пренатальна педагогіка, перинатальна педагогіка, безумовні рефлексі, анатомо-фізіологічні особливості.

#### *Література*

1. Жердева Е. В. Дети раннего возраста в детском саду / Е. В. Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 192 с.
2. Попова Н. М. Гимнастика и массаж ребенка первого года жизни / Н. М. Попова, Е. В. Харламова, С. А. Камышанова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 234 с.
3. Машовець М. Про можливості пренатальної педагогіки / М. Машовець // Дошкільне виховання. – 2003. – № 6. – С. 12–13.

#### **Стислий зміст лекції**

1. Пренатальна та перинатальна педагогіка про фізичний розвиток дитини.

Перинатальна педагогіка відносно молода сучасна наука, яка розглядає особливості внутрішньоутробного розвитку дитини. Слово

«пренатальний» запозичено з французької мови і означає «пре» – до, «наталь» – народження. Витоки цієї науки йдуть з мудрої спадщини наших прабатьків. Вони були переконані в тому, що треба говорити про виховання малюка до його народження. Сучасні дослідження (Г. Брахман, М. Бертін, Т. Верні, Ф. Ламазе, М. Одент, Дж. Дік-Рід та інші) підтверджують правильність такої думки. Тому в сучасному побуті з'явилися такі поняття, як пренатальна педагогіка, пренатальне навчання, пренатальне виховання. Сучасна пренатальна педагогіка черпає знання з пренатальної та перинатальної психології, акушерства, гінекології, педіатрії, неонатології.

**Пре- і перинатальна педагогіка** – галузь педагогіки, що вивчає комплексний вплив різноманітних засобів (через музику, сприймання творів мистецтва, природу, спілкування тощо), отриманих естетичних вражень, позитивних емоцій на вагітну жінку, плід, новонароджену дитину сімейну систему в цілому з метою оптимізації розвитку дитини у до пологовий період і на першому році життя.

Перші кроки пре- і перинатології почалися в 1920-1950 рр. ХХ ст. В Україні питання пре- і перинатології актуалізувалися на початку ХХІ століття. Першими вагомими подіями, які зосередили увагу громадськості навколо проблеми розвитку пре- і перинатології в Україні, стали Перший міжнародний форум недержавних організацій «Родина від А до Я». Міжнародна міждисциплінарна конференція «Перинатальна культура України – шлях до відродження націй». Науково-практична конференція з психології «Дитина ХХІ століття» (МОЗ України).

Прийнято вважати, що пренатальний (допологовий) період – це час до народження дитини. У науці в цьому періоді виділяється дві складові цього періоду: **Пренатальний період** – від прийняття рішення батьками зачати малюка до 28 тижня вагітності. **Перинатальний період** – з 28 тижня вагітності до першого тижня життя малюка. Таким чином, пренатальний період у розвитку малюка відноситься не тільки до дитини, але і до його батьків, що вимагає організації пре- і пренатальної освіти, яка сприятиме розвитку почуття батьківства, формуванню духовних зв'язків між батьками і дітьми, профілактиці генетично не обумовлених соматичних і психічних розладів, формуванню здорової, урівноваженої особистості дитини в майбутньому.

Мати і дитина – це єдина свідомість, єдина енергетична система, яка формується під час вагітності. Медичні дослідження вагітної жінки

підтверджують, що одночасно з морфологічним розвитком починається функціонування систем травлення, виділення плода. Ненароджена дитина має повний набір відчуттів: слух, зір, смак, орієнтацію, дотик. За допомогою інтраамніальної зйомки зафіксовані рухи, які спрямовані на задоволення власних потреб: смоктання пальця, гра з пуповиною, намагання закрити вуха при надмірно сильному звукові, різкий поштовх ногою по стінці матки як вираз невдоволеності, участь у танці матері, намагання закритися долонькою від яскравого променя світла.

Учені підтверджують і наявність внутрішньоутробного емоційного життя. Дослідження японських медиків показали, що ритми серця вагітної жінки – найважливіший фактор, що забезпечує правильний розвиток плоду: вони допомагають синхронізувати більшість процесів, які протікають в організмі, що формується. І дитина не тільки чує – вона явно, хоча й по-своєму, відповідає на акустичні сигнали. Тому майбутній матері рекомендують гармонійно поєднувати турботу про власне фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я, наголошуючи при цьому на безумовній участі майбутнього батька. І ненароджена дитина, і майбутня мати повинні відчувати його любов, підтримку, допомогу, силу.

*Основний принцип перинатальної педагогіки – комплексність.* Це і збалансоване харчування, і дозоване фізичне навантаження, і перегляд картин, фільмів, і занурення в музику. Головне, з перших днів вагітності – ніжне, любовне ставлення до дитини та забезпечення психологічного комфорту майбутньої мами. В етнопедагогіці різних народів накопичено чимало слушних порад майбутнім мамам, яких слід дотримуватися, якщо хочеш народити здорову, красиву і щасливу дитину. Так, у Китаї існували спеціальні допологові лікарні, де майбутні мами були оточені спокоєм та красою. В Японії вагітним жінкам рекомендують насолоджуватися красою природи. У давній Греції вагітні жінки відвідували храми і насолоджувалися спогляданням красивих скульптур та слуханням чарівної музики. У всіх етнотрадиціях бажання вагітної жінки вважалися обов'язковими для виконання. Хоч би якими фантастичними вони не були, а чоловік або найближчі родичі мали їх задовольнити. Мудрість таких народних уявлень знаходить наукове обґрунтування – жінка, яка чекає дитину не повинна переживати негативних емоцій, нервувати, дратуватися, лякатися. Адже все це впливає на фізичне і психічне здоров'я дитини.

Неабияке значення має загальний фізичний та психічний стан чоловіка, його відношення до малюка. Батькові треба розмовляти з майбутньою дитиною, поклавши руку на живіт дружині, і маля розпізнаватиме його голос відразу після народження. Він може також розповідати казки, вірші, співати пісні.

У сучасній пре- і перинатальній педагогіці виокремлюють такі основні засоби виховання: фізичний контакт, використання різноманітної музики, заняття майбутньої мами творчістю, спілкування зі ще не народженою дитиною, раціональне харчування матері, позитивний емоційний стан матері, заняття фізкультурою.

## **2. Основні рефлекси новонародженого: значення, характеристика, методика дослідження.**

Новонародженість є єдиним періодом у житті людини, коли можна спостерігати вроджені інстинктивні форми її поведінки, спрямовані на задоволення органічних потреб (у кисні, їжі, теплі), забезпечення роботи основних систем організму (дихання, кровообігу) та механізмів виживання. У поведінці новонародженого проявляються різноманітні життєво необхідні рефлекси, які забезпечують пристосування організму до умов навколишнього середовища, є реакцією на дію зовнішніх і внутрішніх подразників. Після свого народження немовля проходить складний шлях розвитку, який складається з декількох етапів. Ступінь і швидкість оволодіння різними навичками буде прямо залежати від стану нервової системи. Основним показником її зрілості є безумовні рефлекси новонародженого.

*Безумовний рефлекс* — природжений рефлекс, стереотипна реакція організму на біологічно значимі впливи зовнішнього чи внутрішнього середовища.

При оцінці результатів дослідження безумовних рефлексів потрібно врахувати: їх наявність або відсутність; при наявності – симетричність; час появи та зникнення; відповідність вираженості рефлексу віку дитини. Відсутність рефлексів у необхідному віці є ознакою затримки нервово-психічного розвитку; рефлекси вважаються патологічними, якщо вони мають місце у дитини в тому віці, в якому повинні бути відсутні.

*Систему основних безумовних рефлексів новонародженого утворюють:*

**I. Сегментарні рухові автоматизми,** що забезпечується сегментами мозкового стовбура (оральні автоматизми) та спинного мозку (спинальні автоматизми);

Оральні сегментарні автоматизми: смоктальний рефлекс, хоботковий, пошуковий (рефлекс Куссмауля), долонно-ротівий рефлекс (рефлекс Бабкіна).

Спинальні рухові автоматизми: захисний рефлекс; рефлекс опори, випрямлення і автоматичної ходьби; рефлекс повзання (Бауера), хапальний рефлекс (мавпячий), нижній хапальний рефлекс (рефлекс Бабінського), рефлекс Робінсона, рефлекс обіймів (рефлекс Моро), рефлекс Галанта, рефлекс Переса.

**II. Надсегментарні позотонічні автоматизми,** що забезпечують регуляцію м'язового тону в залежності від положення тіла і голови (регулюються центрами довгастого і середнього мозку). Несвоєчасна редукція позотонічних рефлексів довгастого мозку призводить до формування патологічної тонічної активності, яка перешкоджає оволодінню основними руховими навичками (здатність сидіти, стояти, ходити). До цієї групи рефлексів належать: асиметричний шийний тонічний рефлекс (Магнуса-Клейна) та симетричний тонічний шийний рефлекс.

**III. Мезенцефальні установчі рефлекси.** Паралельно з редукцією мієленцефальних позотонічних рефлексів поступово формуються мезенцефальні установчі рефлекси (ланцюгові симетричні рефлекси), що забезпечують випрямлення тулуба. На другому місяці життя ці рефлекси проявляються у вигляді випрямлення голови (лабіринтовий випрямляючий установчий рефлекс).

Лабіринтовий установчий рефлекс – перший антигравітаційний рефлекс, який приходить на зміну природному тонічному лабіринтному рефлексу. Завдяки йому дитина починає «тримати голову»; з положення на животі починає підводити її, спираючись на передпліччя, і утримувати плечовий пояс, а потім верхню частину тулуба підняти; може переходити до положень стоячи на колінах, а потім у вертикальне положення і утримувати тіло в положенні сидячи, стоячи, у ходьбі.

**IV. Ланцюгові симетричні рефлекси** забезпечують установку шиї, тулуба, рук, тазу і ніг дитини. До них відноситься:

– шийна випрямляюча реакція. У результаті цього рефлексу дитина до четвертого місяця життя може з положення на спині повернутися на бік. Цей рефлекс виражений уже з народження, коли

тулуб дитини повертається слідом за головою, тобто поворот голови в бік викликає поворот тулуба в ту ж саму сторону, але неодноразово – спочатку повертається грудний відділ, потім тазовий.

– випрямляючий рефлекс тулуба. Цей рефлекс стає вираженим до 6-го місяця життя і видозмінює примітивну шийну випрямляючу реакцію, вводячи ротацію тулуба між плечима і тазом. Дитина повертає голову першою, потім плечовий пояс і, нарешті, таз навколо осі тіла. Ротація в межах осі тіла дає можливість дитині повернутися зі спини на живіт, з живота на спину, сісти, встати на карачки і прийняти вертикальне положення.

Рефлекс Ландау є частиною випрямляючих рефлексів.

а) верхній рефлекс Ландау – в положенні на животі, дитина піднімає голову, верхню частину тулуба і руки, спираючись на поверхню руками, утримується в цьому положенні. Рефлекс формується до 4-х місяців.

б) нижній рефлекс Ландау – положення на животі, дитина розгинає і піднімає ноги. Рефлекс формується до 5-6 місяців.

**V. Реакції рівноваги** – група рефлексорних реакцій, які забезпечують збереження рівноваги при сидінні, стоянні, ходьбі. Механізм цих реакцій складний, здійснюється за участю мозочка, базальних гангліїв, кори великих півкуль. Реакції рівноваги закінчують своє формування в період з 18 місяців до 2 років. Реакції випрямлення і рівноваги представляють собою нормальний рефлексорний механізм, який формує необхідну базу для виконання будь-яких рухових навичок.

Характеристику безумовних рефлексів новонародженого подано у додатку 3.

### **Самостійна робота**

**Тема.** Іграшки, що сприяють розвитку моторики дітей раннього віку.

#### *Методичні рекомендації*

Складіть перелік іграшок (не менше 10) для дітей кожної підгрупи першого року життя, які сприяють розвитку зору, слуху, дотику, координованих рухів руки і очей, розвитку дрібної та великої моторики. Для кожного періоду немовляти призначені свої іграшки, які за своїми функціональними можливостями повинні дещо випереджати досягнутий рівень розвитку малюка. Визначте мету



використання різних видів іграшок для психомоторного розвитку малюків. Важливо звернути увагу на сучасні іграшки, які сприяють розвитку рухових умінь немовляти: ортопедичні масажні килимки, м'яч Такане, мобілі, куби-сортери, толокари тощо.

#### *Література до самостійної роботи*

1. Галанов А. С. Психическое и физическое развитие ребенка от рождения до 1 года: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей / А. С. Галанов. – М.: АРКТИ, 2006. – С. 54-61; 75-78; 83-85.

2. Кузин М. В. Эмбриональная педагогика: игры с еще не родившимся малышом / М. В. Кузин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 251 с.

3. Пантюхина Г. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях / Г. Пантюхина, К. Печора, Л. Голубева. – М.: Владос, 2010. – 172 с.

4. Широкова Г. А. Сенсомоторное развитие детей раннего возраста. Диагностика. Игры. Упражнения / Г. А. Широкова. – Ростов н/Д., 2006. – С. 242-244.

### **Індивідуальна робота**

**Тема.** Фактори, які впливають на фізичний розвиток дитини.

#### *Методичні рекомендації*

На основі аналізу літературних джерел необхідно скласти і заповнити схему «Фактори, які впливають на фізичний розвиток дитини». Уміти пояснювати їх позитивний і негативний вплив. Наприклад, позитивним впливом такого фактору як рухи є висока рухова активність, фізичне навантаження. Негативний вплив цього фактора – гіподинамія.

#### *Література*

1. Здоровье и развитие малыша [Электронный ресурс]. – Факторы, влияющие на рост и развитие ребёнка. – Режим доступа: <http://zdorovie-i-razvitie-malisha.ru/factori-vliyayushchie-na-rost-i-razvitie-rebebka/>

2. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие для студентов сред. пед. учебных заведений / под ред. С. О. Филипповой. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 39-41.

## Лекція 3.2. Специфіка використання засобів фізичного виховання в роботі з дітьми 1 року життя.

### План

1. Онтогенез моторики в період немовляти.
2. Основи гімнастики та масажу дітей 1 року життя.

**Ключові слова:** гімнастика, масаж, погладжування, поплескування, розтирання, рефлексорні вправи.

### Література

1. Жердева Е. В. Дети раннего возраста в детском саду / Е. В. Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 192 с.
2. Ізмайлова О. В. Вікові особливості моторики людини. Навчальний посібник / П. В. Хоменко, О. В. Ізмайлова. – Полтава, 2005 – 28 с.
3. Попова Н. М. Гимнастика и массаж ребенка первого года жизни / Н. М. Попова, Е. В. Харламова, С. А. Камышанова – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 234 с.

### Стислий зміст лекції

#### 1. Онтогенез моторики в період немовляти.

Перші роки життя дитини характеризуються дуже інтенсивним формуванням усіх органів і систем організму. З моменту народження дитина прагне до рухів. Рухова діяльність для малюка є одним із основних джерел пізнання навколишнього світу. Чим більшою кількістю різноманітних рухів буде володіти дитина, тим ширше будуть її контакти з навколишньою дійсністю, тим сприятливіші умови для її розвитку. Кожен рух супроводжується відчуттями, які дитина отримує ззовні (від зовнішніх предметів) і від власних пропріорецепторів (м'язів, зв'язок, сухожилів). Ці два потоки подразнень – відцентрові (від центральної нервової системи до м'язів) і доцентрові (від рухового апарату до мозку) забезпечують зв'язок між еволюцією рухів дитини і зростанням її інтелекту. Таким чином, рухова діяльність порушує роботу мозку і дає для нього «їжу».

Розвиток людини протягом життя проходить ряд періодів, послідовна зміна яких незворотна й передбачувана.

**Вікова періодизація** є умовним поділом цілісного життєвого циклу на вікові періоди, що вимірюються роками.

**Віковий період** – відрізок життя індивіда, який досягає певного ступеня розвитку і має характерні, відносно стійкі якісні особливості.

Визначення періодів, стадій, фаз психофізичного розвитку особистості необхідне для створення оптимальної системи навчання й виховання, використання в повному обсязі можливостей дитини на кожному віковому етапі. Критеріями їх визначення є системні суттєві якісні ознаки — психічні й фізіологічні зміни на певному етапі життя дитини.

У віковій і педагогічній психології ранній вік охоплює такі періоди (за періодизацією М. Савчина):

1. Пренатальний період — від зачаття до пологів.
2. Натальний період — пологи.
3. Період новонародженості — від народження до 1 місяця.
4. Вік немовляти — від 2 місяців до 1 року.
5. Ранній дитячий вік — від 1 до 3 років.

Претанальна (дородова) стадія. Розвиток людини розпочинається ще до її народження і проходить такі етапи: зародження (утворення зі статевих клітин зародка), розвиток в організмі матері, народження дитини. В організмі матері створюються оптимальні умови для розвитку зародка, які відповідають його фізіологічним особливостям, і в яких він найкраще захищений від температурних коливань, травм та впливу хвороботворних мікробів. Зародок із самого початку існування взаємодіє з організмом матері. У його розвитку реалізується спадково закріплена і передана в генах батьків програма побудови людського організму, систем його органів та їх функцій.

Період від запліднення яйцеклітини до народження дитини триває дев'ять місяців (280 днів). Розвиток дитячого організму протягом цього часу проходить дві фази: *ембріональну* (перші три місяці) та *фетальну* (від трьох місяців до народження). В ембріональній фазі людський зародок у стислі строки проходить скорочено основні стадії еволюції живих організмів — від одноклітинних істот до приматів. У фетальній стадії він стає плодом, набуваючи виразних людських рис у будові тіла, нервової системи. Швидко розвивається головний мозок. У його корі, утворення якої починається вже на восьмому тижні, після чотирьох місяців посилюється ріст зовнішнього шару. Внутрішній шар росте повільніше, внаслідок цього утворюються борозни й звивини. Формуються інші шари головного мозку, утворюються механізми безумовних рефлекторних актів.

Уже на цьому етапі розвитку дитячого організму виявляються різні рефлекторні акти і «спонтанні» рухи плода, зачатки тактильної, температурної, больової, вестибулярної, звукової, вібраційної,

смакової, нюхової чутливості. При повторенні одного й того ж подразника реакція плода згасає. Це свідчить про їх рефлекторну природу, про виникнення явищ внутрішнього гальмування у корі головного мозку. Експериментально доведено можливість утворення умовних рефлексів у плода. Це означає, що в останні місяці свого утробного існування плід може не тільки реагувати на різні зміни середовища, а й переживати перші відчуття.

Перші рухи у плода людини реєструють уже на 8 тижні розвитку. Потім інтенсивність і кількість їх збільшується. Починаючи з 5 місяця формуються основні безумовні рефлексі характерні для новонародженого. Розвиток рухів у плода (а потім і у новонародженого) йдуть у напрямі – від голови до нижніх кінцівок: спочатку з'являються рухи в області голови, потім тулуба і рук, а потім уже нижніх кінцівок. Рухова активність плода знижується за місяць до народження. У пренатальний період (до моменту народження) вона у значній мірі визначається станом матері (втомою, емоційним збудженням та інше).

Стадія немовляти. У позаутробному житті дитини, а саме у першій стадії немовляти (від народження до року) виділяють коротку, але надзвичайно важливу фазу новонародженості (триває до 1 місяця). Починається вона з акту народження – радикальної зміни способу життя дитини, перевірки її готовності до позаутробного існування, пристосування до нових умов. Відокремившись фізично від матері, немовля починає дихати легенями, отримуючи кисень із повітря, а не з крові матері, ззовні приймати їжу, перетравлювати її і виділяти непотрібні організму речовини. Протягом перших тижнів життя організм певною мірою адаптується до нового (сухішого, холоднішого, світлішого, різноманітно озвученого) середовища, в якому безупинно відбуваються зміни, часом різкі й несподівані.

У перші дні після народження найбільше значення в життєдіяльності дитини мають аналізатори (тактильні, смакові, нюхові, температурні, вестибулярні) і відповідні їм форми чутливості. На звукові подразники новонароджені реагують легким тремтінням повік, незначною зміною пульсу та дихання. Звуки людського голосу викликають більш жваву реакцію. Дещо пізніше починає функціонувати зоровий аналізатор. З появою зорового і слухового зосередження помітно збільшується час неспання дитини, який заповнюється своєрідною активністю, що стає джерелом нових

вражень; виникає елементарна пізнавальна активність, пов'язана з потребою в нових враженнях.

У новонародженої дитини є чимало рухів, що мають захисне значення: *активно захисні рухи* (розширення і звуження зіниць, кліпання, зажмурювання, чхання, кашель, випльовування тощо), *пасивно захисні реакції* (насторожування, завмирання тощо), система безумовних рефлексів. Наприклад, рухи смоктання з'являються як тільки якийсь предмет попадає до рота. Дитина кашляє, чхає, кліпає, якщо щось попадає в око, зажмурює очі від світла, відповідає на зовнішні подразники – здригається, плаче.

Новонароджена дитина має своєрідні анатомо-фізіологічні ознаки: вагу, довжину тіла, розвиток м'язів і кісток, нервової системи. Так, 70 % її тіла становить вода, вага – приблизно 3-3,5 кг, довжина тіла – 48-50 см. У малюка є всі скелетні м'язи. Найбільш розвинені м'язи тулуба, голови, верхніх кінцівок. М'язи згиначі переважають у своєму розвитку над м'язами розгиначами (фізіологічний гіпертонус). Це забезпечує характерну позу плоду, а потім й позу новонародженого: ручки зігнуті в ліктях, ніжки – в колінах, кулачки стиснені. Гіпертонус зникає до 3-4 місяця життя малюка. Крім того, м'язи дітей еластичніше, ніж у дорослих: при скороченні вони більше коротшають, при розтягуванні – більше подовжуються. Маса м'язів новонароджених становить 23-25 % від маси тіла, а у дорослих – 40-44 %. По мірі розвитку дитини поступово збільшується маса м'язів, удосконалюються їх будова та скорочувальна здатність.

Кісткова система дітей багатша хрящовою тканиною, порівняно з дорослими. Звідси недостатня міцність кісток дитини. Нестійко формуються вигини хребта, спостерігається велика, порівняно з дорослими, рухливість суглобів.

Центральна нервова система дитини теж має свої особливості. У корі великих півкуль є основні борозни й звивини, така сама кількість нервових клітин, що й у мозку дорослої людини. Проте більшість нервових провідних шляхів ще не покриті мієліновою оболонкою, наслідком чого є дифузний (розсіяний) характер усіх реакцій дитини. Нервові клітини головного мозку малої дитини мають ще невеликий потенціал працездатності, швидко втомлюються. Тому в перші тижні життя дитина майже увесь час спить. Активність малюка виявляється лише у вроджених чуттєвих й рухових реакціях. Крім того, розвиток координації рухів пов'язаний і з різними темпами дозрівання окремих ділянок рухового аналізатора. Такі особливості обумовлюють

здатність дитини виконувати вправи примітивно, без точної їх обробки, тобто діти демонструють основи техніки того чи іншого руху, не звертаючи уваги на деталі. Слід зазначити, що розвитку рухового аналізатора передуює розвиток зорового та слухового.

Протягом першого півріччя відбувається сенсорний розвиток, а починаючи з другого — прискорюється розвиток рухів (моторики) дитини.

**Онтогенезом моторики** називається зміна рухів та рухових можливостей людини впродовж її життя. Новонароджена дитина не володіє найпростішими довільними рухами. Особливості опорно-рухового апарату дитини, її нервової системи створюють передумови для появи і розвитку рухів у відповідності до вікового періоду (таблиця 2).

**Таблиця 2**

| <b>Віковий період</b> | <b>Характеристика рухів</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 місяць              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• рухи рук і ніг некоординовані;</li> <li>• смоктальний рефлекс виявляється спонтанно;</li> <li>• рухи очей стають координованими, дитина фіксує погляд на яскравих предметах й обличчі дорослого;</li> <li>• лежачи на животі, намагається піднімати й утримувати голову впродовж кількох секунд;</li> <li>• потягується, намагається відштовхуватися ногами й повзти;</li> <li>• до кінця першого місяця життя знижується сильне напруження м'язів, зникає ембріональне положення з зігнутими руками і ногами.</li> </ul> |
| 2 місяці              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• координує рухи голови і очей;</li> <li>• повертає і вигинає тулуб;</li> <li>• лежачи на животі, піднімає голову на 45° і підводить груди, 1-1,5 хвилини утримує голову;</li> <li>• у положенні сидючи утримує голову прямо, хоча невпевнено;</li> <li>• повертає голову до джерела звуку, шукає його очима.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    |
| 3 місяці              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• зосереджує погляд на обличчі дорослого, або на іграшці, коли її тримають вертикально;</li> <li>• стоїть, упирається і перебирає ногами, відштовхується від опори, якщо підтримувати під пахви;</li> <li>• тривалий час утримує голову, повертає її у всі боки;</li> <li>• перевертається з живота на бік;</li> <li>• лежить на животі впродовж кількох хвилин,</li> </ul>                                                                                                                                                 |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p>спираючись на передпліччя та піднявши голову;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• частіше тримає долоні розкритими;</li> <li>• рухи рук стають більш вільними і довільними: підносить предмети до рота, тягнеться до іграшок, тягне їх до рота, а лежачі на спині зводить руки над головою і розглядає їх.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4 місяці  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• підводячись на руках, спирається лише на долоні;</li> <li>• стає на коліна і розгойдується;</li> <li>• коли лежить на спині і тримає дорослого за руку, підтягується;</li> <li>• перевертається з живота на спину і зі спини на живіт;</li> <li>• під час неспання активно рухає руками та ногами, грається з пальцями рук;</li> <li>• лежачі на животі, стежить за предметами, що рухаються;</li> <li>• при підтримуванні під пахви спирається на кінчики пальців ніг і легенько відштовхується.</li> </ul>                                                                                                                                                              |
| 5 місяців | <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостійно утримує в руках іграшки та дрібні предмети;</li> <li>• сидить, якщо підтримують за обидві руки;</li> <li>• подовгу лежить на животі, спираючись на поверхню долонями випрямлених рук, перевертається зі спини на живіт;</li> <li>• лежачи на спині, піднімає руки й ноги, розглядає їх;</li> <li>• активно повертається з боку на бік;</li> <li>• стоїть, майже прямо, не підгинаючи ніг, коли тримають під пахви.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6 місяців | <ul style="list-style-type: none"> <li>• перевертається в різні сторони;</li> <li>• лежачи на животі, спирається тільки на одну руку, інша тягнеться до іграшки;</li> <li>• лежачи на спині, грає зі своїми ногами, підвівши голову;</li> <li>• міцно тримається за пальці при підтягуванні у сидяче положення і намагається підтягнутися вгору, щоб сісти;</li> <li>• перекладає предмети з однієї руки в іншу;</li> <li>• стає на коліна і піднімається на ніжки, тримаючись за опору;</li> <li>• самостійно сидить протягом 1-2 хвилин;</li> <li>• повзає, переповзаючи невеликі перешкоди;</li> <li>• при підтримці під пахви витягає ноги і «танцює» навшпиньках, робить перші спроби переступати.</li> </ul> |
| 7         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• впевнено стає на карачки;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| місяців    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостійно сідає і сидить;</li> <li>• вільно повзає;</li> <li>• рівно стоїть і переступає ніжками, спираючись на руку дорослого.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8 місяців  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• бере по одному предмету кожною рукою, перекладає предмет з руки в руку і цілеспрямовано кидає;</li> <li>• балансує деякий час без опори;</li> <li>• ходить, утримуючись за опору;</li> <li>• самостійно сідає і з цього положення може лягти;</li> <li>• вільно повзає;</li> <li>• стоїть, тримаючись однією рукою;</li> <li>• міцно схопившись за прутики манежу, може підвестися, переступити боком, зробити ряд ритмічних стрибків, а іноді й маленьких кроків уздовж опори.</li> </ul>                   |
| 9 місяців  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• виконує різноманітні складні дії з предметами залежно від їх властивостей;</li> <li>• імітує деякі фізіологічні процедури (сідає на горщик, умивається, миє руки і витирає ніс);</li> <li>• дістає предмети на рівні свого зросту в межах піднятої руки;</li> <li>• повзає по східцях, похилій поверхні;</li> <li>• сідає і встає на коліна, якщо підтримати за обидві руки;</li> <li>• робить спроби стояти без опори і переступати, тримаючись обома руками за рухому опору (каталку, толокар).</li> </ul> |
| 10 місяців | <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостійно піднімається і сідає;</li> <li>• спокійно стоїть без опори, підводиться самостійно;</li> <li>• ходить, тримаючись за руку;</li> <li>• піднімає предмети, утримуючи їх великим і вказівним пальцями;</li> <li>• катає м'яч по підлозі у напрямі, який показує дорослий.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |
| 11 місяців | <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостійно сідає, підводиться, нахиляється;</li> <li>• грає в «Ладусі» (плескає в долоні);</li> <li>• ходить, тримаючись за меблі;</li> <li>• піднімає з поверхні маленький предмет кінчиками великого і вказівного пальців;</li> <li>• стоїть без сторонньої допомоги.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           |
| 12 місяців | <ul style="list-style-type: none"> <li>• за допомогою підставок залазить на невисокі об'єкти;</li> <li>• сідає, встає і переступає без опори (початкова ходьба).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



З метою фізичного розвитку та активної поведінки дитини першого року життя доцільно спочатку оволодіти рухами зміни положення та переміщення у просторі, а потім статичними функціями – здатність зберігати певне положення тіла; стимулювати цілеспрямовані рухи рук – хапання предметів і на цій основі розвивати загальні активні рухи (повзання, перевертання зі спини на живіт і навпаки); оволодіння рухами у горизонтальному, а потім вертикальному положенні тіла. Тому, здійснюючи фізичне виховання дитини у першому півріччі першого року життя, особливу увагу слід приділяти розвитку всіх рухів у положенні лежачи на спині, а в другому – вмінню сидати та ходити.

Таким чином, на першому році життя відбувається інтенсивний фізичний розвиток дитини: розвивається і загальна, і дрібна моторика, удосконалюються механізми регуляції тонусу і сили скорочення м'язів, координації рухів. До кінця року дитина починає оволодівати ходьбою, складаються важливі передумови для оволодіння предметними діями – вдосконалення акту хапання і поява перших специфічних дій із предметами. Для розвитку рухів дітей першого року важливо забезпечити умови для самостійної рухової діяльності.

## **2. Основи гімнастики та масажу дітей 1 року життя.**

У процесі розвитку організм дитини весь час змінюється за характером реакцій у відповідь на різноманітні навколишні подразники. Темпи розвитку окремих органів, систем і всього організму неоднакові в різні періоди онтогенезу. Це визначає особливості вікової реактивності. Для того, щоб правильно впливати на зростання, розвиток і стан здоров'я дитини, необхідно знати закономірності тих або інших функцій організму, його анатомо-фізіологічні особливості. Тому вихователь, добираючи спеціальні вправи, може сприяти більш правильному, якісному дозріванню м'язів дитини й одночасно не перевантажувати її вправами для тих м'язів, яким «важко» в цей період.

Одним із найефективніших засобів фізичного виховання дитини першого року життя є масаж.

**Масаж** (від фр. masser – розтирати, торкатись) є невід'ємною частиною фізичного виховання дітей раннього віку, це механічний вплив спеціальними прийомами (погладжування, розтирання, розминання та ін.) на тканини і органи з відповідною силою й у відповідній послідовності, з метою досягнення лікувального чи іншого ефекту. Потік імпульсів, залежно від застосовуваної техніки і прийомів

масажу, може стимулювати й підвищувати тонус центральної нервової системи, або, навпаки, чинити на неї гальмівний та розслаблюючий вплив. Масаж проводиться зі здоровою дитиною з півтора-, двохмісячного віку.

Масаж немовляти проводиться з профілактичною, гігієнічною, оздоровчою та виховною метою. Він допомагає нормалізувати тонус м'язів, підготувати їх до навантаження, що, в свою чергу, дозволяє не просто раніше освоювати ті або інші рухові навички, але, перш за все, робити це правильно, що в результаті вплине на формування правильної постави, склепіння стопи тощо. Масаж впливає й на травну систему: адекватне фізичне навантаження для малюка сприяє поліпшенню його апетиту, а спеціальні масажні прийоми допомагають відходженню «газів» й дефекації при запорах і здутті живота. Масаж сприятливо діє на психоемоційний стан дитини. Якщо дитина схильна до перезбудження, неврозів, то масаж допоможе заспокоїти її, нормалізувати сон.

При проведенні масажу слід дотримуватися наступних правил:

1. Масажні рухи проводять від периферії до центру.
2. Перед використанням масажних олій обов'язково треба порадитися з лікарем. Рекомендовано користуватися рослинними оліями, які пом'якшують шкіру. Олію не слід наносити на шкіру малюка, нею змащують руки масажиста.
3. При проведенні масажу рухи рук повинні бути м'якими, ніжними.
4. При проведенні масажу живота слід обережно ставитися до області печінки.
5. При проведенні масажу спини не проводять прийоми поплескування, вібрації в області нирок.
6. Під час масажу необхідно постійно підтримувати з дитиною контакт, створювати позитивний емоційний фон – розмовляти з малюком, викликати у нього посмішку, стимулювати його активність.
7. Масаж проводять щоденно в одні й ті самі години, краще у першу половину дня, коли дитина більш активна, проте необхідно враховувати її індивідуальні особливості.

Гігієнічні основи масажу дітей раннього віку:

- масаж роблять на спеціальному або на сповивальному столі (шириною 70-80 см, довжиною 120 см), який покрито байковою ковдрою, а потім пелюшкою;
- температура повітря у приміщенні – не нижче +20° С;

- перед початком масажу дитину повністю роздягають;
- дорослий, що проводить масаж, повинен старанно помити руки теплою водою з милом, коротко зрізати нігті, зняти всі прикраси;
- масаж проводиться після або перед годуванням, але не раніше ніж через 45 хвилин.

Вікові призначення гімнастичних вправ і масажу для дітей від 1,5 місяців до 3 років (за К. Губерт та М. Рісс) див. у додатку 4.

### **Розрізняють чотири основних прийоми масажу:**

1. Погладжування – це легкий поверхневий прийом, який виконують долонною поверхнею максимально розслабленої кисті. Чотири пальці при цьому мають бути зімкнутими, а великий відведений у бік до упору. Погладжування слід проводити спокійно, ритмічно, легко та вільно ковзаючи рукою (руками) по шкірі. Цей прийом є основним для дітей до трьохмісячного віку.

Погладжування рук проводиться в положенні дитини на спині, ніжками до дорослого. При цьому необхідно вкласти великий палець лівої руки дорослого в праву руку дитини і злегка її підняти, а правою рукою виконувати погладжування внутрішньої та зовнішньої поверхні передпліччя і плеча в напрямку від пальчиків до плеча.

Погладжування живота проводиться в положенні лежачи на спині. Спочатку виконують погладжування живота за годинниковою стрілкою долонною і тильною поверхнею кисті, не натискаючи на область печінки і не зачіпаючи статевих органів. Потім проводять погладжування і розтирання подушечками II–IV пальців правої кисті по ходу товстого кишківника.

Для масажу спини дитину перевертають на живіт, ніжками до дорослого і виконують погладжування вздовж хребта, хребет не масажують. Погладжування виконують від сідниць до шиї однією і двома руками долонною і тильною поверхнею кисті. Якщо дитина не може спокійно лежати на животі, то погладжування виконують однією рукою, а іншою – притримують ніжки дитини.

Погладжування ніг дітей раннього віку проводиться в положенні лежачи на спині. Ліву ніжку дитину кладуть на долоню лівої руки дорослого, а правою рукою роблять погладжування зовнішньої і задньої поверхні гомілки й стегна в напрямку від стопи до стегна, обходячи колінну чашечку зовні, уникаючи поштовхів в області колінного суглоба. При масажі правої ніжки її тримають правою рукою, а масажують лівою.

При масажі стоп ніжка дитини кладеться між великим і вказівним пальцями дорослого. Проводять погладжування від п'ятки до пальців і кругові рухи.

2. *Розтирання* – це прийом масажу, що полягає в зміщенні або розтягуванні шкіри в різних напрямках. Воно має схожість із погладжуванням, тільки на шкіру дитини дещо більше натискають руками, намагаючись впливати на підшкірний жировий прошарок та м'язи, які розташовані на поверхні тіла.

3. *Розминання* – прийом масажу, при виконанні якого пальці рук масажиста еластично захоплюють, відтягають, зрушують, розтягують, стискають, здавлюють (поперемінно) підшкірні тканини. За допомогою цього прийому дорослий щільно захоплює шкіру, підшкірний жировий прошарок, м'язи та розминає їх. Тому розминання прийнято розглядати як пасиву гімнастику для м'язових волокон (І. Саркізов-Серазіні).

4. *Поплескування (постукування)* – прийом масажу, який полягає в завданні серії ударів різної інтенсивності. Удари завдаються суглобами стиснутих у кулаки пальців або просто постукуванням пальцями по ділянці, яка масажується.

Проводять масажні прийоми в такій послідовності: *погладжування – розтирання – погладжування – розминання – погладжування – постукування – погладжування*.

Прийоми масажу використовуються в поєднанні з гімнастичними вправами (пасивними, пасивно-активними, активними).

**Методика проведення комплексів дитячого масажу та гімнастики.**

*Вік від 1,5 до 3 місяців.* Цей віковий період характеризується фізіологічною гіпертонією згиначів верхніх та нижніх кінцівок. Тому при проведенні масажу застосовують погладжування, яке сприяє розслабленню м'язів-згиначів. У комплекси входять рефлекторні вправи, що викликають активне напруження м'язів і дозволяють чітко дозувати фізіологічне навантаження. Основною метою першого комплексу масажу є врівноваження тону м'язів згиначів і розгиначів, розслаблення нервової системи, поліпшення роботи внутрішніх органів (насамперед шлунково-кишкового тракту) та створення позитивного емоційного фону. Тривалість комплексу – 5-6 хвилин.

Послідовність виконання процедури: 1) масаж рук (погладжування); 2) масаж живота (погладжування); 3) масаж ніг (погладжування); 4) масаж стоп (розтирання); 5) вправи для стоп

(рухи рефлекторні); 6) викладання на живіт; 7) масаж спини (погладжування); 8) розгинання хребта (рефлекторне) в положенні на боці (правому та лівому); 9) викладання на живіт; 10) рефлекторне повзання.

*Вік від 3 до 4 місяців.* При нормальному розвитку у дитини цього віку зникає фізіологічний гіпертонус згиначів рук, але ще може залишитися гіпертонус м'язів ніг. У цьому віці можна починати проводити пасивні рухи для рук. Якщо у дитини з'являються перші спроби до зміни положення тіла – перевертатися зі спини на живіт, то їй слід помагати. До 3 місяців зникає феномен повзання і можна застосовувати вправи для нижніх кінцівок. Пасивні гімнастичні вправи для верхніх та нижніх кінцівок у поєднанні з масажем викликають збудження нервових клітин, які знаходяться у м'язах, що сприяє виробленню фізіологічних механізмів, необхідних для здійснення точного рухового акту під час довільних рухів. Тривалість – 6-7 хвилин.

Процедура проводиться в наступній послідовності: 1) масаж рук; 2) пасивні вправи для рук (схрещування рук на грудях та розведення їх у боки); 3) масаж живота (погладжування); 4) масаж ніг (погладжування, розтирання, розминання); 5) масаж стоп (розтирання, поплескування); 6) вправи для стоп (рефлекторні); 7) вібраційний масаж грудної клітини; 8) поворот на живіт вправо (рефлекторний рух); 9) масаж спини (погладжування, розтирання, розминання); 10) поворот на живіт вліво; 11) викладання на спину; 12) пасивні вправи для ніг (згинання й розгинання).

*Вік від 4 до 6 місяців.* У дитини встановлюється рівновага між згиначами та розгиначами м'язів ніг, зміцнюються м'язи шиї. До комплексів вводять пасивно-активні вправи: присаджування за руки, переступання ногами при підтримці під пахви. Нові фізичні вправи та прийоми масажу вводяться до комплексу поступово, після засвоєння попередніх вправ та з урахуванням рівня фізичного розвитку дитини. У цьому віковому періоді можна вводити пасивно-активні вправи на зміну положення тіла (з положення лежачи в положення сидячи) з підтримкою за руки. Ритмічне виконання вправи забезпечується рахунком вголос. Тривалість комплексу – 7-8 хвилин.

Послідовність проведення процедури: 1) пасивні вправи для рук (схрещування рук на грудях та розведення їх у боки); 2) масаж грудної клітини (акцент на міжреберні проміжки); 3) масаж живота (погладжування за годинниковою стрілкою, по ходу косих м'язів

живота); 4) згинання і розгинання рук («бокс»); 5) масаж ніг; 6) масаж стоп (рефлекторні рухи); 7) імітація велосипедних рухів, «ковзні кроки» по поверхні стола; 8) згинання та розгинання ніг разом і по черзі; 9) підведення верхньої частини тіла дитини з положення лежачи на спинці при підтримці за обидві відведені в сторони руки; 10) поворот зі спини на живіт вправо, масаж спини (всі прийоми); 11) «паріння» у положенні на животі; 12) «паріння» у положенні на спині; 13) поворот з живота на спину вліво.

*Вік від 6 до 9 місяців.* У цьому періоді у дитини розвиваються рухи, за допомогою яких вона активно переміщується, змінює положення тіла, щоб краще побачити дорослого або дістатися іграшки. До комплексу гімнастичних вправ входять активні рухи для рук, ніг, спини та черевного пресу, які виконуються з різних вихідних положень. Деякі з них проводять за словесною вказівкою. У цьому віці масаж рук не проводиться. Обов'язковим є масаж спини, грудної клітки, живота ніг. Застосовуються всі прийоми масажу. У даному періоді можна проводити вправи для дрібних м'язів кисті, великих м'язів кінцівок, більш складні за координацією рухи. Тривалість комплексу – 8-10 хвилин.

Послідовність проведення: 1) згинання і розгинання рук за словесною інструкцією; 2) кругові рухи руками; 3) вправа для згиначів рук; 4) присідання при підтримці за обидві руки; 5) підняття прямих ніг; 6) повороти зі спини на живіт й навпаки; 7) масаж спини; 8) рефлекторні вправи для прогинання хребта; 9) підведення з положення лежачи на животі при підтримці за руки ; 10) поворот зі спини на живіт.

*Вік від 9 до 12 місяців.* Для малюків цього віку використовують вправи для верхніх та нижніх кінцівок із різних вихідних положень, які виконуються у різному темпі. Значне місце відводиться вправам для розвитку м'язових груп черевного преса та спини. Наприклад: колові рухи руками, піднімання ніг угору, повзання на животі та в упорі стоячи на колінах та інші. Для стимулювання активних рухів дітям пропонують різноманітні яскраві або звукові іграшки. Гімнастичні вправи, що проводяться з немовля, спрямовані не тільки на закріплення й удосконалення наявних рухових навичок, але й на формування нових. Тривалість комплексу – 10-12 хвилин.

Послідовність проведення: 1) згинання і розгинання рук з предметами в положенні сидючи, стоячи; 2) кругові рухи руками з предметами; 3) «велосипед»; 4) піднімання випрямлених ніг до

орієнтиру (палички, іграшки); 5) самостійний поворот зі спини на живіт; 6) масаж спини (всі прийоми); 7) з положення лежачи на животі піднімання до вертикального положення з підтримкою за руки або предмети (кільця); 8) нахил вперед; 9) напружене вигинання з утриманням дитини за ноги, діставання предмета з підлоги; 10) присідання, підтримуючи то за одну, то за іншу руку або самостійно з поверненням у вихідне положення.

**Загальні вимоги до складання гімнастичних комплексів для дітей 1 року життя:**

1. У комплекс повинні входити вправи для всіх м'язових груп (плечовий пояс, м'язи ніг, живота, спини).

2. Комплекс складається з поступовим переходом від простих вправ до більш складних, а також зі збільшенням фізичного навантаження. Це реалізується шляхом збільшення кількості повторень того чи іншого руху/вправи.

3. На початку курсу масажу і гімнастики число повторень вправи не повинно перевищувати 2-х разів. До кінця курсу число повторень кожної вправи можна збільшити до 5 разів.

4. Не можна ні садити, ні ставити дитину, перш ніж вона навчиться рухам у горизонтальному положенні (повороти на спину, на живіт, повзання на животі й на четвереньках).

5. Вправи мають бути розраховані на виконання п'яти завдань (виховання правильної ходи, відчуття рівноваги, профілактики плоскостопості, координації рухів, укріплення м'язів спини).

Зразок комплексу масажу для дітей у віці від 1,5 до 3 місяців наведено у додатку 5.

### **Семінарське заняття 3.2. Особливості анатомо-фізіологічного і психофізичного розвитку немовля.**

#### **Питання для обговорення**

1. Особливості анатомо-фізіологічного та психомоторного розвитку дитини 1 року життя.

2. Використання безумовних рефлексів новонародженого у фізичному вихованні.

3. Масаж та гімнастика – основні засоби фізичного виховання немовля.

### *Методичні рекомендації*

Розкриваючи перше питання звернути увагу на закономірності фізичного розвитку дитячого організму (нерівномірність темпу росту та розвитку; неодночасність росту та розвитку окремих органів й систем; залежність росту й розвитку від статі; біологічна надійність функціональних систем та організму в цілому; обумовленість процесів генетичними факторами та факторами довкілля; акселерація). Дати характеристику антропометричних показників, характеристику систем організму дитини раннього віку (кісткова, м'язова, дихальна, серцево-судинна, нервова).

Висвітлюючи питання № 2, необхідно розкрити значення, характерні особливості основних безумовних рефлексів немовляти, визначити час їх появи та згасання, а також практично показати на манекені. Використайте матеріали, який наведено у додатку 3.

У третьому питанні необхідно визначити основні принципи побудови комплексів гімнастики та масажу для дітей 1 р. ж., їх зміст; пояснити фізіологічну дію масажу на організм дитини; розкрити протипоказання щодо призначення масажу. Готуючись до третього питання, студентам слід розробити по 1 комплексу масажу та гімнастики для немовлят та на ляльці-манекені продемонструвати його.

### *Література базова*

1. Герасевич А. Н. Массаж / А. Н. Герасевич. – Брест : БрГУ, 2009. – 44 с.
2. Гураш Л. Раннє дитинство: специфіка, особливості / Л. Гураш // Дошкільне виховання. – 2002. – №1. – С. 24-25.
3. Кроха. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста / составитель: Н. П. Кочетова. – М.: Просвещение, 2008. – С. 7-53.
4. Попова Н. М. Гимнастика и массаж ребенка первого года жизни / Н. М. Попова, Е. В. Харламов, С. А. Камышанова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – С. 95-113.

### *Допоміжна*

1. Кочерга О. Психофізіологія дітей 1-3 років / О. Кочерга. – К.: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.
2. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. – М.: ACADEMIA, 2001. – С. 138-141.



3. Участковый педиатр : Справочное руководство / Под ред. М. Ф. Рзынкиной, В. П. Молочного. — Ростов н/Д. : Изд. Феникс, 2005. — С. 232-244.

### **Самостійна робота**

Складіть комплекс масажу і гімнастики для дітей 1 року життя.

#### *Методичні рекомендації*

Використовуючи методичну літературу, виписати або скласти самостійно один комплексу масажу і гімнастики для дітей першого року життя, вивчити та підготуватись до його практичного проведення на ляльці-манекені. Студенти під номерами 1-5 за журнальним списком складають комплекс масажу для дітей віком від 1,5 до 3 місяців; під № 6-10 – для малюків 3-6 місяців; під № 11-15 – від 6 до 9 місяців; під № 20-25 – від 9 до 12 місяців.

#### *Література до самостійної роботи*

1. Ботякова О. Ю. Мамин массаж с потешками / О. Ю. Ботякова. — СПб. : Издательский дом «Литера», 2010. — 32 с.
2. Голубева Л. Г. Массаж и гимнастика для самых маленьких / Л. Г. Голубева — М. : Мозаика-Синтез, 2006. — 80 с.
3. Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет / И. С. Красикова. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб. : КОРОНА принт, 2000. — 320 с.
4. Фадеева В. В. Розвиток дитини та догляд за нею від народження до трьох років / В. В. Фадеева. — Тернопіль : Навчальна книга. — Богдан, 2012. — С. 41-187.

### **Індивідуальна робота**

Складіть картотеку ігор для розвитку рухових умінь дітей першого року життя.

#### *Методичні рекомендації*

Картотека має бути оформлена у вигляді карток. Обов'язково зазначити назву гри, вікове призначення, мету гри, необхідний матеріал та хід проведення. Ігор має бути не менше 10.

### *Література*

1. Галигузова Л. Н. Педагогика детей раннего возраста / Л. Н. Галигузова, С. Ю. Мещерякова. – М. : Владос, 2007. – С. 152-161.
2. Галанов А. С. Психическое и физическое развитие ребенка от рождения до 1 года: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей / А. С. Галанов. – М. : АРКТИ, 2006. – С. 8-15, 31-39, 54-64, 72-77.
3. Павлова Л. Н. Организация жизни и культура воспитания детей в группах раннего возраста / Л. Н. Павлова. – М. : АЙРИС ПРЕСС, 2006. – С. 14-23.
4. Разенкова Ю. А. Игры с детьми младенческого возраста / Ю. А. Разенкова. – М. : Школьная Пресса, 2009. – 160 с.

### **Питання та завдання для самоконтролю та самоперевірки**

1. Поясніть, як обумовлені завдання виховання дітей раннього віку провідними напрямками їх фізичного та психічного розвитку.
2. Назвіть завдання фізичного виховання дітей першого, другого та третього років життя.
3. Обґрунтуйте позитивний вплив масажу на організм дітей раннього віку.
4. Назвіть вимоги до організації та проведення масажу з дітьми 1 року життя.
5. Розкрийте методику формування основних видів рухів дітей раннього віку.
6. Назвіть і схарактеризуйте прийоми масажу.
7. З якими ідеями цього модуля Ви не можете погодитися? Чому?
8. Які з думок чи матеріалів цього модуля Вам можуть знадобитися в подальшому?

## **Змістовий модуль № 4. Основи навчання та розвитку дітей раннього віку в процесі фізичного виховання**

*Ходьба і рухи сприяють розвитку мозку і роботі думки.*

*Ж. -Ж. Руссо*

**Навчальні цілі:** уточнити, поглибити знання студентів стосовно основних фізіологічних змін в організмі дітей 2 та 3 років життя, динаміку розвитку основних рухів. Показати значення фізичних вправ для розвитку дітей 2-3 років. Учити студентів добирати загальнорозвивальні вправи для комплексів гімнастики відповідно віку дітей.

### **Лекція 4.1. Формування навичок основних рухів у дітей раннього віку**

#### **План**

1. Особливості психофізичного розвитку дітей 2 року життя.
2. Динаміка анатомо-фізіологічного розвитку дітей 3 року життя та організація фізичного виховання.
3. Формування навичок основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, кидання та ловіння, повзання, рівноваги) у дітей раннього віку.

**Ключові слова:** рухове вміння, рухова навичка, циклічний рух, ациклічний рух, координація.

#### **Література**

1. Беніамінова М. В. Виховання дітей / М. В. Беніамінова. – М.: Педагогіка, 2-е видання, 1986. – С. 235-289.
2. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя детского сада / С. Я. Лайзане. – М.: «Просвещение», 1978. – С. 12-23.
3. Тарасова Г. В. Ребенок от года до трех / Г. В. Тарасова. – М.: Издательство: «Медицина», 1985. – С. 78-113.
4. Шишкина В. А. Движение+движения: книга для воспитателя детского сада / В. А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

## Стислий зміст лекції

### 1. Особливості психофізичного розвитку дітей 2 року життя.

Упродовж другого року життя у дітей відбуваються значні зміни у фізичному та нервово-психічному розвитку, однак вони не такі інтенсивні, як на першому році життя. Так, маса тіла в середньому сягає 12-12,7 кг, зріст – 85-86 см. На кінець другого року життя у малюка з'являється приблизно 20 молочних зубів. Завдяки збільшенню працездатності нервової системи збільшується час неспання дитини з 3,5-4 годин до 5-5,5 годин. У дітей змінюються пропорції тіла, особливо за рахунок росту кінцівок, об'єм грудей стає більше обсягу голови. Найбільш характерною особливістю поведінки дитини цього віку є підвищена допитливість, емоційність, висока рухова та пізнавальна активність. Умовні рефлексі формуються значно швидше, але довго ще залишаються нестійкими, тому утворені навички вимагають тривалого підкріплення. Порівняно слабкою є рухливість нервових процесів, також слабо розвинені гальмівні процеси, внаслідок чого діти важко переносять різкі зміни звичних умов життя. Другий рік життя умовно ділиться на два періоди: від 1 року до 1 року 5-6 місяців та від 1 року 5-6 місяців до 2 років. Кожен з них має свої якісні особливості.

Період від 1 року до 1 року 5-6 місяців. У першому півріччі другого року життя діти фізично ще дуже вразливі, легко захворюють, швидко втомлюються. Висока рухова активність у них поєднується з недостатньою координацією рухів. Тому вони, наприклад, невпевнено рухаються на ділянці, часто падають, відчувають труднощі у подоланні перешкод. Навчившись ходити, дитина 1 року – 1 року 3 місяців майже весь час рухається, але ще не може пройти велику відстань без перерви, зупинки чи зміни руху. Опановуючи ходьбу, дитина пересувається в порівняно швидкому темпі, тому що при цьому легше утримувати рівновагу. Кожен крок супроводжується безліччю супутніх рухів рук і всього тіла (синкинезії). Кроки короткі і нерівномірні, хода човгаюча. Спочатку діти переходять від предмета до предмета порівняно маленькі відстані (до 3 м), поступово оволодівають умінням ходити в прямому напрямку вже на великі відстані (до 10 м) і навіть з іграшкою в руках. Однак під час ходьби вони не завжди можуть вчасно зупинитися, обійти перешкоду, при зустрічі дати дорогу один одному. Дитині важко одночасно рухати руками і ногами, вона робить це по черзі: на пропозицію дорослого «потанцюй» - дитина спочатку топає ногами, потім плескає у долоні. При ходьбі діти часто сутуляться.

Наприкінці першого року життя малюки навчилися підійматися на предмети (до трьох сходинок на драбинці), а тепер самостійно можуть залізти на невисоку канапу, а пізніше (до 1,5 років) – на драбинку висотою 1 м приставним (поставивши одну ногу, поруч іншу) або змінним кроком (поперемінно правою і лівою ногою). Спускаються з драбинки приставним кроком.

До півтора року діти можуть двома руками кидати великий м'яч (діаметром 15-20 см) вниз із положення стоячи і однією рукою – маленький м'яч (діаметром 5-6 см) на відстань 50 см. Удосконалюється навичка повзання: з'являється більш чітка координація рухів рук і ніг, швидкість, здатність перебиратися через перешкоди (колода). Крім удосконалення основних рухів, у дітей до 1,5 років з'являються, а пізніше розвиваються наслідувальні дії, яким їх навчає дорослий – «як ходить ведмедик», «як стрибає зайчик» тощо. У цьому віці діти вчаться ходити по обмеженій площі: по розташованій на підлозі дошці шириною 25-30 см (1 рік 2 місяці) або по похилій дошці (один край піднято на висоту 10-12 см) – до 1 року 4 місяці; вони також переступають через палицю, яка лежить на підлозі, а пізніше – підняту на 5-10 см від підлоги; у дітей швидко розвиваються дії пальців руки (дрібна моторика). Завдяки цьому вона має можливість обстежувати предмети і повніше пізнавати їхні властивості.

Період від 1 року 5-6 місяців до 2 років. До 1,5 років дитина стає фізично більш витривалою і надалі, у другій половині другого року життя, у неї різко підвищується працездатність нервової системи, періоди безперервного неспання збільшуються до 5 годин. У дітей не тільки вдосконалюється ходьба, а й розвивається вміння бігати, поліпшується відчуття рівноваги, вони вчаться підстрибувати, кидати м'яч у ціль у певному напрямку. У цей віковий період діти здатні виконувати певні правила, не рухатися до сигналу, бігти в потрібному напрямку тощо. Продовжують розвиватися рухи пальців руки.

Півторарічних малюків необхідно вчити позитивно сприймати гігієнічні процедури, підтримувати охайний зовнішній вигляд. Важливим засобом фізичного виховання дітей є загартовування. Під час гігієнічних процедур використовуються: умивання обличчя, рук до ліктів теплою (+26 °C), а потім прохолодною (+20 °C) водою; обливання ніг з поступовим зниженням температури (від +36 до +20 °C) або у вигляді контрастного обливання спочатку теплою водою (+36 °C), потім водою температури +20 °C, а в кінці знову теплою (+36

°C); сухе та вологе обтирання тіла (спочатку руки, потім груди, живіт, спина, ноги. Після вологого обтирання – ретельне розтирання сухим рушником).

Формування рухових умінь у дітей цього віку відбувається у різному темпі: деякі з них випереджають своїх однолітків у певних видах рухів, а інші – відстають. Це залежить від особливостей фізичного розвитку дитини, стану її здоров'я, умов, в яких вона виховується (впливу дорослих на рухову підготовленість малюка) та ін. Тому здійснення індивідуального підходу у процесі рухового розвитку є необхідним. Допомога вихователя, під час виконання рухів, підбадьорювання та похвала стимулюють упевненість дитини та позитивне ставлення її до запропонованих фізичних вправ.

*Основні завдання фізичного виховання дітей 2 року життя:*

- спрямовувати роботу на забезпечення охорони та зміцнення здоров'я дітей;

- формувати елементарні культурно-гігієнічні навички. Необхідно привчати самотійно мити руки (підставляти їх під струмінь води, змивати мильну піну), вчити користуватися хустинкою, повідомляти про свої фізіологічні потреби. Дітям слід дати поняття про те, що вживати їжу потрібно чистими руками, заохочувати допомагати дорослим під час одягання та роздягання;

- залучати до загартовування;

- забезпечити профілактику плоскостопості та порушення постави у дітей. З метою реалізації цього завдання педагоги не тільки використовують фізичні вправи, але й мають слідкувати за відповідністю групових меблів зросту малюків. Так, висота столу, за яким діти займаються та їдять, не повинна перевищувати 40 см, а стільця – 20 см, а ноги щільно впиралися в підлогу;

- сприяти пізнавальній активності: пояснювати значення фізичних вправ та загартовування для зміцнення здоров'я.

**2. Динаміка анатомо-фізіологічного розвитку дітей 3 року життя та організація фізичного виховання.**

Третій рік життя – важливий етап у психічному та фізичному розвитку дитини. Інтенсивність темпу фізичного розвитку порівняно з першим і другим роками життя дещо уповільнюється. Маса тіла протягом третього року в середньому зростає на 2-2,5 кг, зріст – на 7-9 см. Зміцнюється організм малюка, удосконалюється та стабілізується нервова система, розвивається руховий апарат. Рухи ускладнюються і стають більш упорядкованими, координованими,

складними, підвищується їх якість. Підвищення витривалості нервової системи приводить до збільшення періоду неспання, що дозволяє збільшити час рухової активності. У цьому віці уже завершується формування переваги однієї руки над іншою. Найчастіше домінує права рука.

Характерною особливістю цього вікового періоду є підвищення цікавості до різних рухів. Одні рухи потрібні їй для задоволення «дослідницького» рефлексу – отримати якомога більше інформації про навколишні предмети. Інші продиктовані фізіологічною потребою – фізичні навантаження необхідні для повноцінного розвитку всіх систем і функцій організму. Дитина відчуває потребу в різних рухах (ходити, бігати, стрибати, лазити, кидати), що сприяє розвитку моторики, чіткості та координації локомоцій, формування звички активно рухатися. Оскільки малюк часто змінює види рухів і пози, відбувається почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів, що запобігає втомі.

Розширюються можливості дитини щодо орієнтування в довкіллі: вона намагається дотримуватися заданого напрямку та темпу руху, координованості дій у грі та вправах з різним знаряддям; справно бігає в колоні з однолітками, по обмеженій площині; лазить приставним кроком по драбині, гімнастичній стінці; перестрибує відстань 10–30 см, відштовхуючись обома ногами, зістрибує з предметів заввишки 10–15 см.

У трьохрічок формуються елементарні уявлення про здоровий спосіб життя, вони залюбки наслідують дорослих під час виконання загартовувальних процедур – ходять босоніж по сухій та вологій підлозі, обтираються масажною рукавичкою тощо.

Правильному фізичному розвитку дитини сприяє повноцінне харчування, яке визначається калорійністю (їжа за калорійністю не може бути меншою ніж добова витрата енергії організмом – до 1800 калорій), науково обґрунтованим хімічним складом (співвідношення білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів та води), різноманітністю (рівномірний розподіл харчових речовин відповідно до встановлених норм харчування), режимом (споживання їжі повинно відбуватися в один і той самий час, а режим харчування у дошкільному навчальному закладі і сім'ї повинен збігатися у часі), правилами організації споживання їжі.

*Основні завдання фізичного виховання:*

- сприяти зміцненню здоров'я, розвитку систем та функцій дитячого організму;
- стимулювати формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою, залучати до здорового способу життя;
- розвивати потребу в русі, вміння використовувати для рухової діяльності наявні умови;
- удосконалювати життєво необхідні рухи — біг, ходьбу, лазіння, стрибки; дії з фізкультурним знаряддям; спонукати до активного й самостійного їх виконання;
- сприяти накопиченню рухового досвіду, поступовому переходу від природного виконання основних рухів до їх виконання різними способами з ускладненнями;
- навчати відповідно реагувати на сигнал під час виконання рухів;
- продовжувати формувати культурно-гігієнічні навички.

### **3. Формування навичок основних рухів у дітей раннього віку.**

У системі фізичного виховання дітей раннього віку одне з головних місць займає розвиток основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння. Засвоєння дітьми навичок основних рухів, оволодіння правильними способами їх виконання збагачує руховий досвід, необхідний в ігровій діяльності, різноманітних життєвих ситуаціях, праці й побуті. Вправи в основних видах рухів розширюють діапазон рухових здібностей дітей. Під впливом рухів покращується функція нервової, серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюється опорно-руховий апарат, регулюються фізіологічні процеси всього організму. Використання основних рухів в дозуванні, доступному дітям, допомагає підвищити не тільки фізичну але й розумову працездатність.

Різнманітність основних рухів і їх варіантів створює умови для розвитку й удосконалення рухових якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості. Під час виконання рухів вихователь активно формує у них морально-вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість, витримку, сміливість та інші. Особливо важливо підтримувати у дітей бажання і вміння долати перешкоди (оббігти, перестрибнути, перелізти тощо), самостійно добираючи спосіб дії залежно від тих конкретних умов, які склалися в даний момент. Рухи впливають й на емоційний стан дітей. Вони переживають почуття радості, підйому від вдаливих рухових дій, сприймають красу спільних дружних рухів – пройшли рівною колоною, одночасно і чітко виконали підскоки. Педагоги мають прагнути закріпити ці емоційні



прояви, виховати на цій основі інтерес до рухів, бажання активно рухатися.

Навчання кожному з рухів має свої особливості, які обумовлені їх технікою. Проте можна виділити загальні підходи до організації навчання основних рухів. По-перше, малюків потрібно частіше підбадьорювати, оцінювати їх дії позитивно, допомагати у разі невпевненості. Допомога вихователя необхідна й для уточнення положення окремих частин тіла дитини, для отримання нею правильних м'язово-рухових відчуттів. Наприклад, допомогти прийняти необхідне вихідне положення при лазінні, поправити положення руки під час замаху. Проте така допомога має бути короткочасною, щоб дитина не звикала до неї, вчилася діяти самостійно.

По-друге, важливе значення має використання орієнтирів. Показ викликає лише зоровий образ вправи, але не дає м'язових відчуттів, які виникають при правильному виконанні рухів самими дітьми. Так, при ходьбі по краях майданчика орієнтиром служать куби або прапорці на підставках, які діти повинні обходити. При підлізанні під мотузку або дугу підвішується дзвіночок. Якщо дитина зачепила його, значить, рух виконано неправильно. Використання орієнтирів полегшує вихователеві контроль за виконанням рухів кожною дитиною.

Розглянемо особливості навчання кожного виду основних рухів у дітей раннього віку.

**Ходьба** – основний спосіб пересування людини у просторі. Вона належить до циклічних локомоторних рухів. Циклічність її складається з чергування кроків лівої та правої ніг, а також погоджених із ними рухів руками. Автоматизований кроковий рефлекс, який є фізіологічною основою ходьби, формується наприкінці першого року життя дитини. Діти починають ходити наприкінці першого – початку другого року. Одні роблять перші невпевнені кроки вже в 8-місячному віці, інші починають самостійно переступати тільки в 13-14 місяців.

*Початковий період ходьби* має свої характерні особливості: щоб утримати рівновагу, малюк широко розставляє ноги, розводить у сторони руки або простягає їх вперед, похитується з боку в бік. Рухи рук іноді відсутні або бувають не узгоджені з рухом ніг. Тулуб його нахилений уперед, ноги сильно зігнуті в колінах й тазостегновому суглобі, ступні повернуті всередину, спостерігається клишоногість.

Кроки нерівномірні, короткі, дитина ставить ногу на всю стопу, а не з п'яти на носок. Часто під час прискорення ходьби малюки падають через те, що розташування центру тяжіння не забезпечує достатньої стійкості. Відстань і тривалість ходьби поступово збільшуються. Так, у процесі різноманітних ігрових вправ, наприклад «Іди до мене», «Принеси ляльку», «Підійди до столу», дитина проходить 2-3-5 м без зупинки. Закріплюють уміння ходити й ігрові наслідувальні вправи «Пройди, як мишка», «Пройди, як солдат» та інші.

Згодом у дітей з'являється швидка ходьба, причому вона дуже своєрідна і індивідуальна, кожна дитина ходить у зручному їй темпі, у відповідності зі своїми можливостями. Проте наявність прискорення є передумовою бігу, який поступово виявляється в ігрових завданнях: «Біжіть до мене», «Доженіть собачку, ляльку» тощо. Поступово діти опановують ходьбу невеликими підгрупами-«зграйками». Спочатку діти крокують за вихователем, який частіше йде, повернувшись до них обличчям, і нагадує, щоб малюки не відставали та не випереджали один одного. На наступному етапі всі діти йдуть за дитиною, яка впевнено виконує завдання, їй можна дати в руку яскраву хустинку, стрічку.

Навчаючи дітей шикуватися та ходити парами, вихователь спочатку сам ставить дітей парами, показує та пояснює, що треба йти дружно, не тягнути один одного, не зупинятись. Поступово завдання у ходьбі ускладнюються: пройти поміж кубиками, стільцями, обходячи їх; чергувати ходьбу з бігом.

У групах раннього віку вихователь прагне навчити дітей ходити з гарною осанкою, правильною координацією рухів рук та ніг. Звертає увагу на те, щоб малюки не човгали ногами, йшли легко, намагались дотримуватись ритму бубна чи музичного супроводу. Руки повинні рухатись природно, без сильного замаху. Під час ходьби вихователь навчає дітей правильно орієнтуватися на майданчику, сприймати сигнал до початку або зупинки, прискорення або уповільнення руху.

Для вирішення цих завдань рекомендуються такі вправи у ходьбі: по доріжці (ширина 30-25 см, довжина 2-3 м); по гімнастичній дошці (ширина 30-25 см) за допомогою дорослого і без нього; з переступанням через стрічку, мотузку, палицю, які лежати на підлозі; через куби, кеглі, обручі, палиці, які підняті над підлогою на 5, 10, 15 см; по похилій дошці вгору і вниз; по гімнастичній лаві з вихователем; з предметом у руках; зі зміною напрямку; імітаційна (як солдатів, ведмедик, ведмідь та інші).

На третьому році життя ходьба надалі продовжує вдосконалюватися, хоча продовжують спостерігатися характерні ознаки, властиві ходьбі малюків другого року життя. Їх наявність обумовлена анатомічними особливостями дитини (слабкість м'язів кінцівок, несформоване склепіння стопи, недостатньо розвинені моторні зони кори великих півкуль мозку) та недостатністю рухового досвіду. Тому слід показувати, як правильно ходити, щоб, малюки наслідували цей рух. Вихователь перед групою проходить широким кроком, правильно чергуючи махи руками, і каже: «Подивіться, як я йду. Ось так і всі підемо». При цьому не слід вимагати від малюків великої точності, оскільки, намагаючись виконати вказівки вихователя, діти втрачають координацію рухів рук і ніг, короткий крок стає ще коротше, вони високо піднімають ноги, опускають голову і дивляться вниз.

Щоб діти під час ходьби не опускали голову і дивилися вперед, дорослий рухається вперед спиною, тримаючи в руці прапорець чи яскравий предмет, й пропонує малюкам дивитися на іграшку, йти за нею. Проте часто так робити не рекомендується, так як малюки не отримують правильний зоровий зразок ходьби.

Щоб подовжити крок дитини та уникнути «шльопання», проводяться вправи в ходьбі і бігу за вихователем або ігрові завдання «Підемо легко, як кішечки» та інші. Щоб малюки не човгали ногами, їх вправляють у переступанні через предмети – стрічки, мотузки, рейки, кубики, кеглі. Для розвитку швидкої реакції на звуковий та зоровий сигнал під час ходьби, дітям пропонують зупинитися або змінити напрям; ходити навколо і між предметами, не зачіпаючи їх; не наштовхуватися один на одного.

Вправи в ходьбі, які рекомендуються для дітей у віці від 2 до 3 років: зграйкою за вихователем в різні боки і в заданому напрямку; парами, тримаючись за руки; по колу, взявшись за руки; змійкою між стільцями (кубами, кеглями); з переступанням через мотузку (палицю, кубики, обручі); один за одним; у колоні по одному, на носках; із зупинкою і зміною напрямку за сигналом; на місці, крок вперед, вбік, назад; з предметом (хустинка, стрічка, прапорець та інші).

Біг має ряд загальних структурних рис з ходьбою – циклічність рухів, послідовність їх, перехресну координацію рухів ніг та рук. Однак найхарактернішою ознакою бігу, яка відрізняє його від ходьби, є фаза «польоту» – безопорне положення тіла після відштовхування ногою від землі. Фаза «польоту» з'являється у дітей на межі 2-3 року життя.

Тому біг, як фізичну вправу, включено до програми з фізичного виховання з третього року життя. Крім того у порівнянні з ходьбою, біг є більш інтенсивним рухом. Робота рук під час бігу також має відмінності від ходьби. Руки дитини зігнуті в ліктях, і мах ними більш енергійний. Біг значно більше навантажує м'язовий апарат, і особливо дихальну та серцево-судинну системи.

Біг є одним з основних видів пересування дітей переддошкільного віку. Діти, які люблять бігати, складені більш пропорційно, у них краще формується стопа, що має велике значення для рухової діяльності. На початку третього року життя під час бігу у дітей нерідко спостерігається такі особливості: дрібний крок, напівзігнуті ноги, опускання всією стопою на поверхню, човгання, нечітко узгоджені рухи рук і ніг, бічні розгойдування корпусу, відсутність ритмічності. Все це негативно впливає на швидкість бігу, тому вона дуже незначна.

Впродовж третього року життя темп бігу і його швидкість зростають, причому це відбувається головним чином за рахунок збільшення довжини кроку (у хлопчиків на 7 см, у дівчаток на 9 см), а також скорочення кількості кроків – на 7 кроків (при дистанції 10 м). Рухи рук, особливо у віці до двох с половиною років, слабкі, не прискорюють біг, вони, здебільшого, допомагають дитині зберегти рівновагу. Надалі вони удосконалюються, біг значно полегшується, збільшується стрімкість. Біг у цьому віці може бути довільним, важливо, щоб дорослий бігав разом із дітьми, показуючи, що треба бігати легко, правильно чергуючи махи рук. Темп бігу можна регулювати, сповільнюючи й прискорюючи ритм музичного супроводу або виходячи з будь якого образу: «Автомобілі їдуть швидко, швидко..., а тепер всі повільніше...».

Для того, щоб діти раннього віку краще навчилися використовувати вільний простір, навчання бігу рекомендується починати з невеликими групами. Спочатку малюки бігають як схочуть. Найпростіше завдання – бігти зграйкою у вказаному напрямку. Біг однієї дитини у цьому випадку мало поєднується з бігом інших дітей. Кожен біжить у власному темпі, намагаючись не наштотхуватися один на одного. Такий біг чергується з зупинками. Малюки за власним бажанням присідають, йдуть, знову біжать. Вихователь сам активно діє, біжить попереду дітей, пропонує дітям цікаві ігрові завдання, такі як: «Добіжи до дерева», «Оббіжи будиночок» та інші.

Біг у колоні, по колу, парами вимагає від кожного вихованця вміння узгоджувати свої рухи з бігом інших дітей, не випереджати та не відставати. Ці види бігу діти засвоюють поступово. Біг у колоні частіше використовується під час ранкової гімнастики, фізкультурних занять.

Для дітей другого-третього років життя пропонують такі види бігу: перехід від ходьби до бігу, і навпаки; врозтіч; зграйкою за вихователем, у заданому напрямку; один за одним у зазначеному напрямку і зі зміною напрямку; між предметами; по доріжці (ширина 40-50 см). З метою удосконалення навички бігу використовують ігрові вправи та рухливі ігри: «Біжіть до мене», «Горобці та автомобілі», «Дожени м'яч», «Пташки у гніздечках» та інші.

**Вправи з рівноваги** сприяють розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості, впевненості в своїх силах, формують правильну поставу. Уміння зберігати рівновагу розвивається поступово, у процесі вдосконалення функцій вестибулярного, м'язового та зорового аналізаторів, якими керує центральна нервова система. Малюкам досить важко зберігати рівновагу як в статичних, так і в динамічних вправах через низьке положення центру тяжіння та невеликого рухового досвіду. Проте, ці навички їм необхідні для оволодіння багатьма основними рухами, і тому вправи з рівноваги займають значне місце в роботі з дітьми раннього віку.

Спочатку дітям пропонують виконувати вправи на обмеженій площі підлоги – пройти по доріжці, обмеженій шнурами (ширина 20-30 см). З набуттям достатнього рухового досвіду діти ходять по дошці, покладеній на підлогу, по широкій лаві. Вихователь повинен знаходитись поруч із дитиною та бути готовим їй допомогти. Він підказує, що легше йти, якщо підняти руки в сторони та балансувати ними. Важливо слідкувати за тим, щоб діти не дивились собі під ноги, пропонувати їм дивитись на яскраву іграшку, яка поставлена у кінці доріжки.

На третьому році життя застосовуються найпростіші вправи в рівновазі. Діти вільно, в індивідуальному темпі, ходять по прямій та звивистій доріжці (лінії, дошці, похилій дошці, гімнастичній лаві), переступають через предмети (кубики, кеглі висотою 10-15 см), з обруча в обруч. На початку року при виконанні завдань, пов'язаних зі збереженням рівноваги, спостерігаються невпевнена хода, скутість у рухах, тому при перших спробах слід дозволяти дітям йти приставним

кроком (приставляючи одну ногу до іншої), вчасно підтримати за руку, підбадьорити. Якщо, переступаючи через предмети, малюк намагається обійти їх (однією ногою переступає через перешкоду, а другу обносить колом), необхідно розставити предмети ширше, на відстані 40-50 см.

Вправи в рівновазі в першій молодшій групі прості, але в якійсь мірі одноманітні, вони потребують напруження, уваги і зосередженості. Проте діти їх виконують із задоволенням, якщо заняття проводяться в ігровій формі, наприклад, один раз малюки йдуть по доріжці, інший – по містку, потім до ведмедика (зайчика, ляльки) тощо. Такі вправи закінчуються тим, що діти підходять до іграшки та граються з нею. Це не стомлює дітей і сприяє удосконаленню рухів.

**Повзання, лазіння.** Вправи з лазіння і повзання відносять до циклічних рухів. Процес їх виконання має короткочасну повторність елементів: перемінні рухи рук та ніг. Повзання формується на першому році (5-6 місяців), а лазіння на другому році життя дитини. Спочатку діти повзають на животі, а потім в упорі стоячи на долонях та колінах. При пересуванні на колінах у дитини зменшується навантаження на хребет, зміцнюються м'язи спини, живота, формується правильна постава. Діти раннього віку люблять повзати, і це прагнення треба підтримувати, передбачаючи різноманітні вправи у цьому виді руху (повзанні, підповзанні, переповзанні) не тільки під час занять, але й у самостійній ігровій діяльності.

Нерідко на початку другого року життя під час повзання втрачають рівновагу, порушують координацію рухів. Якщо дитина не може виконати рух, вихователь займається з нею окремо: «Валю, зараз поповзем до ведмедика в гості. Він нас чекає». Більш складна вправа – повзання на колінах по похилій дошці або гімнастичній лавці – включається в заняття в другій половині року.

Лазіння діти другого року життя освоюють повільніше, оскільки вони бояться висоти: піднявшись на першу рейку сходів, вони сходять на підлогу. Навчаючи кожну дитину цього руху, вихователь повинен бути особливо уважним і стежити, щоб малюк, намагаючись взятися за наступну рейку, не відпускав відразу обидві руки, не спирався об поперечину передпліччям, не нахилив голову, по черзі переставляв руки і ноги, рухався доволіно, в зручному йому темпі, зникав до висоти. При виконанні лазіння діти поступово засвоюють циклічність

у рухах рук та ніг. Приставний крок поступово змінюється на перемінний (однойменний та різнойменний).

У роботі з дітьми другого року життя використовують такі види вправ з повзання та лазіння: повзання на колінах по прямій, між двома паралельно покладеними мотузками (по доріжці), по гімнастичній лаві; повзання з підлізанням під рейку (мотузку, дугу, стільчик тощо); з переповзанням через колоду, гімнастичну лаву; повзання вгору по похилій дошці, пролізання через обруч; лазіння по драбинці вгору і вниз, приставляючи одну ногу до іншої.

Діти третього року життя повзають із великим задоволенням, швидко і впевнено. У першій молодшій групі рух виконується одночасно всіма дітьми або по черзі. Щоб малюки не опускали голову, вихователь розставляє іграшки, на які діти дивляться. Треба стежити при цьому, щоб малюки не вставали раніше, чим доповзли до потрібного місця. Доцільно поєднувати повзання з переповзанням через колоду, гімнастичну лавку, а також підповзанням під мотузку, рейку, дугу будь-яким способом, зручним для дитини. З метою випрямлення хребта після цих вправ дітям пропонується підкинути й піймати м'яч, підняти високо прапорець, плеснути в долоні над головою тощо. Особливістю дітей раннього віку є їх прагнення наслідувати один одного, та бажання активно рухатися. Тому, під час організації повзання необхідно збільшувати, наскільки дозволяють умови, кількість одночасно задіяних дітей, звертати увагу на тих, хто добре виконує рухи.

Вправи в лазінні в першій молодшій групі виконувати досить складно, так як рух вимагає певної координації, злагодженої роботи багатьох груп м'язів, орієнтування в просторі й сміливості. Лазіння не включається до фізкультурних занять, тому що при його організації спостерігається мала моторна щільність заняття, дітям доводиться довго чекати. У лазінні найзручніше вправляти на драбині-стрем'янці, займаючись з малюками індивідуально. Лазіння по гімнастичній стінці та драбинці потребує певного рівня розвитку м'язової сили, спритності та уваги. Ці якості ще недостатньо розвинуті у дітей 2 року життя, тому вправляння відбувається у повільному темпі. Вправи з лазіння та повзання мають велику користь. У їх виконанні беруть участь великі м'язові групи (спини, живота, ніг і рук). Ці вправи супроводжуються значно більшим фізичним напруженням, ніж інші основні рухи, і сприяють підвищенню фізіологічних функцій органів і систем дитини. Вправи з лазіння позитивно впливають на виховання сміливості,

рішучості, спритності, координації рухів, допомагають перебороти відчуття страху перед висотою.

На третьому році життя дітей навчають таким вправам з повзання та лазіння: повзання на колінах по прямій; з підлізанням під стрічку (мотузку, рейку, дугу, гімнастичну лаву); по доріжці між лініями (мотузками); з переповзанням через гімнастичну лавку; на колінах по похилій дошці, по гімнастичній лаві; лазіння по драбині-стрем'янці, гімнастичній стінці вгору і вниз приставним і змінним кроком. Набуті рухові уміння удосконалюють у рухливих іграх та ігрових вправах: «У ворітця», «Доповзи до брязкальця», «Не наступи на лінію», «Мавпочки» та інших.

**Метання предметів** відносять до одноактних локомоторних рухів. Вправи з метання предметів розвивають окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук та тулуба. Для дітей раннього віку вправи у метанні в ціль та на дальність досить важкі тому, що вони потребують певної координації рухового апарата, вміння розраховувати силу й точність кидка залежно від відстані до цілі та її розміщення (горизонтальна або вертикальна ціль). Тому з дітьми цього віку рекомендується проводити *підготовчі до метання вправи*: катання, кидання й ловіння м'ячів. Основна мета цих вправ – навчити дитину енергійно відштовхувати від себе м'яч у заданому напрямку.

Уміння кидання з'являється у малюка вже до 5-6 місяців. Він може випускати предмет з руки, відштовхувати кистю і пальцями іграшку. В 9-10 місяців дитина кидає м'яч, стоячи та тримаючись за поручні ліжечка або манежу. На початку другого року життя слід вправляти малюка брати, тримати та переносити предмет двома та однією рукою. Дитину заздалегідь знайомлять з деякими властивостями предметів, показавши, що, наприклад, мішечок з піском падає, м'ячик підскакує та котиться. Так, спочатку дітям пропонують потримати предмет, пограти з ним, вихователь декілька разів повторює назву. Потім вихователь просить показати предмет, кличе дітей пограти разом (кидає маленький м'яч обома руками вгору, вперед, катає його, вдаряє об підлогу; мішечок з піском перекидає з однієї руки в іншу; розсипає навколо себе м'ячі і кульки (за кількістю дітей) з тим, щоб кожен міг взяти м'яч, принести і покласти його в певне місце). При цьому використовуються м'ячі різних розмірів.

Велике місце в роботі з малюками займає *катання м'яча*. Дітей треба навчити енергійно відштовхувати м'яч у будь-якому, а потім у



певному напрямку, наприклад до вихователя. Ця вправа виконується в положенні сидючи, стоячи або в положенні стоячи з нахилом уперед. Вихователь має слідкувати за тим, щоб малюки одночасно відштовхували м'яч обома руками, особливо активні при цьому повинні бути кисті та пальці рук. Педагог неодноразово показує ці рухи тим, хто виконує вправу з помилками. З появою вміння катати м'яч у потрібному напрямку, вихователь об'єднує дітей парами і вчить перекочувати м'яч один одному. У другій половині року вони з цим завданням успішно справляються.

Згодом вихователь навчає дітей киданню м'яча двома руками вперед, вниз, дорослому. Як ігрова вправа, кидок освоюється індивідуально з кожною дитиною, а потім усією підгрупою. Малюки перекидають дорослому м'яч, торбинку з піском через лавку або стрічку на відстані 2-3 м. Щоб вони не вибігали наперед, можна натягнути на рівні пояса або грудей стрічку. Як і в катанні, їх треба вчити кидати м'яч одночасним поштовхом обох рук. Спочатку дітям легше кинути м'яч, тримаючи його знизу. Потім вони намагаються кинути зігнутими руками від грудей, піднявши м'яч над головою, або опустивши його за голову на зігнутих руках. Завдання вихователя – «кинути м'яч якомога далі» і його показ спонукають малят виконати рух більш енергійно, щоб м'яч пролетів вище і далі, причому їх мало цікавить результат кидка, а захоплює сам рух, можливість його багаторазово повторити разом із вихователем, почути похвалу. Обов'язково треба стежити за тим, щоб і правою і лівою рукою дитина кидала однакову кількість разів. Положення тулуба при цьому довільне.

Поступово діти оволодівають різними способами кидання. Проте ловіння м'яча залишається ще недоступною для дітей цього віку вправою. Щоб виконати цей рух, треба розрахувати напрямок кидка, його силу, зайняти певне положення, врахувати швидкість польоту предмета, його обсяг, вагу, зуміти утримати предмет. Педагог показує, як треба ловити м'яч, обхоплюючи його з двох сторін або підхоплюючи знизу широко розкривши пальці. При ловінні м'яча, малюк не повинен притискати його до грудей. Враховуючи індивідуальні вміння кожного, вихователь під час вправ, підходить до дитини ближче, або відходить далі, намагаючись, щоб малюк зміг впіймати м'яч та відчутти радість від виконаної дії.

*Вправи з метання вдалину та в ціль є, у порівнянні з киданням, більш складними у технічному відношенні рухами. На початку року*

елементи руху, що характеризують метання (ноги злегка розставлені, замах від плеча, енергійний кидок), виконують близько 30% дітей. Неточність кидка, як правило, пояснюється анатомо-фізіологічними особливостями і незначним руховим досвідом дитини. Досліджуючи особливості формування навички метання, З.Нестерова дійшла висновку, що починати навчання слід з метання вдалину способом прямою рукою зверху. Цей спосіб дослідниця вважає базовим, тому що на його основі, змінивши напрям замаху, легко сформулювати уявлення про інші способи.

*Метання м'яча на дальність* діти виконують охоче. Частіше вони використовують кидок від плеча та спрямовують м'яч різким рухом вниз. Навчання правильному способу метання вперед-вверх допомагає зоровий орієнтир: кущ, гілка дерева, кольорова стрічка. Метання здійснюється з довільного вихідного положення, вихователь лише звертає увагу на те, щоб діти не заступали за лінію, від якої здійснюється кидок. Поступово вони оволодівають вмінням надати м'ячу правильну траєкторію польоту.

*Метання в ціль* за способом виконання найбільш важкий рух для дітей другого року життя. Діти, як правило, намагаються наблизитися до ящика, корзини, обруча і покласти предмет. Вони не вміють вибрати правильне вихідне положення, прицілитися, визначати напрям кидка, співвіднести його силу і дальність. Тому, метанню в ціль малюків другої групи раннього віку навчати не слід, доцільно лише ознайомити з цим видом дії.

У фізкультурній роботі з дітьми другого року життя використовують такі вправи з метання: тримати м'яч обома та однією рукою; збирати різноманітні м'ячі, самотійно складати їх у кошик (ящик); катати м'яч двома руками; кидати м'яч двома руками вперед; однією двома руками перекидати м'яч (мішечок з піском) через гімнастичну лаву або стрічку, натягнуту на рівні грудей дитини; кидати м'яч у горизонтальну ціль (відстань 50-60 см, діаметр цілі не менше 50 см).

У першій молодшій групі (3 р. ж.) дітей продовжують навчати різноманітним діям з м'ячем: катанню, прокочуванню, киданню та ловінню. Найбільш складним для малюків є ловіння. Дитина третього року життя може зловити м'яч тільки після точного кидка дорослого (з відстані 0,5—1 м), коли предмет сам падає їй у руки. Все частіше до змісту занять включаються вправи у метанні. Головна мета цих вправ – дати дитині загальне уявлення про виконуваний рух і багаторазово

повторити його в різноманітних ситуаціях, звертаючи при цьому увагу не на техніку виконання, а на результат: кинути якомога далі, докинути мішечок з піском до ляльки, перекинути м'яч через стрічку, потрапити в горизонтальну ціль – ящик, поставлений на підлогу тощо.

У першому півріччі під час метання на дальність та в ціль, необхідно навчити дітей приймати правильне вихідне положення. Вихователь пропонує взяти м'ячик у праву руку, торкнутися ним ноги, а потім цією ногою зробити крок назад. У другому півріччі ставиться більш складне завдання – навчити дитину під час замаху переносити вагу тіла з однієї ноги на другу. Для цього малюку пропонують підняти руку з м'ячиком догори, подивитись на нього, а потім перевести погляд у напрямку кидка та кинути. Коли дитина дивиться на м'ячик вгору, вона мимовільно переносить вагу на відставлену назад ногу.

Метання доцільно проводити одночасно з усією підгрупою, так як це підвищує моторну щільність заняття, значно збільшує рухову активність кожної дитини. З вправами в метанні вдалину дуже зручно поєднувати інші рухи, наприклад додаткове навантаження діти отримують, якщо після кидка біжать за своїм мішечком, беруть його і швидко повертаються на своє місце.

Вправи в метанні в ціль набагато важчі за способом виконання. Навчання метання в горизонтальну ціль (кошик, ящик) вихователь організовує невеликими групами по 4-5 дітей. Повинно бути достатня кількість предметів (м'ячів, мішечків з піском, сніжків, шишок тощо), приблизно по чотири на одну дитину, з розрахунку по два кидка кожною рукою. Навколо встановленої на землі цілі на відстані 100-125 см викладається з мотузки коло, в яке діти не повинні заходити. В горизонтальну ціль діти метають по різному: знизу, від грудей, від плеча, обов'язково правою та лівою рукою. Дитині слід пояснити, що легше потрапити в ціль, якщо добре прицілитися, не поспішати, бути уважним, направляти руку в бік цілі.

Для успішного формування навичок метання доцільно чергувати різні способи виконання цієї дії. Метання відбувається більш продуктивно, якщо вправи повторюються на одному занятті не менше 4-6 разів.

У роботі з дітьми переддошкільного віку використовують такі вправи: прокочування м'яча вихователю двома руками стоячи і сидячи (на відстані 0,5–1,5 м); кидання м'яча від грудей із-за голови двома руками; кидання м'яча двома руками знизу; кидання м'яча через стрічку, сітку; кидання предмета у горизонтальну ціль (кошик, ящик з

відстані 100-125 см) двома руками, правою і лівою рукою; ловіння м'яча, кинутого вихователем, метання дрібних предметів (маленькі м'ячі, торбинки з піском, шишки та інші) вдалину правою і лівою рукою.

**Стрибки** належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються. Стрибок складається з чотирьох фаз, які послідовно змінюють одна одну: підготовчої (вихідне положення або розбіг), основної (відштовхування), фази польоту та заключної (приземлення). Вправи зі стрибків позитивно впливають на організм дитини: зміцнюють м'язи і зв'язки нижніх кінцівок, удосконалюють координацію рухів, сприяють розвитку спритності та вихованню сміливості.

Поява і активне формування стрибкових рухів відбувається майже одночасно з розвитком бігу. Спочатку малюки (у віці 1 року 8 місяців – 1 рік 10 місяців) з цікавістю спостерігають за виконанням стрибка дорослим, не повторюючи його дії. Але поступово вони починають ритмічно присідати, згинати і випрямляти ноги, тулуб і вчаться переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу. Так виникають пружні рухи.

Навчання стрибкам дітей другого року життя розпочинається з ритмічного присідання, «пружинки» на місці, яке переходить у підстрибування. Вихователь регулює рухи словами, ударами в бубон, оплесками. Він задає темп стрибкам, доступний більшості дітей. Іноді можна прискорити або уповільнити темп стрибків, постійно нагадуючи дітям про м'яке приземлення та пов'язуючи це з близьким для них образом – «стрибати легко, як м'ячики, як зайчики» тощо. Відштовхування виконується носками ледь зігнутими в колінах ніг. Для дітей цього віку потрібен зразок вихователя, який підстрибує разом з дітьми. Можна викликати для показу 1-2 дитини, які виконують підстрибування легко, ритмічно.

Поступово малюки намагаються *стрибати з просуванням вперед*. Стимулюють їх до цього різноманітні ігрові вправи та рухливі ігри: «Мій веселий дзвінкий м'яч», «Зайчик сіренький сидить», «По рівенькій доріжці», «Горобчики» та інші.

Більш складним є *стрибок у довжину з місця*. Далеко не всім малюкам вдається одночасно відштовхуватися обома ногами. Іноді дитина просто робить широкий крок вперед або ж приземляється на одну ногу і потім приставляє іншу. Як правило, приземлення відбувається важко, на всю стопу, не згинаючи колін. Тому на цьому

етапі увага звертається на вихідне положення (зупинитися біля орієнтиру, ноги злегка розставлені. Саме зупинка сприяє поштовху двома ногами одночасно) та на м'яке приземлення. Особлива увага на рухи рук не звертається. Дитина цього віку здатна стрибнути в середньому на 24 см.

Малюкам показують також *стрибок вгору*, схожий за багатьма елементами з підстрибуванням. Відрізняються вони тим, що стрибок угору виконується поштовхом всієї стопи та вимагає більших м'язових зусиль. Під час підстрибування бажано (на початковому етапі), щоб дитина торкалася головою до долоні вихователя. Відчуття дотику у поєднанні з позитивною оцінкою дорослого дає дитині зрозуміти, що вона добре виконує завдання.

Під час навчання *стрибку у глибину* вихователь спочатку пропонує дітям невисокі перешкоди (наприклад, дошку товщиною 10 см). Переконавшись, що вони добре згинають ноги під час приземлення, вводить перешкоди вище, до 15 см (лавку, кубик). При цьому, педагог обов'язково заохочує сміливих, рішучих, допомагає боязким, невпевненим, показує як треба зістрибнути вниз. Тим, кому складно впоратися з завданням, дозволяється присісти перед стрибком.

На третьому році життя у роботі з малюками використовують вправи з підстрибування, зістрибування й перестрибування, які набувають істотних якісних та кількісних змін у показниках. Так, до кінця року в результаті навчання і систематичного вправлення всі малюки вміють стрибати у довжину з місця приблизно на відстань 40-50 см. У стрибку дитини виявляються всі характерні для цього руху фази (підготовче присідання, відштовхування, політ, приземлення). Одночасне приземлення на дві ноги є найбільш важким елементом руху і потребує закріплення в наступних вікових групах.

У цьому віці від дітей не вимагають уміння робити замах руками, зберігати певне положення корпусу, але, незважаючи на це, на основі наслідування і набутого досвіду близько 50 % малюків під час стрибка у довжину з місця невимушено змахують руками вперед у напрямку руху, більш ніж у 20 % – під час польоту (на його початку) руки відведені назад. Сила замаху у цьому віці незначна й істотно не впливає на результат стрибка. Оскільки трирічки будь-який рух засвоюють в цілому, то їх увага фіксується тільки на основних ознаках стрибка – правильному положенні стоп під час відштовхування, різкому поштовху і м'якому приземленні.

Стрибок у глибину пов'язаний із великим навантаженням на опорно-руховий апарат, тому дитина зістрибує менш енергійно, важко опускаючись на всю стопу, майже не згинаючи коліна. Навчати цього виду руху потрібно індивідуально, оскільки на початковому етапі його освоєння необхідна допомога педагога.

У роботі з дітьми третього року життя використовуються наступні вправи: підстрибування на місці на двох ногах; підстрибування з просуванням уперед; стрибки через стрічку (мотузку), покладену на килим (килимову доріжку), стрибки через паралельні лінії або мотузки (на відстані 10-30 см); у довжину з місця на двох ногах (якомога далі); стрибки вгору, торкаючись предмета, що знаходиться в 10-15 см від піднятої руки дитини; зістрибування з висоти 10-30 см.

Розглянувши особливості навчання дітей раннього віку кожного з видів основних рухів, можемо зробити висновок: успішність формування навичок основних рухів залежить від таких умов: вихователь повинен знати техніку руху, вміти його показати з урахуванням віку дітей, підібрати відповідні ігри та ігрові вправи для вдосконалення набутих рухових умінь. Важливо зберігати у дітей інтерес до вправ: від заняття до заняття, від гри до гри ставити нові завдання, ускладнювати правила, схвалювати прояви самостійності дітей. Вправляння в основних рухах відбувається у самостійної рухової діяльності дітей як в груповій кімнаті, так й на ділянці.

### **Самостійна робота**

Доберіть ігри, які спрямовані на розвиток: 1) уміння ходити без підтримки; 2) уміння ходити по прямій; 3) ритмічності кроку.

### *Методичні рекомендації*

Одноманітні рухи втомлюють дітей, не відповідають їх постійно зростаючим можливостям, зокрема руховим. Важливо вміти знаходити поєднання різних посібників і рухів, що сприятиме розвитку вміння переносити вже набуті рухи в нові обставини. Це є одним із показників міцного засвоєння дитиною знань та умінь. З цією метою доберіть по 2 гри/ вправи, які спрямовані на розвиток: 1) уміння ходити без підтримки; 2) уміння ходити по прямій; 3) ритмічності кроку.

### *Література до самостійної роботи*

1. Галигузова Л. М. Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста / Л. М. Галигузова, С. Ю. Мещерякова. – М. : «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2007. – С. 7-15.
2. Литус А. Беби-гимнастика от года до трех лет / А. Литус. – М. : АСТ, 2005. – С. 8-19.
3. Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. Пособие для воспитателя – [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <https://azbyka.ru/deti/podvizhny-e-igry-s-detmi-mladshego-doshkol-nogo-vozrasta-timofeeva>
4. Шишкина В. А. Движение + движения: книга для воспитателя детского сада / В. А. Шишкина. – М. : Просвещение, 1992. – С. 27-31.

### **Індивідуальна робота**

Доберіть та вивчіть вірші для супроводу виконання основних рухів дітей раннього віку.

#### *Методичні рекомендації*

Освоєння дітьми раннього віку рухових умінь відбувається поступово і залежить, у значній мірі, від інтересу малюків. У ранньому віці в навчальній діяльності переважає мотив емоційної привабливості. З цією метою для супроводу основних рухів необхідно використовувати вірші, пестушки, забавлянки тощо. Вони сприяють створенню емоційного комфорту, встановленню контакту з дорослими, розвитку усного мовлення дітей (у поєднанні слова з рухом). Образ також допомагає якісніше виконувати основні рухи.

Доберіть забавлянки, пестушки, вірші для супроводу виконання основних рухів: ходьби, бігу, повзання та лазіння, стрибків, дій з м'ячем (по два до кожного руху). Вивчіть їх напам'ять. Для виконання індивідуальної роботи (за необхідності) використовуйте матеріали, які подано у додатку 2.

### *Література*

1. Богуш А. М. Українське народознавство в дошкільному закладі : навч. посібник / А. М. Богуш, Н. В. Лисенко. – К. : Вища школа, 1994. – 398 с.
2. Калуська Л. В. Дивокрай : Вибрані дидактико-методичні матеріали для працівників дошкільних закладів / Л. В. Калуська. – Тернопіль : Мандрівець, 2007. – 320 с.

3. Руснак І. Є. Український фольклор: навч. посібник / І. Є. Руснак. – К. : ВЦ «Академія», 2010. – 304 с.
4. Сивачук Н. П. Український дитячий фольклор / Н. П. Сиванчук. – К. : Деміур, 2003. – 288 с.
5. Семенов О. М. Український фольклор: навчальний посібник / О. М. Семенов. – Глухів : РВВ ГДПУ, 2004. – 254 с.

## **Лекція 4.2. Елементи гімнастики в навчанні дітей фізичних вправ**

### **План**

1. Загальнорозвивальні вправи: поняття, значення, класифікація та характеристика.
2. Методика проведення загальнорозвивальних вправ з дітьми раннього віку.
3. Основи навчання вправам у шикуванні-перешикунні дітей переддошкільного віку.

**Ключові слова:** фізичні вправи, загальнорозвивальні вправи, гімнастика.

### *Література*

1. Буцинская П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: книга для воспитателя детского сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – М. : Просвещение, 1990. – 175 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університет. кн., 2008. – 428 с.
3. Осокина Т. И. Физические упражнения для дошкольников / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева. – М. : Просвещение, 1991. – 159 с.

### **Стислий зміст лекції**

1. **Загальнорозвивальні вправи: поняття, значення, класифікація та характеристика.**

Загальнорозвивальні вправи (далі ЗРВ) займають значне місце в загальній системі фізичного виховання дітей раннього віку. Вони є необхідними для своєчасного розвитку дитячого організму, свідомого управління рухами. ЗРВ розвивають рухові, психічні якості дитини, готують її до оволодіння складними діями, розвивають силу м'язів,



швидкість м'язових скорочень, рухливість суглобів, формують правильну поставу. Ці вправи мають специфічні особливості: вони точно дозуються, можуть застосовуватися в різноманітних варіантах і комбінаціях. Це забезпечує вибіркового характер впливу на окремі групи м'язів і на певні системи організму. У результаті систематичного повторення ЗРВ створюється своєрідний фонд рухового досвіду, рухових якостей і здібностей, необхідних як у життєвій практиці, так і для формування складних гімнастичних навичок.

ЗРВ використовуються у різних видах роботи з фізичного виховання (на фізкультурних заняттях, у ранковій гімнастиці, під час фізкультхвилинок, у поєднанні з загартувальними процедурами, в рухливих іграх).

**Загальнорозвивальні вправи** – це спеціально дібрані рухи, для розвитку конкретних груп м'язів

*Основною класифікацією загальнорозвивальних вправ є їх розподіл залежно від впливу на окремі частини тіла, тобто за анатомічною ознакою: вправи для розвитку м'язів рук та плечового пояса, м'язів тулуба та шиї, м'язів ніг.*

Вправи для рук і плечового пояса спрямовані на формування правильної постави, тому що при цьому зміцнюються м'язи, що допомагають тримати спину прямо, зближувати лопатки. Вправи для тулуба і шиї впливають на розвиток гнучкості, рухливості хребта, тому що сприяють розтягуванню зв'язок, а це визначає анатомічну рухливість суглобів. Вправи з нахилами вперед і в сторони дозволяють досягти нормального поперекового вигину. Особливо корисні вправи з вихідного положення лежачи на спині і животі, тому що хребет звільнений від ваги тіла і може вибірково зміцнювати м'язи. У вправах з нахилами при згинанні і випрямленні тулуба з вихідного положення лежачи на спині зміцнюються м'язи черевного преса, що позитивно впливає на процес травлення. У дітей ці м'язи слабкі, тому ці вправи дуже корисні. Вправи для тулуба і шиї виконуються в різних просторових співвідношеннях, тому вони впливають на розвиток координації, просторових орієнтувань. Повороти, обертання, різні положення частин тіла по відношенню до його центру тяжіння активізують роботу вестибулярного апарату, що покращує функцію рівноваги. Особливу увагу доцільно приділяти вправам на м'язи плечового пояса і обертання (повороти, нахили) голови. Ці рухи сприяють збільшенню мозкового кровообігу, що, у свою чергу, підвищує тонус нервової системи, а також розумову і фізичну

працездатність організму.

М'язи ніг ефективно зміцнюються стрибковими вправами. Вправи для ніг зміцнюють зв'язки і дрібні м'язи стопи, розвивають її гнучкість. Особливо корисні різні рухи стопою, будь-які рухи ніг з відтягнутими носком, присідання. Піднімання, махи ногами, присідання впливають на розвиток рухливості суглобів, зміцнення, розтягування великих м'язів і зв'язок ніг і таким чином на розвиток сили і гнучкості ніг. Для зміцнення серцево-судинної системи, покращення процесів обміну використовують стрибки і присідання.

*Поширеною є класифікація ЗРВ за наявністю предметів: 1) без предметів; 2) з використанням різних предметів і снарядів; 3) на/біля предметах.*

З дітьми раннього та молодшого дошкільного віку широко застосовуються вправи з предметами: брязкальцями, кубиками, прапорцями, м'ячами, стрічками, природним матеріалом тощо. Використання яскравих різнокольорових предметів підвищує у дітей інтерес до виконання загальнорозвивальних вправ. Виконання вправ з предметами збільшує навантаження на м'язи рук та плечового пояса, що сприяє розвитку сили та витривалості.

Положення тіла, рук та ніг перед початком виконання вправ має назву **вихідного положення**. Воно має суттєве значення для виконання рухів, від них залежить навантаження на окремі групи м'язів, їх чіткість, стійкість тіла. Основні групи вихідних положень зазначені у таблиці 3.

**Таблиця 3**

| <b>Вихідні положення стоячи (для рук)</b> |                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Руки вперед                               | руки підняти на висоту й ширину плечей, долонями всередину або вниз.                                                                          |
| Руки в сторони                            | руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями донизу.                                                                                     |
| Руки вгору                                | руки підняти вгору, паралельно одна одній і відвести назад до відказу, долоні всередину; голова піднята так, щоб можна було бачити кисті рук. |
| Руки до плечей                            | руки зігнути в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатися до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків.                             |
| Руки на пояс                              | руки зігнути в ліктях, кисті на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири – вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести             |

|                                           |                                                                                                         |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | назад.                                                                                                  |
| Руки за спину<br>(«поличка »)             | руки, зігнуті в ліктях, торкаються передпліччями спини, кисті тримають якомога ближче до ліктів.        |
| <b>Вихідні положення стоячи (для ніг)</b> |                                                                                                         |
| Стійка ноги<br>нарізно                    | ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним. |
| Стійка на колінах                         | коліна, гомілки, носки спираються об підлогу.                                                           |
| Стійка ноги злегка<br>розставлені         | ноги на ширині ступні, положення рук може бути різним.                                                  |
| Стійка ноги ширше<br>плечей               | ноги широко розведені, носки злегка розведені.                                                          |
| Упор стоячи на<br>колінах                 | стоячи на обох колінах, спиратись прямими руками на підлогу, спина при цьому пряма, дивитися вперед.    |
| <b>Вихідні положення сидючи</b>           |                                                                                                         |
| Ноги нарізно                              | ноги прямі, розведені на 30-40 см, носки відтягнуті. Положення рук може бути різним.                    |
| Ноги вперед                               | сидючи на підлозі, прямі ноги зімкнуті, носки відтягнуті. Положення рук може бути різним.               |
| Ноги зігнуті                              | ноги зігнуті у колінах, зімкнуті, ступні на підлозі. Положення рук може бути різним.                    |
| <b>Вихідні положення лежачи</b>           |                                                                                                         |
| Лежачи на спині                           | прямі ноги зімкнуті, носки трохи розставлені, руки вздовж тулуба, долоні донизу, тулуб прямий;          |
| Лежачи на животі                          | прямі ноги зімкнуті, руки зігнуті у ліктях долоні одна на одну або руки в упорі, руки вперед;           |

Під час виконання ЗРВ дітей привчають правильно дихати. Глибоке дихання регулює процеси кровообігу, сприяє збільшенню життєвої ємності легенів, рухливості реберних дуг, зміцненню міжреберних м'язових груп, які утримують хребет у вертикальному положенні та створюють необхідні передумови для правильної постави. Важливо, щоб малюки навчалися дихали глибоко (через ніс), а видихати повітря ротом, поєднуючи дихання з рухами. Уточненню моменту видиху допомагають звукосполучення та слова, які промовляють діти (у-у, ох, ах, тук, ку-ку та інші). Якщо у вправах

немає чітко обумовлених фаз видиху та вдиху, дихати треба рівномірно у довільному темпі.

Записуючи ЗРВ, спочатку зазначають назву, вихідне положення, послідовність виконання. Вихідне положення пишеться скорочено – В.П., у такій послідовності: спочатку положення тіла (положення стоячи не вказують), ніг, потім рук (рук з предметом – місцезнаходження предмета), рахунок позначають цифрами.

Наприклад: *Повороти тулуба.*

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

1 – поворот тулуба праворуч/ліворуч, руки в сторони,

2 – в. п. Повторити 4 рази.

## **2. Методика проведення загальнорозвивальних вправ з дітьми раннього віку.**

Методика проведення ЗРВ передбачає реалізацію наступних моментів: організація дітей (їх шикування для виконання вправ), підготовка, роздавання предметів і безпосередньо методи та прийоми навчання дітей рухам.

*Організація дітей* для проведення загальнорозвивальних вправ має суттєве виховне значення. Діти вчаться швидко реагувати на вказівки вихователя, орієнтуватися у просторі; з'являється психологічна налаштованість на виконання завдань. Вихователю необхідно зручно розташувати кожну дитину, щоб вона добре бачила виконання рухів вихователем. На все це приділяється приблизно 30-40 с, інакше увага дітей розсіюється. Для виконання загальнорозвивальних вправ малюкам легше встати в коло (достатньо під час ходьби в колонні зупинитися, повернутися до центру, взятися за руки і з'єднатися першій і останній дитині). Щоб діти краще розуміли слова «велике коло», потрібно заздалегідь зробити коло на підлозі з довгої мотузки. Малюки можуть стояти й у вільному розташуванні (врозтіч), або в шеренгу, біля лінії, по краю килима.

*Роздавання і збір посібників* також повинні проводитися дуже швидко. Вихователь заздалегідь готує предмети: розкладає їх на підлогу по колу або кожній дитині на стілець. Іноді педагог сам роздає предмети. Дрібні предмети не повинні бути занадто різнокольоровими (досить одного або двох кольорів), інакше діти починають відволікатися, розглядати, що є у товариша. Предмети двох кольорів зручні і як просторові орієнтири: вони допомагають привчити дітей до розрізнення правого і лівого боку.

*Методи і прийоми навчання.* Для дітей молодшого дошкільного

віку добирають нескладні, переважно імітаційні рухи, які не потребують чіткого і точного відтворення всієї вправи в цілому. Більшість вправ виконується з вихідного положення стоячи, деякі вправи для тулуба проводять з вихідних положень сидячи та лежачи на спині. Так, діти, піднімаючи руки вгору, намагаються «зірвати яблуко з дерева», виконують нахили тулуба в сторони, як «дереvence від вітру»; стрибають на обох ногах, як «зайчики» або «жабки». Все це створює ігрову ситуацію і спонукає до активних рухів.

Під час навчання молодших дошкільників ЗРВ комплексно застосовуються наочні, словесні та практичні методи. Дітям потрібен постійний зразок для наслідування. Словесні методи спрямовані на те, щоб посилити дію показу, домогтися яскравості, переконливості образу.

Всі вправи засвоюються тільки в процесі багаторазового повторення, кожен вправу необхідно повторювати повністю в незмінному вигляді. Спочатку вихователь називає вправу, потім перевіряє готовність дітей, пропонує зайняти потрібне вихідне положення, при цьому вдається до образних порівнянь: «Трохи розставте ноги, поставте їх так, щоб була вузька рівненька доріжка». Потім вихователь виконує вправу й одночасно заохочує дітей виконувати її разом з ним. Відмінною особливістю навчання є те, що показ вправи відсутній, педагог спирається на таку психологічну особливість малюків як схильність до наслідування дій дорослого. Словесний супровід при цьому має цілісний характер – «Присісти, постукати прапорцями по підлозі, випрямитися». При цьому не дається пояснень, як тримати руки, ноги, спину.

Під час виконання вправ вихователь часто дає вказівки, які сприяють розвитку у дітей почуття ритму і темпу, допомагають одночасно починати і закінчувати вправи. Підрахунок вправ і музичний супровід в групі 2 року життя не дається. Але вже в першій молодшій групі називання виконуваних дій чергується з підрахунком «раз-два». Такий підрахунок співпадає зі структурою ЗРВ, які носять переважно двохчасний характер: нахилитися-випрямитися, присісти-встати та ін.

Правильно виконувати рухи допомагають зорові орієнтири, якими служать предмети, що знаходяться в груповій кімнаті. Наприклад: «Поверніться, подивіться, де сидить ведмедик. А тепер поверніться до мене». Кількість орієнтирів різного типу має бути обмежена, оскільки діти швидко відволікаються.

При проведенні кожної вправи вихователь користується оцінкою. Малюк не розуміє загальних вказівок, тому слід частіше звертатися до кожної дитини. Здебільшого оцінка має позитивний характер незалежно від того, як дитина виконала рух. Підкреслюються характерні моменти руху, часто в образній формі. Таким чином, оцінка сприяє закріпленню правильних рухових уявлень: «Гарно, легко підстрибує Оленка, як м'ячик!» Іноді оцінка дається дитині ще до виконання руху: «Зараз Максим теж гарно підніме руки вгору і подивиться на них».

Кількість вправ у комплексі для дітей 2 року життя – 2-3. Кожна вправа повторюється 3-4 рази. На 3 році життя до комплексу включають 3-4 вправи, з обов'язковим повторенням кожної 4-5 разів, а стрибків – 8 разів.

*Орієнтовний комплекс загальнорозвивальних вправ (без предметів) «Маленькі пташенята».*

| №<br>з/п | Зміст                                                                                                                                                   | Дозування           | Організаційно-методичні вказівки                                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | «Пташенята прокидаються»<br>В. П. – ноги злегка розставлені, руки на поясі.<br>1 – нахилити голову вправо/вліво.<br>2 – В. П.                           | 4 рази              | Нахиляючи голову вправо сказати «цінь», вліво – «цвірінь».                 |
| 2.       | «Пташенята літають»<br>В. П. – ноги злегка розставлені, руки опущені.<br>1 – руки через сторони догори.<br>2 – В. П.                                    | 4 рази              | Крильця рухаються плавно, повільно. Руки прямі, ноги з місця не зрушувати. |
| 3.       | «Пташки шукають зернятка»<br>В. П. – ноги злегка розставлені, руки за спину.<br>1 – Присісти і вказівними пальцями постукати по колінкам.<br>2. – В. П. | 4-5 разів           | Присідаючи, говорити: «Клюв, клюв, клюв».                                  |
| 4.       | «Веселі горобчики»<br>В. П. – ноги злегка                                                                                                               | 4 стрибки, 4 кроки. | Підстрибувати на носочках, легко,                                          |

|  |                                                                                                |                     |           |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|
|  | розставлені, руки на поясі.<br>Підстрибувати на двох<br>ногах на місці, чергуючи з<br>ходьбою. | Повторити<br>2 рази | ритмічно. |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|

### 3. Основи навчання вправам у шикуванні-перешикунні дітей переддошкільного віку.

Вправи у шикуванні-перешикунні – це типово колективні дії дітей. Вони мають виключно важливу роль у вихованні дисциплінованості, організованості, підпорядкування своїх дій діям інших. Майже кожна форма роботи з фізичного виховання починається з цієї групи вправ, оскільки вони виконують організаційну функцію, що дає можливість педагогу керувати групою дітей, які різняться за рівнями фізичної підготовленості, інтелектуального розвитку, зібраності, вихованості та багатьма іншими індивідуальними особливостями.

Дітей раннього віку навчають шикуватися в коло, півколо, колону, шеренгу, врозтіч тощо; перешикуватися з колони по одному в колону по два, в шеренгу, з колони в коло тощо; робити повороти в різні сторони (кругом, наліво, направо); розмикатися та змикатися.

На другому році життя дітей шикують переважно врозтіч, так, щоб вони не заважали один одному та бачили вихователя. Такою ж довільною зграйкою малюки пересуваються під час занять фізичними вправами.

На третьому році життя вони вже можуть стати один за одним у колону, у коло, парами. Для малюків навіть ці найпростіші розміщення є складними, тому, всі шикуння й перешикуння виконуються за допомогою вихователя.

Навчаючи дітей шикуватися в колону один за одним, вихователь не вимагає від дітей ставати за зростом, малюки самостійно обирають собі місце. Поступово педагог показує кожному певне місце в шикуванні, яке діти повинні запам'ятати. Для того, щоб дітям було легше знайти своє місце, вихователь стає у голову колони («Станьте за мною»), використовує в якості орієнтирів лінії на підлозі, різнокольорові прапорці, іграшки; застосовує ігрові вправи: «Знайди своє місце», «Поїзд», «Де твій будиночок?» та інші.

Шикуючи коло, педагог обов'язково стає в нього разом із вихованцями, ставить орієнтир у його центр («Станемо навколо

ляльки, ведмедика») або розкладає дрібні предмети по периметру кола.

Розмикання, змикання, повороти малюки виконують звичайним кроком, за вказівками вихователя. Впродовж року молодших дошкільників вчать сприймати різні просторові поняття з орієнтуванням на предмет: «Поверніться до вікна, направо», «Зробіть крок назад», «Підійдіть вперед, до мене» та інші. Вправи з шикування-перешиккування супроводжуються музикою, віршиками, піснями, ударними інструментами (бубном, барабаном).

## **Семінарське заняття 4.2. Загальні основи навчання дітей раннього віку фізичних вправ.**

### **Питання для обговорення**

1. Характеристика формування основних рухів у дітей раннього віку.
2. Техніка виконання основних рухів з дітьми 2 та 3 р.ж.
3. Специфіка проведення загальнорозвивальних вправ з дітьми раннього віку.

### *Методичні рекомендації*

У першому питанні дайте загальну характеристику основних рухів (ходьба, біг, стрибки та інші), визначте передумови їх формування в ранньому віці. Обґрунтуйте специфіку методів та прийомів, які використовуються в процесі формування основних рухів у дітей раннього віку. Поясніть типові помилки дітей при виконанні основних рухів.

У другому питанні, під час моделювання студентами техніки виконання основних рухів та методів і прийомів навчання необхідно звернути увагу на таке: особливості використання вказівок до техніки виконання, постави та дихання дітей, показу та пояснення вправ, зорових і слухових орієнтирів, зауважень, оцінок; місце розташування вихователя. Підгрупа студентів (3-5 осіб – «вихователь і діти») демонструє вправи, усі інші – спостерігають і аналізують. При цьому студенти зазначають помилки у техніці виконання вправи, у методиці навчання, висловлюють рекомендації та зауваження.

У третьому питанні необхідно звернути увагу на класифікації загальнорозвивальних вправ, види вихідних положень для їх



виконання. Вміти пояснити особливості добору загальнорозвивальних вправ в комплекси гімнастики для малюків.

### *Література базова*

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТБ «Університетська книга», 2005. – С. 146-156.

2. Комісарик М. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / М. Комісарик, Г. Чуйко. – Чернівці : Книги-XXI, 2013. – С. 191-219.

3. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.

4. Степаненкова Э. Вспомним о ходьбе дошкольников / Э. Степаненкова // Дошкольное воспитание. – 2003. – №12. – С. 66-69.

### *Допоміжна*

1. Казина О. Б. Физическая культура в детском саду / О. Б. Казина. – Ярославль : ООО «Академия развития», 2011. – С. 21-40.

2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник / О. М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – 406 с.

3. Гусарова Л. Развитие движений детей 3-4 лет: рекомендации для воспитателя детского сада / Л. Гусарова // Дошкольное воспитание. – 1994. – № 1. – С. 19-22.

### **Самостійна робота**

Заповніть таблицю.

| Особливості ходьби             | Як виявляються | Прийоми профілактики |
|--------------------------------|----------------|----------------------|
| Нерівномірність кроку          |                |                      |
| Човгаючий крок                 |                |                      |
| Відсутність перекату стопи     |                |                      |
| Нахил корпусу вперед           |                |                      |
| Некоординовані рухи рук та ніг |                |                      |
| Непрямолінійна                 |                |                      |

|                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| траєкторія руху |  |  |
| Клишоногість    |  |  |

### *Методичні рекомендації*

Ходьба дітей раннього віку характеризується певними недоліками, які можуть перетворитися у стійку навичку. У зв'язку з цим, важливо формувати у малюків навички правильної ходьби з урахуванням їх анатомічних, вікових, індивідуальних особливостей. У таблиці зазначте типові ознаки кожної особливості ходьби, а також запишіть прийоми (вправи, знаряддя) які сприяють розвитку м'язів опорно-рухового апарата, профілактиці плоскостопості у дітей раннього віку.

### *Література до самостійної роботи*

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – [Режим доступу]: <http://nadoest.com/navchalenij-posibnik-dlya-studentiv-doshkilenih-fakulektiv-vi>

2. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Степаненкова. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — [Режим доступу]: [http://i-gnom.ru/books/phizicheskoe\\_vospitaniye/p22.html](http://i-gnom.ru/books/phizicheskoe_vospitaniye/p22.html)

### **Індивідуальна робота**

**Тема.** Використання нестандартного фізкультурного обладнання в роботі з фізичного виховання.

### *Методичні рекомендації*

Задля підвищення інтересу дітей до фізичної культури, стимулювання їх рухової активності в дошкільному навчальному закладі використовується нестандартне фізкультурне обладнання. Студенти об'єднуються у підгрупи по 2-3 особи, виготовляють 1 вид нестандартного фізкультурного обладнання. Наприклад: «Чарівний килимок» (з пластикових пляшок із пробками на основі драпової тканини), «Спортивні кубики» (пластмасові кубики, з силуетами людини, що виконує різні вправи), «Вітерець у пляшці» (пластикові пляшки, кольоровий папір і соломка для коктейлю) та інші. Група має підготувати презентацію до виготовленого власноруч обладнання, в

якій зазначити мету його використання, матеріал та послідовність виготовлення. Зразки нестандартного фізкультурного обладнання показано у додатку 6.

### *Література*

1. Буракова Ю. Фізкультурне обладнання з пляшок та іншого / Ю. Буракова // Дошкільне виховання. – 2006. – № 10. – С. 20-21.
2. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н. С. Голицына. – М.: Скрипторий, 2006. – 72 с.
3. Зьомка Н. Триенгл. Нестандартне фізкультурне обладнання / Н. Зьомка, І. Косенкова, О. Вишегородцева // Дошкільне виховання. – 2009. – № 6. – С. 32-33.
4. Обремська О. Нестандартне фізкультурне обладнання / О. Обремська // Дошкільне виховання. – 2011. – №6. – С. 22-27.
5. Осокина Т. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т. Осокина, Е. Тимофеева, М. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 1999. – 80 с.

### **Питання та завдання для самоконтролю та самоперевірки**

1. Дайте визначення поняття «основні рухи», перерахуйте їх. Чому ці рухи отримали таку назву?
2. Визначте основні закономірності навчання дітей раннього віку основних рухів.
3. Охарактеризуйте загальнорозвивальні вправи для дітей раннього віку.
4. Який висновок для себе Ви можете зробити, прочитавши матеріал цього модуля?

## **Змістовий модуль № 5. Форми організації фізичного виховання дітей раннього віку у дошкільному навчальному закладі**

*Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя.*

*Гіппократ*

**Навчальні цілі:** ознайомити студентів з методикою проведення різних форм роботи з фізичного виховання дітей другого та третього року життя. Формувати уміння складати конспекти фізкультурних заходів, аналізувати їх проведення. Розвивати вміння доказово мислити, висловлювати власні думки.

### **Лекція 5.1. Фізкультурно-оздоровча робота в групах раннього віку**

#### **План**

1. Особливості організації ранкової гімнастики з дітьми раннього віку.
2. Особливості організації гімнастики після денного сну в ДНЗ.
3. Характеристика загартувальних процедур в роботі з дітьми раннього віку.

**Ключові слова:** ранкова гімнастика, гімнастика «пробудження», формування постави, профілактика плоскостопості.

#### *Література*

1. Єрмакова З. На зарядку, малята! / З. Єрмакова. – Мн.: «Нар. асвета», 1991. – С 3-57.
2. Кожухова М. М. Вихователь з фізичної культури в дошкільних установах / М. М. Кожухова, Л. О. Рижкова, М. М. Самодурова. – М.: Видавничий центр «Академія», 2002. – С. 91-94.
3. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

## Стислий зміст лекції

### 1. Особливості організації ранкової гімнастики з дітьми раннього віку.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими і необхідними для дітей раннього віку. Вони мають на меті сприяння зміцненню здоров'я, підвищення розумової працездатності, активізацію рухового режиму у дошкільному навчальному закладі.

Обов'язковою складовою організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі є **ранкова гімнастика**. Вона позитивно впливає на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему тощо), сприяє формуванню правильної постави і профілактики плоскостопості. Музичний супровід вправ створює у дітей бадьорий, піднесений настрій для подальшої діяльності у першій половині дня. Оздоровчий ефект ранкової гімнастики підсилює її поєднання з повітряними ваннами та водними процедурами. Тому вимогою до ранкової гімнастики у теплий період (з квітня по вересень) є проведення її на свіжому повітрі за сприятливих погодних умов, а в холодний період року – у добре провітреному приміщенні. Для підвищення опору організму несприятливим кліматичним умовам одяг під час виконання вправ має бути полегшеним.

Кожний комплекс чинний упродовж 2 тижнів, при цьому на другому тижні проводиться з ускладненнями (зміна чи введення атрибутів, інвентарю, зміна вихідних положень, темпу виконання, дозування, повна заміна окремих вправ тощо).

Добираючи вправи для ранкової гімнастики слід керуватися такими вимогами:

а) вправи повинні бути простими й доступними для дітей, відповідати будові й функціям їхнього рухового апарата, не вимагати великих затрат нервової та м'язової енергії. Складні за координацією рухи діти виконують погано. Крім того, ці вправи викликають у них негативну реакцію;

б) вправи мають бути різноманітними за видами рухів і охоплювати різні групи великих м'язів (плечового пояса, спини, ніг). Рухи для зміцнення дрібних м'язів (кисті рук, пальців) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, а поєднують з вправами, що охоплюють великі м'язові групи;

в) вихованцям молодших груп, в основному, пропонують

вправи, в яких вони імітують рухи тварин, птахів, машин тощо. Імітаційні вправи зацікавлюють малят, викликають у них емоційне піднесення;

г) для урізноманітнення ранкової гімнастики необхідно використовувати вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, стрічками, кубиками тощо, які сприяють правильному й цілеспрямованому виконанню рухів, а також підвищують інтерес до вправ.

Як обов'язкова форма фізкультурної роботи, ранкова гімнастика проводиться з 3 року життя. Вона має таку структуру:

| <i>Частини</i>   | <i>Зміст</i>                                                           | <i>Види вправ</i>                                                          | <i>Дозування</i>                      |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Вступна частина  | шикування                                                              | У колону по одному (довільно, в кінці року – за зростом)                   |                                       |
|                  | ходьба                                                                 | звичайна                                                                   | 30-40 сек.                            |
|                  |                                                                        | коригувальна                                                               | півкола (20-30 сек)                   |
|                  | біг                                                                    | швидкий                                                                    | 15-20 сек.                            |
|                  |                                                                        | повільний                                                                  | 50 сек.                               |
|                  | перешікування                                                          | у коло, півколо, шеренгу, літерою П                                        |                                       |
| Основна частина  | Комплекс загально розвивальних вправ                                   | 3-4 вправи: для рук та плечового поясу, для м'язів корпусу, для м'язів ніг | 4-5 разів кожна, стрибки – 8-10 разів |
| Заклучна частина | Перешікування                                                          | У колону по одному                                                         |                                       |
|                  | Ходьба, біг у повільному темпі, ходьба, вправа на відновлення дихання. | можна замінити грою малою рухливістю                                       | 1-2 рази                              |

**Методика проведення.** Ранкова гімнастика починається з шикування дітей у колону по одному. Під час шикування вихователь оглядає їх одяг і взуття дітей, допомагає малюкам стати один за одним. На початку року діти шикуються хто за ким хоче, поступово їх привчають знаходити своє місце в колоні. Спочатку виконується нетривала ходьба (30-50 с) у бадьорому темпі. Залежно від розмірів залу або майданчика діти обходять його один-два рази.

Під час ходьби вихователь стежить за поставою своїх вихованців. Діти повинні триматися рівно, не напружуватися, не опускати голову, розправляти плечі й робити вільний мах руками. Ходьбу доцільно супроводжувати музикою або ударами в бубон.

Для профілактики плоскостопості дітям пропонують ходьбу на носках (як «мишка», «кошеня» тощо), яка триває 20-30 с, чергуючись зі звичайною (та іншими видами ходьби). Під час ходьби вихователь дає вказівки, які готують дітей до виконання бігу: «Зігніть руки у ліктях, приготуйтеся до бігу, побігли». Потім дітям пропонують біг у повільному або середньому темпі, після якого вони переходять на ходьбу. Під час ходьби вихователь перешиковує дітей для виконання ЗРВ: заводить коло або півколо, вишиковує біля краю килима у шеренгу або у вигляді літери П. Для того, щоб дітям було зручно виконувати вправи, групу треба розімкнути. За вказівкою діти роблять два-три кроки назад (у колі), в сторону (в інших шикуваннях).

При складанні комплексів загальнорозвивальних вправ для ранкової гімнастики передбачається реалізація принципу всебічного впливу цих рухів на удосконалення функцій організму та покращання фізичного розвитку дітей. Спочатку виконують вправи, які зміцнюють м'язи плечового пояса, рук та спини, сприяють розширенню грудної клітки, випрямленню хребта та формуванню правильної постави. Наступні вправи добирають для зміцнення м'язів ніг (присідання або стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу та дихання.

Якщо ранкова гімнастика проводиться з предметами, необхідно заздалегідь продумати спосіб їх роздавання: дати кожній дитині в руки або розкласти на підлозі.

Показуючи вправи, вихователь виконує їх вільно, без напруження, правильно й красиво, тому що малюки точно копіюють дії дорослих і від того, як показано ту чи іншу вправу, залежить і опанування її дітьми. У ранньому віці у зв'язку з тим, що рухова пам'ять малюків недостатньо розвинена, вихователь після показу вправи виконує її з дітьми від початку й до кінця. Після кожної вправи необхідно зробити невелику паузу (10-15 секунд) для відпочинку та врегулювання дихання, під час якої вихователь називає наступну вправу.

Закінчується ранкова гімнастика ходьбою, бігом у середньому або повільному темпі. Біг змінюється повільною ходьбою та остаточною зупинкою. Для того, щоб швидше привести організм

дітей у відносно спокійний стан, необхідно провести вправи на відновлення дихання («Півник», «Чайник» та інші) з рухами рук та звуковимовою (наприклад, підняти руки в сторони-вгору й повільно опустити вниз).

## **2. Особливості організації гімнастики після денного сну в ДНЗ.**

*Гімнастика після денного сну* проводиться з метою поступового зняття залишків гальмування у корі півкуль головного мозку, активізації фізіологічних процесів організму після поступового підйому дітей у спальній кімнаті. Комплекс такої гімнастики включає загальнорозвивальні вправи на різні м'язові групи зі зміною вихідних положень, а також вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості. Тривалість та дозування вправ такі, як і в ранковій гімнастиці. Якщо гімнастика після денного сну проводиться у груповій кімнаті, то попередньо необхідно звільнити достатню площу: зсунути стільці, провести вологе прибирання, провітрити кімнату. Температура повітря у приміщенні має бути в межах +16...+18°C. Поєднання гігієнічної гімнастики з загартовуванням повітрям, водними процедурами (умивання, ходьба по вологих килимках та ін.) значно підвищує її оздоровчий вплив на організм дитини.

Комплекс гімнастичних вправ після сну, як правило, має дві частини. Перша частина проводиться у ліжку. Ця частина коротка. Її завдання – допомогти дитині поступово перейти від стану сну до стану неспанья. У неї включаються вправи типу потягування, а також рухи руками і ногами у повільному темпі. Другу частину гімнастики діти виконують біля ліжка, босоніж. Вони виконують загальнорозвивальні вправи, ходять по «доріжкам здоров'я».

Для проведення в дошкільному навчальному закладі доцільні такі види гімнастики після денного сну:

- ◆ гігієнічна гімнастика після денного сну;
- ◆ повітряні ванни в русі (гігієнічна гімнастика в одночасному поєднанні з повітряною ванною, що передбачає поступове зниження температури повітря у приміщенні під час її проведення відповідно до встановлених норм загартування);
- ◆ коригуюча гімнастика – вид гімнастики після денного сну, що проводиться задля корекції (виправлення) порушень постави та плоскостопості. Комплекси складають зі спеціальних вправ, призначених для виправлення певних вад постави (сколіозів, лордозів, кіфозів тощо) та стопи. Особлива увага приділяється використанню у



вправах великого й дрібного фізкультурного обладнання та інвентарю, добору допустимих вихідних положень для тулуба, рук, ніг.

### **3. Характеристика загартувальних процедур в роботі з дітьми раннього віку.**

**Загартувальні процедури** – система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища. Вони проводяться починаючи з першого року життя.

У дошкільних навчальних закладах застосовуються два види загартувальних заходів: *повсякденні та спеціальні*. До повсякденних належать: відповідний температурний режим і провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі за різних погодних умов, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота після прийому їжі тощо. *Спеціальні* загартувальні процедури – повітрям (повітряні ванни, прогулянки, сон на свіжому повітрі); водою (місцеві й загальні, контрастні обтирання та обливання, умивання, купання); сонцем (сонячні ванни). Проводяться й інші загартувальні (ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску тощо) та спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, аромотерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури тощо), які включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я й самопочуття дітей.

Загартувальні заходи найбільш ефективні в поєднанні з фізичними вправами: активна м'язова робота сприяє вдосконаленню процесу терморегуляції і тим самим пристосуванню організму до навколишнього зовнішнього середовища. Загартування як складний умовно-рефлекторний процес вимагає систематичності. При відсутності регулярності, порушені режиму, тимчасові зв'язки згасають, і організм втрачає опірність до різних несприятливих впливів. Щоб правильно проводити загартувальні процедури, вихователі треба зрозуміти механізм загартування і роль фізичних вправ у цьому процесі. Передусім важливо пам'ятати, що гаряча вода, тепле повітря, сонячні промені, масаж і фізичні вправи розширюють, а холодна вода, сніг, морозне повітря звужують судини.

Водні процедури (обтирання, обливання, душ, купання) організовуються після ранкової гімнастики. Це доцільно тому, що під

час виконання фізичних вправ збільшується приплив крові до м'язів і шкіри, внаслідок чого судини розширюються. Прохолодна вода викликає звуження їх. Щоб вони знову розширилися, треба зробити фізичні вправи, або енергійно розтертися рушником, або застосувати різні способи масажу. Загартовування водою починають з елементарних процедур – умивання обличчя, обмивання шиї та верхньої частини грудей, рук до ліктів.

Для дітей першого року життя загартовувальними процедурами є підмивання, вмивання та обтирання. Початкова температура води для цих процедур для малюків  $28^{\circ}\text{C}$ , тобто вона наближається до температури шкіри на внутрішніх частинах тіла. Через кожні 2-3 дні, а індивідуально через 5-6 днів температура води зменшується на  $1-2^{\circ}\text{C}$ .

*Обтирання* – процедура, що сильно діє на організм. Застосовується починаючи з 5-6 місяців. Для дитини 1-го року життя найбільш прийнятним є обтирання сухою фланелевою рукавичкою до незначного почервоніння шкіри (7-10 разів), потім зволоженою у воді, температура якої  $+37^{\circ}\text{C}$ , з наступним поступовим зниженням її до  $+35^{\circ}\text{C}$ . Добре поєднувати обтирання з гімнастикою, щоб уникнути надмірного охолодження. Маленьким дітям перед тим, як розпочати вологі обтирання, рекомендується протягом 1–2 тижнів проводити сухі обтирання.

Вологі обтирання проводять із 2–3-місячного віку м'якою рукавичкою з махрової тканини, змоченою у воді. Для обтирання до води додають кухонну або морську сіль (2 столові ложки на відро води). У холодну пору року для дітей віком до 1 року температура води повинна бути  $36-37^{\circ}\text{C}$ , влітку –  $34-35^{\circ}\text{C}$ . Поступово температуру води знижують до  $30-32^{\circ}\text{C}$ . Тривалість вологих обтирань не повинна перевищувати 5 хвилин. Спочатку обтирають руки, потім ноги, груди, живіт і в останню чергу – задню поверхню тіла. Після цього кожну частину тіла витирають до легкого почервоніння і вкладають дитину в постіль на 10–15 хвилин.

У першій молодшій групі діти здатні здійснювати обтирання самотійно, рухаючи віджату рукавичку в напрямку від периферії до центру. Стоячи в колі або півколі, вони одночасно обтирають груди, плечі і руки, а після цього, повернувшись у зворотний бік, передають свою рукавицю іншій дитині, яка обтирати їм спину. Таким чином, у процесі обтирання дитина знаходиться в русі, не мерзне і отримує під керівництвом вихователя необхідний життєвий навик.

**Обливання** – ще сильніша процедура, тому температура води має бути на 2-3 °С вища, ніж під час обтирання. Потік води освіжає тіло, підвищує тонус м'язів, активізує їх роботу, збуджує нервову систему, викликає бадьорість. Обливатися можна з лійки, глечика або замінити їх душем. Після холодного душу для розширення судин корисно прийняти гарячий (контрастний) душ, а потім розтертися рушником до почервоніння шкіри. В результаті виникає приємний, бадьорий стан. Температура повітря у приміщенні, де проводяться водні процедури, має бути не нижчою за +20 + 18 °С. Враховуючи збуджувальну дію водних процедур, їх треба проводити після сну.

**Обливання ніг.** Проводиться з 1,5 років. Обливання стоп та гомілок холодною водою проводиться після денного сну або увечері, у поєднанні з гігієнічною процедурою миття ніг. При обливанні ніг підвищується тонус судинної системи, збільшується частота пульсу, легенева вентиляція та газообмін, але лише в тому разі, коли температура шкіри стоп вища від температури води на кілька градусів. Ось чому перед обливанням треба підвищити температуру ніг за допомогою фізичних вправ (поперемінне піднімання п'яток, не відриваючи носків від підлоги; перекочування з п'ятки на носок; ходьба, біг, стрибки на місці, присідання). Після обливання треба розтерти ноги рушником і знову зробити названі вище вправи. Для обливання ніг застосовують воду, температура якої +30 – +18 °С.

**Повітряні ванни** забезпечують безпосередню дію внаслідок впливу повітря на оголену поверхню шкіри під час рухової діяльності дітей. У поєднанні з фізичними вправами повітряні ванни поліпшують кровообіг, підсилюють вплив прохолодного повітря на удосконалення терморегулюючих механізмів. Уже від народження використовуються повітряні ванни під час кожного переодягання, впродовж 1-3 хвилин. Наприкінці третього місяця тривалість повітряних ванн збільшується до 5-ти хвилин й проводяться вони тричі на день. З 6 до 12 місяців під час перевдягання та гімнастики повітряні ванни тривають 10-15 хвилин.

Сон дітей на повітрі доцільно організовувати влітку вже на другому тижні, а восени, навесні та взимку, якщо температура повітря не нижче -5 °С, дитину виносять спати на повітря не менше трьох разів на день починаючи з третього тижня життя.

Найбільш розповсюдженим типом загартування повітрям в дошкільних навчальних закладах є повітряні ванни, які проводяться після денного сну. Температура приміщення поступово знижується до

+14 °С, а тривалість проведення збільшується від 5 до 12 хвилин. Під час повітряних ванн можна проводити добре засвоєні вправи, які одночасно виконують усі діти: (ходьба у швидкому темпі, що чергується з бігом у середньому темпі; ходьба з різними рухами рук – вгору, до плечей, у сторони; загальнорозвивальні вправи; стрибки на одній та двох ногах з просуванням у різних напрямках). Для 2-річних дітей повітряні ванни поступово збільшуються до 45-60 хвилин. Починаючи з 3-річного віку діти можуть бути на повітрі влітку більшу частину часу дня в одних трусиках. Більшість малюків люблять ходити босоніж. Цьому не слід перешкоджати. Влітку в теплі дні дитині корисно побігати по траві або піску. Також доцільно ходити босоніж по кімнаті. Спочатку до 5-6 хвилин, а потім поступово (щотижня на 1-2 хв.) час збільшується до 25-30 хвилин.

Сонячні ванни завжди поєднуються з повітряними ваннами, тому особливо сприятливо впливають на організм. Благотворний вплив сонця пов'язаний із дією ультрафіолетового опромінювання, яке має бактерицидну (зупиняє розвиток бактерій), антирахітичну (сприяє засвоєнню вітаміну D), еритемну (збільшують приток крові і викликають почервоніння шкіри, що переходить у засмагу) дію. Існує навіть народне прислів'я: «Куди рідко заглядає сонце, туди часто заходить лікар». Сонячні ванни проводяться з дітьми щодня зранку між 9-10 годинами. Тривалість їх збільшується поступово від 2 до 20 хвилин (додавати по 1-2 хвилини щодня).

Сонячні ванни дозволяється проводити з малюками, починаючи з 6 місяців після обов'язкової консультації з лікарем. До року їх тривалість не має перебільшувати 2-3 хвилин на кожний бік тіла. Загальна тривалість ванни для дітей від одного до трьох років збільшується з 2-3 хвилин до 20 хвилин. Приймати сонячні ванни, дозволяється не раніше як через годину після сніданку. Голова дитини в цей час повинна бути захищена від сонця. Сонячні ванни корисно приймати під час виконання фізичних вправ. Щоб діти не перегрівались, вправи підбирають помірної інтенсивності (ігри з м'ячем). Вихователь обов'язково стежить за самопочуттям та поведінкою дітей під час процедур.

## Практичне заняття 5.1. Оздоровчі заходи в режимі дня малюків

### Питання для обговорення

1. Значення та завдання ранкової гімнастики. Особливості її проведення з дітьми 3 року життя.
2. Особливості методики проведення гігієнічної гімнастики після денного сну. Гімнастика пробудження за технологією М. Єфименко.

### Методичні рекомендації

Розкриваючи перше питання слід, у першу чергу, визначити вплив ранкової гімнастики на функціональні системи організму дитини, схарактеризувати її оздоровчий вплив. Пояснити особливості складання комплексу ранкової гімнастики, методику її проведення. Студенти мають скласти конспект ранкової гімнастики, вивчити його і підготуватись до проведення (можна використовувати матеріал самотійної роботи). Під час моделювання підгрупою студентів комплексу вправ ранкової гімнастики інші підгрупи спостерігають та аналізують їх дії за такими критеріями: добір вправ, їх послідовність, дозування; різноманітність вихідних положень; наявність вправ на дихання; використання малорухливої гри; доцільне використання методичних вказівок та прийомів керівництва руховою діяльністю дітей; уміння підтримати інтерес, темп проведення, позитивні емоції, увагу; чи був здійснений оздоровчо-зміцнювальний вплив вправ на дитячий організм; чи була досягнута основна мета ранкової гімнастики – особливим чином організоване спілкування дітей у процесі рухової діяльності, підвищення емоційного тону як результат м'язової радості від рухів у колективі ровесників.

Друге питання передбачає характеристику сучасної оздоровчої технології М. Єфименка, визначення особливостей проведення гімнастики «пробудження» за авторською технологією.

### Література базова

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – С. 280-309.
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста / Л. И. Пензулаева. – М. : ВЛАДОС, 2002. – С. 5-31.

3. Сочеванова Е. А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет: методическое пособие / Е. А. Сочеванова. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 48 с.

4. Сухар В. Л. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи / авт.-упоряд. В. Л. Сухар. – Х.: Вид-во «Ранок», 2012. – С. 12-26.

5. Федоровская О. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ / О. Федоровская // Дошкольное воспитание. – № 1. – 2004. – С. 3-6.

#### Допоміжна

1. Харченко Т. Утренняя гимнастика для малышей / Т. Харченко // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 3. – С. 3-5.

2. Якименков К. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна / К. Якименков // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 10. – С. 12-14.

3. Яковлева Л. Оздоровительно-профилактическая гимнастика / Л. Яковлева, Р. Юдина // Дошкольное воспитание. – 1997. – №1. – С. 27-30.

4. Цимбалюк М. «Курчата»: комплекс ранкової гімнастики для дітей 3-4 років / М. Цимбалюк // Дошкільне виховання. – 1997. – № 1. – С. 23-24.

#### Самостійна робота

Складіть конспект ранкової гімнастики для дітей 3 року життя з використанням дрібного обладнання.

#### Методичні рекомендації

Використовуючи методичну літературу складіть конспект ранкової гімнастики для дітей 3 року життя. Запишіть його у вигляді таблиці.

| Частина | Зміст роботи | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|---------|--------------|-----------|----------------------------------|
|         |              |           |                                  |

У стовбці №1 «Частини гімнастики» послідовно записуються структурні одиниці: вступна частина, основна, заключна. У стовбці «Зміст роботи» фіксуються всі види фізичних вправ. Стовбець №3 «Дозування» вказує тривалість виконання різних видів ходьби і бігу в секундах/хвилинах, а також кількість повторень кожної фізичної вправи. У стовбці №4 «Організаційно-методичні вказівки» запис

ведеться прямою мовою: вказівки, розпорядження, команди, пояснення вправ, словесні сигнали, індивідуальні звернення до дітей, оцінка поведінки і якість виконання вправ, підведення підсумків.

Студенти під номерами 1-4 за журнальним списком складають комплекс з хусточками; під № 5-8 – з брязкальцями; під № 9-12 – з кубиками; під № 13-16 – з м'ячем; під № 17-20 – зі стрічками; під № 20-25 – з шишками.

### *Література до самостійної роботи*

1. Власенко Н. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей раннего и младшего дошкольного возраста / Н. Власенко. – М.: Содействие, 2009. – 112 с.

2. Діти раннього віку та гра / упор. Л. Гураш, Т. Науменко. – К.: Шкільний світ, 2009. – С. 113-125.

3. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет / Г. А. Прохорова. – М.: Айрис-пресс, 2004. – С. 16-30.

4. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет / Т. Е. Харченко. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 88 с.

5. Янчук Н. В. Комплексы вправ ранкової гімнастики 3-4 роки / Н. В. Янчук. – Х.: Ранок, 2015. – 48 с.

### **Індивідуальна робота**

**Тема.** Організація загартувальних процедур. Вимоги, принципи, особливості загартування дітей раннього віку.

#### *Методичні рекомендації*

Підготувати доповідь про традиційне загартування: повітрям (повітряні ванни, прогулянки, сон при відкритих кватирках), водою (місцеві і загальні контрастні обтирання та обливання рук, ніг, умивання тощо), сонцем (сонячні ванни) відповідно до розроблених принципів, норм та методик. Необхідно звернути увагу на нетрадиційні загартувальні процедури (ходіння босоніж в групі, по вологих килимках з додаванням розчину морської солі, йоду, відвару трав; полоскання горла (трав'яними відварами, лимонного соку та прохолодною водою, ризький метод загартування; система загартування П. К. Іванова «Детка» тощо).

Підготовлена доповідь студента обов'язково супроводжується презентацією, яка допомагає наочно представити теоретичний матеріал. Важливо враховувати вимоги до навчальної презентації. На

титульному слайді вказуються: назва кафедри, назва роботи, курс навчання, ПП автора. У змістових слайдах зверніть увагу на доречність використання анімації, вживання скорочень, кольорове оформлення слайдів. Обов'язково має бути слайд з висновком роботи. На останньому слайді вказується перелік використаних джерел.

### *Література*

1. Верешкович Л. Закаливание детей в современных условиях / Л. Верешкович // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 3-7.
2. Денисенко Н. Всебічно, ґрунтовно: Сучасні підходи до фізичного виховання та оздоровлення дошкільників / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2001. – №6. – С. 14-15.
3. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях / Г. Пантюхина, К. Печора, Л. Голубева. – М.: ВЛАДОС, 2010. – [Електронний ресурс] – Режим доступа : [http://www.libros.am/book/read/id/367208/slug/deti-rannego-vozhrasta-v-doshkolnykh-uchrezhdeniyakh#TOC\\_idp584344](http://www.libros.am/book/read/id/367208/slug/deti-rannego-vozhrasta-v-doshkolnykh-uchrezhdeniyakh#TOC_idp584344)
4. Ніколаєнко В. М. Фізкультурні хвилинки для малої дитинки / В. М. Ніколаєнко. – Х.: Вид. група «Основа», 2010. – С. 74-89.
5. Участковый педиатр : Справочное руководство / Под ред. М. Ф. Рзянкиной, В. П. Молочного. – Ростов н/Д.: Изд. Феникс, 2005. – С. 244-251.

## **Лекція 5.2. Організація навчальної роботи з фізичного виховання в групах раннього віку**

### **План**

1. Типи занять з фізичної культури.
2. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури.
3. Методика проведення занять з фізичної культури в групах раннього віку.

**Ключові слова:** фізкультурне заняття, оптимальна рухова активність, індивідуальна робота.

### *Література*

1. Алямовская В. Физкультура в детском саду: теория и методика физкультурных мероприятий / В. Алямовская. – М.: Чистые пруды, 2005. – С. 123-145.



2. Доскин В. А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. – М. : Просвещение, 2006. – С. 178-191.

3. Воронцова О. Игровые приемы: как сделать физкультурные занятия в детском саду интереснее / О. Воронцова // Дошкольное воспитание. – 2009. – №9. – С. 43-50.

### Стислий зміст лекції

#### 1. Типи занять з фізичної культури

Успішність вирішення завдань фізичної культури в дошкільному навчальному закладі можлива лише за умови залучення дітей до занять фізичними вправами в різних формах, що забезпечить найбільший педагогічний і оздоровчий ефект.

Форми організації фізичного виховання – це освітньо-виховний комплекс різноманітної діяльності дитини, основу якої становить рухова активність. Усі форми сприяють комплексному вирішенню завдань фізичного виховання. Однак кожна з форм вирішує свої спеціальні завдання і має свою специфіку.

**Фізкультурне заняття** – цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури і формування основ здорового способу життя. На цих заняттях систематично, послідовно формують, закріплюють й удосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості, дають дітям спеціальні знання та прищеплюють потребу в повсякденних заняттях фізичною культурою.

З дітьми раннього віку проводять фізкультурні заняття різних **типів**:

I. *За освітніми завданнями, співвідношенням нового і знайомого програмового матеріалу* виокремлюють:

- змішані заняття (подається новий руховий матеріал та закріплюються раніше набуті вміння і навички; співвідношення знайомого і нового матеріалу на таких заняттях складає 3:1 або 4:1);

- заняття на закріплення й удосконалення рухових умінь і навичок, або тренувальні (будується на знайомих вправах);

- контрольні заняття (проводяться за потребою в кінці місяця або кварталу, півріччя з метою перевірки рівня сформованості рухових умінь і навичок, спеціальних знань, розвитку фізичних якостей тощо).

II. *За змістом рухових завдань і методикою проведення* розрізняють:

- комплексні, або змішані (включають 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);

- ігрові (всі освітні завдання розв'язуються лише з допомогою ігор (3 гри): спочатку проводиться гра середньої рухливості, потім – великої рухливості, остання – малорухлива гра; ігри добираються так, щоб за руховим змістом вони відповідали змісту всіх структурних частин типового заняття; проводяться на закріплення набутих рухових навичок або з контрольною метою);

- імітаційні (всі вправи носять імітаційний характер, не пов'язані однією темою).

Фізкультурні заняття проводяться двічі на тиждень у час, відведений для організованої навчально-пізнавальної діяльності, у фізкультурній залі або на майданчику (за сприятливої погоди). Особливої уваги педагогів і медичного персоналу потребує забезпечення оптимального фізичного навантаження на дітей у процесі фізкультурних занять.

*Фізичне навантаження* – величина впливу фізичних вправ на функціональну діяльність усіх органів та систем дитячого організму. Пік таких навантажень має припадати на рухливу гру в основній частині заняття. Для регулювання (збільшення або зменшення) фізичних навантажень можна включати до змісту занять складніші чи простіші вправи (найістотніше навантаження на організм забезпечує робота великих, а не дрібних груп м'язів); змінювати їх кількість та дозування, темп виконання, амплітуду, кількісні параметри рухів (висоту, довжину тощо) та інвентарю (вагу чи розмір предметів). Впливають на величину навантаження паузи між вправами та час роздачі/збирання інвентарю, організація дітей під час виконання рухів.

## **2. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури.**

Ефективність навчання фізичним вправам забезпечується за допомогою різних способів організації дітей. Ці способи впливають на кількість повторень вправи за відведений час. Для навчання малюків

найбільш прийнятними є індивідуальний, фронтальний, поточний, груповий способи організації.

*Фронтальна організація* виконання вправ характеризується одночасним виконанням всіма дітьми одного і того ж завдання незалежно від місця розташування або вибраних форм шиккування (у колонах, у колі, врозтіч тощо). Цей спосіб дозволяє забезпечити достатньо високу повторюваність, що сприяє швидкому утворенню тимчасових зв'язків, досягненню високої активності кожної дитини та достатнього фізичного навантаження при виконанні будь-якого руху. Але при цьому педагогу важко утримати в полі зору всіх дітей: переключаючись на навчання одних, він не бачить дії інших. Тому при багаторазовому повторенні руху може засвоюватися його помилкове виконання, і в подальшому доведеться це виправляти. Цей спосіб цілком підходить для формування початкового уявлення про новий рух, для оволодіння початковими діями з яким-небудь новим посібником (м'ячем, обручем, мішечком тощо). Наприклад, фронтальне початкове виконання підлізання під шнур, оволодіння цілеспрямованими діями з м'ячем, підстрибування на місці та інші. Доцільно фронтально виконувати рухи не тільки на етапі первинного розучування, але і на етапі закріплення та вдосконалення.

*Групова організація* діяльності передбачає одночасне виконання дітьми різних завдань у двох підгрупах. Через деякий час вони міняються місцями, переходять до дій на іншому знарядді, що підвищує інтерес до заняття. При такому способі створюється можливість для поглибленого розучування руху однією підгрупою. Саме з нею працює вихователь. Друга підгрупа в цей час виконує менш складний, добре знайомий рух під керівництвом помічника вихователя або музичного керівника. Перевагами цього способу є створення сприятливих умов для детального засвоєння: незначна кількість дітей дозволяє забезпечити більшу кількість повторень вправи, дитина має можливість чути вказівки дорослого, які відносяться безпосередньо до неї; невеликої перерви між повтореннями достатньо для відновлення сил.

*Індивідуальний спосіб організації* діяльності передбачає почергове виконання дітьми певного рухового завдання. У цьому разі педагогу легко оцінити якість виконання руху кожної дитини, робити індивідуальні вказівки. Разом із тим черговість знижує активність дітей, одноманітність призводить до монотонності, а звідси – до відволікання дітей від процесу навчання. Така організація не дозволяє

забезпечити достаточну кількість повторень для засвоєння, знижує фізіологічне навантаження, а отже й оздоровчий ефект заняття.

*Поточна форма* організації дітей передбачає виконання вправи один за одним, наприклад, йдуть один за одним по ребристій доріжці, проповзають під мотузкою на повертаються на вихідну позицію. Така організація використовується у тих випадках, коли вправи вже знайомі дітям, вона забезпечує майже безперервність дій, формує в дітей гнучкість навички.

### **3. Методика проведення занять з фізичної культури в групах раннього віку.**

Взаємозалежне і послідовне розташування всіх елементів змісту заняття прийнято називати структурою фізкультурного заняття. Умовно заняття з фізкультури поділяють на три основні частини. Виділення цих частин обумовлено певними фізіологічними, психологічними і педагогічними закономірностями.

*Кожна частина виконує певну функцію:*

**I частина – підготовча**, відіграє допоміжну роль і служить для створення необхідних передумов до основної роботи. Завдання підготовчої частини: організувати дітей, викликати інтерес до заняття, створити необхідну психологічну настанову, підготувати організм до підвищених навантажень. У підготовчій частині заняття використовуються фізичні вправи, техніка виконання яких вже добре освоєна дітьми або піддається швидкому опануванню. Найчастіше – це шиккування, різні види ходьби, бігу (з 3 року життя) і безперервні ритмічні стрибки.

**II частина – основна**, передбачає реалізацію, в першу чергу, освітніх завдань, передбачених програмою: формування у дітей рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей. Також вирішуються завдання оздоровлення (розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної й дихальної систем, формування правильної постави, загартування організму) та виховні завдання (формування інтересу до рухової діяльності, бажання взаємодіяти з іншими дітьми та діяти за вказівками дорослого та інші)

До змісту основної частини включаються загальнорозвивальні вправи, основні види рухів та рухлива гра.

**III частина (заключна)** забезпечує поступовий перехід від високої рухової активності до спокійного стану. Завданням заключної частини заняття є: зниження збудження серцево-судинної, дихальної і нервової систем, зайвої напруги окремих груп м'язів; регулювання емоційного

стану; підведення підсумків заняття. У цій частині заняття вихователь проводить різні варіанти ходьби, легкий короткочасний біг, вправи на релаксацію або на відновлення дихання. Заклучна частина може складатися і з хороводної гри або ігрової вправи невеликої рухливості.

Тривалість частин фізкультурного заняття (підготовчої, основної і заклучної) та обсяг матеріалу не є сталими величинами, вони змінюються залежно від віку вихованців, поставлених освітніх завдань, умов проведення заняття.

При плануванні змісту занять з фізичної культури з дітьми раннього віку слід враховувати такі методичні положення:

- фізичні вправи повинні відповідати анатомофізіологічним можливостям дітей, навантажувати всі великі м'язові групи (плечовий пояс, живіт, спина, руки, ноги);

- виконання вправ повинно відбуватися з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), недопустимими є тривалі статичні положення та очікування черги для виконання вправи;

- фізичні навантаження повинні збільшуватися впродовж року за рахунок ускладнення рухів та збільшення їх дозування;

- способи організації малюків під час виконання фізичних вправ повинні бути оптимальними.

На першому році життя заняття гімнастикою проводяться *індивідуально та щоденно*. З другого року заняття проводяться двічі на тиждень та набувають колективного характеру. Оскільки різниця у рівнях рухового досвіду двохрічок суттєво різниться, то для проведення заняття їх об'єднують у *підгрупи*. До першої підгрупи входять діти від 1 року до 1 року й шести місяців (а також малюки, які за віком є старшими, але тільки почали відвідувати дитячий садок, або були довго відсутніми за різних причин). Тривалість заняття з цією підгрупою 8-12 хвилин. У другу підгрупу об'єднують дітей віком від 1,5 до 2-х років. Тривалість заняття з ними – 12-15 хвилин. На третьому році життя фізкультурні заняття проводяться з усією групою, їх тривалість – 15-20 хвилин.

**У групі другого року життя** особливе місце відводиться плануванню, співвідношенню у кожному занятті нового і знайомого матеріалу, закріпленню вже засвоєного. Діти цього віку не здатні сприймати часту зміну рухів, однак і занадто тривале повторення без змін не створює основу для розвитку дитини. Найбільш доцільно повторювати один з комплексів протягом 2 тижнів (4 заняття). Потім слід включити інші вправи або внести зміни у вже знайомі малюкам,

ускладнивши їх. Наприклад, ходьбу по прямій можна замінити ходьбою по доріжці зі слідів, потім по ребристій дошці тощо.

Зміст занять складають: підготовча частина – шикування зграйкою, ходьба в одному напрямку за вихователем; основна – загальнорозвивальні вправи (2-3), які повторюються 3-4 рази кожна, будь який основний рух (повторюється 2-3рази), ігрова вправа (повторюється 3 рази); заключна – спокійна ходьба.

На початку навчального року діти віком до 1 року 6 місяців виконують вправи здебільшого по одному за допомогою дорослого, тобто переважає індивідуальний спосіб організації. У другому півріччі на заняттях використовуються поточний і фронтальний способи організації. Особливістю занять з дітьми цього віку є відсутність прямого навчання. Дитина засвоює рух у результаті багаторазового повторення на основі наслідування дій вихователя. Показ і пояснення відбуваються одночасно з виконанням загальнорозвивальних вправ або перед основними видами рухів. Малюки цієї вікової підгрупи ще не орієнтуються в просторі, вони тільки починають освоювати пересування по прямій лінії і зміну напрямку. Тому вихователь завжди йде попереду обличчям до дітей. Основними принципами роботи з дітьми другого року життя є принцип індивідуалізації, заохочення і безпосередньої допомоги.

Організоване навчання у формі фізкультурних занять проводиться, починаючи з *третього року життя*. У першій молодшій групі зміст кожної частини заняття дещо ускладнюється: у вступній частині ходьба, чергується з бігом, застосовуються її різні види; в основній – збільшується кількість усіх видів вправ. Виконуються 3-4 загальнорозвивальні вправи з предметами або імітаційних, які закінчуються стрибками. Вправи повторюються 4-5 разів і проводяться з різних вихідних положень. Для вправ в основних видах рухів підбирається 1-2 вида (повторюються 3-4 рази). Вправлення у ходьбі та бігові в цій частині не відбувається, для навчання добираються метання, лазіння, стрибки, вправи в рівновазі. Після них обов'язково проводиться рухлива гра, яка теж повторюється не менше 3 разів; заключна частина закінчується ходьбою або спокійною грою. Такий розподіл навчального матеріалу відповідає можливостям дітей третього року життя і забезпечує поступове підвищення фізичного навантаження впродовж заняття з подальшим зниженням його до кінця.

З третього року життя вихователь навчає дітей шикуватися в колону один за одним (хто за ким хоче), допомагаючи кожній дитині знайти своє місце. Після цього діти виконують ходьбу та біг зграйкою разом із вихователем. Поступово вони засвоюють ходьбу та біг у колоні. Щоб навчити малюків краще орієнтуватися в межах групової кімнати, в центрі бажано постелити килим або довгу (5-8 м) килимову доріжку, навколо якої діти ходять, бігають. На самому килимі (доріжці) проводяться загальнорозвивальні вправи та основні види рухів. Бажано супроводжувати ходьбу та біг музикою, що сприяє розвитку почуття ритму, темпу, злагодженості рухів та орієнтуванню у просторі. Спочатку діти ходять з оплесками у долоні, щоб краще сприймати ритм та темп мелодії, погоджуючи з нею ходьбу, а потім крокують під музику або удари у бубон, виконуючи вільний мах руками.

Починаючи заняття важливо зацікавити дітей. Тому вихователь пропонує їм імітаційні завдання: ходити тихенько, як мишка, або високо піднімаючи коліна, як конячки; бігти швиденько, щоб дощик не замочив тощо. Тривалість бігу у середньому темпі у межах 15-20 секунд, а в повільному темпі до 50 секунд. На початку навчального року загальнорозвивальні вправи виконуються у вільному розташуванні дітей, згодом застосовується шиккування в шеренгу або коло. Щоб навчити дітей шикуватися в коло або шеренгу, дотримуватися певної відстані один від одного, слід орієнтувати їх на заздалегідь розставлені маленькі обручі, брязкальця, кубики та інші предмети. Для того, щоб розташувати дітей у коло необхідно, щоб вони стали у шеренгу, тримаючись за руки, а вихователь, взявши за руки першого і останнього, замкне коло; або діти стають навколо іграшки (стільца, кубика) обличчям до нього, беруться за руки і разом з вихователем утворюють коло.

Для виконання загальнорозвивальних вправ педагог застосовує показ та пояснення одночасно з виконанням дітьми вправ, тобто враховує схильність малюків до наслідування («роби як я»). Слід широко застосовувати вправи з предметами.

В основній частині дітям пропонують два види основних рухів. Один з них більш складний, другий – більш простий, щоб можна було виконувати його відразу всією групою. Основний рух можна виконувати поточним способом. Наприклад, діти спочатку проходять по дошці, а потім підлізають під дугу. При навчанні основних рухів широко застосовують конкретні завдання з використанням орієнтирів:

пройти по доріжці (між двох шнурів), добігти до прапорця, доповзти до брязкальця, перестрибнути через стрічку тощо. Важливо, щоб вихователь постійно спілкувався з дітьми, допомагав та підтримував їх. Більшість вправ під час заняття вихователь виконує разом з дітьми.

На заняттях з фізичної культури в першій молодшій групі в основному застосовується поточний і фронтальний способи організації дітей, тобто почергове і групове виконання завдання, і лише за необхідності застосовується індивідуальний метод.

Завершується основна частина рухливою грою, в якій беруть участь всі діти. Характерною особливістю організації ігор для цієї вікової групи є те, що всі діти виконують одну й ту саму роль, а головну – роль ведучого – виконує вихователь. У процесі гри він підказує її правила, показує рухи, які повинні виконувати діти. Кожна гра повторюється 3-4 рази. Рухливу гру слід проводити протягом двох занять поспіль без змін, а потім ускладнити, створити варіанти для того, щоб дитина виявила зацікавленість й увагу, уміння долати деякі труднощі.

У заключній частині заняття проводиться ходьба у повільному темпі, іноді з імітацією знайомого дітям образу. Також можна провести гру малої рухливості: «Знайди прапорець», «Де подзвонили?» та інші. Закінчується заняття загальним схваленням дії дітей, аналіз їх діяльності не дається.

Організація заняття у цій віковій групі вимагає від вихователя знань психофізіологічних особливостей дітей третього року життя: підвищену збудливість, нестійкість емоційного стану, велику рухливість, швидку стомлюваність від одноманітних вправ. Значної уваги з боку вихователя потребують малорухливі, слабкі, сором'язливі діти. Їх треба постійно активізувати, допомагаючи у виконанні завдань. А від дітей надмірно рухливих вимагати чіткості й послідовності у виконанні різних рухів.

Методично правильно організоване заняття з використанням різноманітних методів організації та навчання, відповідних можливостям дітей третього року життя, сприяє правильному засвоєнню навчального матеріалу та має значний оздоровчий ефект.

Орієнтовний конспект заняття з розвитку рухів для дітей 3 року життя наведено у додатку 7.

Важливим завданням педагогів у роботі з фізичної культури є забезпечення оволодіння вихованцями належним рівнем рухових умінь та навичок, формування рухового досвіду. Якщо дитина за



різних причин (тривале невідвідування дошкільного навчального закладу, особливості нервової системи, статури, психофізичного розвитку, стан здоров'я, характер рухової активності) відстає у засвоєнні програми матеріалу, з нею щодня організується індивідуальна робота з фізичного виховання у відведений для самостійної рухової діяльності час. Під час індивідуальної роботи відбувається поглиблене розучування рухів, їх закріплення, виправлення помилок у техніці, задатки та інтереси до певного виду рухової діяльності.

Індивідуальна робота проводиться з однією дитиною або з підгрупами по 2-4 дітей. Її систематичне проведення забезпечує поліпшення техніки їх рухів, розвиток фізичних та особистісних якостей.

## **Семінарське заняття 5.2. Методика проведення занять з дітьми раннього віку**

### **Питання для обговорення**

1. Заняття з фізичної культури – основна організаційна форма навчання дітей фізичних вправ.
2. Методика проведення різних типів фізкультурних занять з дітьми другого та третього років життя.

### *Методичні рекомендації*

Питання №1 передбачає вивчення матеріалу лекції та доповнення його на основі запропонованої літератури. Необхідно визначити типи занять з фізичної культури та методику їх проведення згідно з віковими особливостями дітей раннього віку, пояснити доцільність вибору способів організації дітей на занятті.

У другому питанні студенти об'єднуються у підгрупи: одна підгрупа моделює заняття, інша – спостерігає та аналізує. Аналіз фрагментів занять здійснювати за критеріями:

*Підготовча частина:* послідовність різних видів ходьби та бігу, темп виконання, дозування, відповідність прийомів навчання віку, підготовленості дітей, етапу навчання.

*Основна частина:* комплекс загальнорозвивальних вправ (якість показу, пояснення, вказівок, доцільність прийомів навчання вправ, послідовність, кількість у комплексі та дозування), основні рухи (добір рухів залежно від їх складності, етапу навчання, якість показу та

пояснення, доцільність прийомів навчання під час виконання дітьми рухів, способів організації дітей; рухлива гра (прийоми створення ситуативного інтересу до гри, безпосереднє керівництво грою (емоційне виконання ролі, ігрових дій, чіткість вказівок, керівна роль у зміні ведучих), опосередковане керівництво (своєчасність подачі сигналів, контроль за якістю виконання рухів, дотримання правил, контроль за зміною ведучих);

*Заклучна частина:* регулювання фізичного навантаження (відповідність вправ та ігор на відновлення дихання типу заняття, віку дітей, емоційність, уміння володіти голосом), підсумок заняття.

#### *Література базова*

1. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей / С. Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 1987. – С. 15-21; 59-61.
2. Кузнецова М. Для маленьких – фізкультура у віршиках: заняття для дітей 3-го року життя / М. Кузнецова // Дошкільне виховання. – 1999. – № 6. – С. 20-21.
3. Сварковська Л. Заняття з фізичної культури в ДНЗ / Л. Сварковська // Дошкільне виховання. – 2009. – №9. – С. 12-14.
4. Тарасова О. С. Фізичне виховання (мій конспект). 3 рік життя / О. С. Тарасова. – Х.: Основа, 2016. – 175 с.

#### *Допоміжна*

1. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: младший возраст / Л. Д. Глазырина. – М.: Владос, 2000. – 150 с.
2. Сухар В. Л. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи / авт.-упоряд. В. Л. Сухар. – Х.: Вид-во «Ранок», 2012. – С. 158-172.
3. Ніколаєнко В. М. Фізкультурні хвилинки для малої дитинки / В. М. Ніколаєнко. – Х.: Вид. група «Основа», 2010. – С. 16-26.
4. Шарманова С. Фізкультурные занятия с элементами психогимнастики / С. Шарманова, А. Федорова, Н. Лапина // Дошкольное воспитание. – 1998. – №6. – С. 33-37.

### **Самостійна робота**

Запишіть і проаналізуйте комплекс гігієнічної гімнастики після сну з дітьми раннього віку.

#### *Методичні рекомендації*

Виберіть з літератури комплекс гігієнічної гімнастики після сну та проаналізуйте його за такими критеріями: використання видів ходьби та бігу для профілактики плоскостопості; доцільність добору

спеціальних загальнорозвивальних вправ для постави та стопи, їх кількість, дозування; проведення вправ з різних вихідних положень, зокрема, з положення лежачи, сидячи, що зменшує навантаження на хребет, їх кількість, дозування; доцільність добору вправ на дихання; використання різноманітних прийомів проведення вправ та рухів (якість показу та пояснення; чи була досягнута основна мета гімнастики після сну – активізація психофізичного стану дітей.

### *Література до самостійної роботи*

1. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие / И. М. Воротилкина. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с.

2. Кенеман А. В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаєва. – М. : Просвещение, 2002. – С. 203-208.

3. Ніколаєнко В. М. Фізкультурні хвилинки для малої дитинки / В. М. Ніколаєнко. – Х. : Вид. група «Основа», 2010. – С. 71-74.

4. Якименко В. Игровая, оздоровительная гимнастика после дневного сна / В. Якименко // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 2. – С. 4-7.

### **Індивідуальна робота**

Відредагуйте конспект заняття з фізичної культури для дітей раннього віку «Грайливі метелики».

*Програмовий зміст:* розучити комплекс загальнорозвивальних вправ «Метелики», продовжувати вчити ходити по гімнастичній лаві з вихідним положенням рук в сторони; закріплювати вміння розрізняти, співвідносити кольори; розвивати спритність, почуття рівноваги, сміливість, окомір, влучність; виховувати любов до об'єктів живої природи, бажання займатись фізкультурою.

*Обладнання:* гімнастична лава (висота 20 см), м'ячі, браслети з зображенням метелика (червоний, жовтий, синій, зелений) на кожну дитину, площинне зображення квітів відповідних кольорів по 2 шт. кожного кольору.

### *Хід заняття*

*Вихователь.*

На дорозі лежить квітка,

Пелюстки згортає,  
Я хотів її підняти,  
А вона літає. (Метелик)

Діти, сьогодні ми з вами будемо метеликами, і покажемо які метелики яскраві, веселі і грайливі. *(Вихователь одягає кожній дитині на руку браслет із зображенням метелика)*. Чи бачили ви коли-небудь, як літають метелики? Спробуймо й ми так політати, щоб відчути себе справжніми метеликами.

Ходьба в середньому темпі за вихователем. Повільний біг (20 с).

*Вихователь стежить, щоб діти не нахилялись надто вперед, м'яко ставили ногу на землю, дотримувались дистанції (не торкались один одного витягнутими руками).*

Перешиккування в коло.

Комплекс загальнорозвивальних вправ «Метелики».

**Вправа 1.** В. П. – ноги злегка розставлені, руки на поясі.

1 – підняти на носочки, повернути голову вліво/ вправо.

2 – повернутись у в. п.

Повтор 3 рази.

**Вправа 2.** В. П. – руки на поясі.

1-2 – стрибки на місці на обох ногах.

**Вправа 3.** В. П. – ноги на ширині ступні, руки на поясі.

1 – нахил тулуба вперед.

2 – повернутись у в. п.

*Вихователь.* Метелики дуже старанно виконували вправи. А тепер нам слід поспішати на квіткову галявину. А щоб дістатись до галявини, треба пройти через місточок. Ось він!

Ходьба по гімнастичній лаві з вихідним положенням рук в сторони на рівні плечей, долонями донизу.

*Вихователь.* Ось ми і на галявині. Погляньте скільки різнокольорових квітів! Кожен метелик повинен сісти на свою квітку – відповідного кольору.

*Вихователь.* Діти, ви дружно грали, гарно котили м'ячики. Вправні метелики були сьогодні, гарно ходили по місточку, красиво літали. А тепер станьте один за одним і походимо між квітами. .

### *Методичні рекомендації*

Визначте вікову групу та обґрунтуйте свій вибір. Упорядкуйте вправи відповідно до структурних частин заняття. Визначте способи організації дітей для виконання основних рухів в основній частині

заняття. Визначте тип фізкультурного заняття, виправте (за необхідності) методичні помилки.

### **Питання та завдання для самоконтролю та самоперевірки**

1. Розкрийте етапи проведення гімнастики пробудження за методикою М. Єфименко.
2. Доведіть необхідність проведення гімнастики пробудження.
3. Назвіть типи фізкультурних занять, які використовуються в роботі з дітьми раннього віку.
4. Чим обумовлено проведення фізкультурного заняття за підгрупами на другому році життя?
5. Дайте характеристику структурним частинам ранкової гімнастики.
6. Чому в групах раннього віку відсутній показ вправ? Який прийом його замінює?
7. Що нового для себе Ви відкрили, вивчаючи матеріал цього модуля?
8. Які форми фізкультурно-оздоровчої роботи, на Вашу думку, є найбільш ефективними?

## **Змістовий модуль № 6. Форми організації рухової активності дітей раннього віку в повсякденному житті**

*Розвиток сили тіла багато в чому залежить від веселих ігор.*

*Платон*

**Навчальні цілі:** розкрити значення рухової активності для розвитку дітей раннього віку; розглянути доступні для дітей третього року життя форми активного відпочинку; довести оздоровче і виховне значення рухливих ігор та ігрових вправ. Дати знання студентам про особливості організації і методику проведення рухливих ігор та ігрових вправ з дітьми раннього віку. Розвивати творчість, винахідливість у спеціально створених педагогічних ситуаціях з використанням різних методів практичної роботи з дітьми.

### **Лекція 6. 1. Забезпечення рухової активності дітей раннього віку в дошкільному навчальному закладі**

#### **План**

1. Руховий режим як необхідна умова гармонійного розвитку особистості.
2. Загальна характеристика рухливої гри. Класифікація рухливих ігор.
3. Особливості проведення ігрових вправ та рухливих ігор з дітьми раннього віку.
4. Форми активного відпочинку в групах раннього віку.

**Ключові слова:** рухова активність; руховий режим, рухлива гра, ігрова вправа.

#### *Література*

1. Дмитренко Т. І. Руховий режим в дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К.: Рад. шк., 1980. – С. 112-136.
2. Рунова М. О. Рухова активність дитини у дитячому садку / М. О. Рунова. – Харків: Ранок, 2007. – С. 78-95.
3. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. – М.: ACADEMIA, 2001. – 368 с.

## Стислий зміст лекції

### 1. Руховий режим як необхідна умова гармонійного розвитку особистості.

Повноцінний і всебічний розвиток та виховання неможливе без правильно організованої і достатньої для дітей рухової активності, яка значно впливає на стан здоров'я та фізичний розвиток дитини. Рухова активність є природною біологічною потребою дітей (*кінезофілія*), ступінь задоволення якої визначає подальший структурний та функціональний розвиток їх організму.

Рухова активність обумовлена багатьма факторами:

- соціальними (режим дошкільного закладу, професійна підготовленість вихователя, організація фізичного виховання);
- природними (клімат, пори року);
- біологічними (стан здоров'я, вік, статеві відмінності, функціональні особливості центральної нервової системи і вищої нервової діяльності).

Сприятливий вплив рухової активності на організм може бути лише в тому випадку, якщо її рівень знаходиться в межах оптимальних величин. Так, при гіподинамії (режимі малорухомості) виникає цілий ряд негативних для дитини наслідків: у розвитку скелетної мускулатури виявляється зниження її сили і працездатності, у дітей виникають різноманітні порушення постави, викривлення хребта, сплюснення стопи – все це призводить до затримки моторного розвитку (швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості і сили). Низький рівень рухової активності викликає відхилення у фізичному розвитку дітей і вони часто набувають зайвої ваги, стають інертними, у них знижується опір до простудних та інфекційних захворювань.

*Гіперкінезія* (надмірно велика рухова активність) також порушує принцип оптимального фізичного навантаження, що може викликати перенапругу серцево-судинної системи і несприятливо відобразитися на розвитку організму дитини. Якщо у дитини кількість вправ не досягає оптимальних меж (*гіпокінезія*), то відбувається затримка росту і розвитку, а також зниження функціональних і адаптивних можливостей організму. Руховий дефіцит викликає у дітей більш виражені функціональні порушення з боку різних органів і систем, ніж у дорослих.

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 цілеспрямована рухова активність. До довільної рухової діяльності відносять самостійні ігри, виконання фізичних вправ, різні пересування, коли діти вільні від занять тощо. Враховуючи індивідуальні особливості рухової активності малюків, вибіркоче ставлення до окремих рухів, з появою в групі нових дітей доводиться шукати нові можливості для оптимізації рухового режиму. Тому необхідно знати деякі правила його розробки:

- загальна тривалість рухової активності займає не менше 60 % періоду неспання;
- змістом рухового режиму є рухова діяльність, різноманітна за складом рухів, фізичних вправ;
- періоди активності чергуються зі «спокійними» видами діяльності.

Суттєвою умовою оптимізації рухового режиму в дошкільному навчальному закладі є дозований розподіл організаційних форм і засобів фізичної культури у часі протягом дня та тижня. Велике значення має рухова активність дітей уранці, оскільки малята ще мляві, загальмовані. Рухи в ранкові години мають відповідати певним вимогам: створення у дітей бадьорого емоційного настрою, активізація розумової діяльності, організація спільної діяльності. Необхідно бути уважним до емоційного стану вихованців, прояву їхнього темпераменту, тому в ранкові години краще відмовитися від організації рухових дій, що вимагають від дітей складних дій, розумової напруги. Вранці бажано провести 2-3 малорухливі гри відповідно до пори року, погодних умов, інтересів дітей, їхнього фізіологічного стану. Є доцільним проведення ранкової гімнастики.

Фізкультурні заняття – найефективніша форма оптимізації рухового режиму в дошкільних закладах. Важливими методичними аспектами тут є: наявність оптимального обсягу рухів у кожній структурній частині й підпорядкування їх законам фізіологічної діяльності дитини; добір ефективних методів і прийомів навчання та способів організації дітей під час виконання рухів у основній частині заняття; правильний розподіл часу на основні компоненти заняття.

Прогулянка – найбільш сприятливий час для проведення різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор. Форми фізичного виховання добирають з урахуванням пори 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. Намагаючись збагатити прогулянки рухливими іграми, фізичними вправами та трудовими діями, треба пам'ятати, що фізичні навантаження на дітей наприкінці прогулянки потрібно знижувати. Тому, незалежно від змісту прогулянки, за 10-15 хвилин до її закінчення рухливість дітей обмежують. Цим забезпечують спокійний перехід їх до обіду та денного сну.

Організація рухової діяльності дітей у другій половині дня теж має бути оптимальною. Гігієнічна гімнастика після сну налаштовує малюків на подальше активне проведення дня. Самостійна рухова активність займає у малюків половину часу від загальної їх діяльності протягом перебування у ДНЗ. Крім того, з усіх форм рухової діяльності вона менш за все втомлює дітей. А головне, що самостійна рухова активність дітей у вільний від занять час і на прогулянках задовольняє природну потребу дітей у рухах.

Рухова активність дітей значною мірою обумовлена запропонованим їм руховим режимом дошкільного закладу.

**Руховий режим** – це поняття, яке включає всі види організованої та самостійної діяльності протягом дня, в якій основою виступають локомоторні (пов'язані з переміщенням у просторі) дії дітей.

Різні аспекти забезпечення рухового режиму дітей в дошкільних навчальних закладах розкривають численні дослідження Г. Бикової, О. Богініч, Е. Вільчковського, Т. Дмитренко, Н. Денисенко та інших. На думку вчених, руховий режим є невід'ємною частиною загального режиму. Основу рухового режиму складають принципи оздоровчої спрямованості; природного стимулювання рухової й інтелектуальної діяльності; індивідуально-диференційного підходу, що дозволяє забезпечити максимальний розвиток кожної дитини, мобілізувати її активність і самостійність.

У межах **активного рухового режиму** щоденний обсяг рухової активності дітей раннього віку становить приблизно 3 години. Він досягається шляхом раціонального поєднання і чергування у часі різноманітних форм організації рухової діяльності дітей. Окрім занять з фізичної культури та малих форм активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності, дитяча життєдіяльність наповнюється ще й самостійною руховою діяльністю.

При розробці раціонального рухового режиму в ДНЗ важливо не лише забезпечити задоволення біологічної потреби дітей у руховій активності, але і передбачити, щоб вона відповідала їх руховому

досвіду, інтересам, бажанням і функціональним можливостям дитячого організму. Тому педагог повинен подбати про організацію *оптимальної рухової активності* вихованців. Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. 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. Тому керівництво режимом рухової активності передбачає диференційований підхід до дітей.

Досягнення оптимального рухового режиму у дошкільному навчальному закладі залежить також від створення відповідних умов у приміщенні та на майданчику, а саме: наявність необхідного фізкультурного обладнання, зали, спортивного майданчика, фізкультурних куточків у групах. Обладнані відповідним інвентарем спортивний майданчик і зала, фізкультурні куточки в групах повинні відповідати педагогічним, гігієнічним, естетичним вимогам та анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.

Отже, від рухового режиму, в якому перебувають діти, залежить рівень їхньої рухової активності. У свою чергу, активність рухового режиму необхідна для задоволення властивої дітям потреби в рухах. Активний руховий режим передбачає неодноразове збільшення фізичних навантажень протягом дня. Завдяки цьому підтримується оптимальна збудливість нервової системи, що сприяє діяльності дітей і створює у них стабільне почуття бадьорості. Зважаючи на особливості маленьких дітей, слід застосовувати лише короточасні фізичні навантаження різних рівнів. Різноманітність навантажень дає змогу краще пристосувати заходи рухового режиму до загального режиму і до стану дітей. Це має велике значення, тому що функціональна працездатність дітей протягом дня змінюється

## **2. Загальна характеристика рухливої гри. Класифікація рухливих ігор.**

У педагогічній науці гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо чи опосередковано відображаються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин тощо). Поняття «гра» є надзвичайно багатограним і саме через це вона виступає самотійним

видом розвиваючої діяльності дітей різного віку, принципом і способом їх життєдіяльності, методом пізнання дитини, методом організації її життя та неігрової діяльності.

**Рухлива гра** — це свідома, активна діяльність дитини, що характеризується своєчасним виконанням рухових завдань та ігрових правил. Значення рухливої гри для гармонійного розвитку дітей, проблеми впровадження її в практику роботи ДНЗ доводили ще класики педагогіки. Так, П. Лесгафт надавав важливого значення рухливим іграм з правилами, вважаючи їх засобом розвитку самоорганізованості, дисциплінованості дітей. У своїх працях В. Гориневський розглядав рухливу гру як засіб оздоровлення дитини. Радість, веселощі він вважав обов'язковою умовою ігрової діяльності, без них гра втрачає свій зміст. Позитивні емоції оздоровлюють організм дитини.

Дослідниця Г. Бикова одна з перших вивчала особливості формування основних рухів у дітей молодшого дошкільного віку у процесі проведення рухливих ігор. Вивченню змін, що відбуваються у процесі розвитку рухів дитини молодшого дошкільного віку під впливом переважаючого застосування рухливих ігор, а також визначенню їх ролі і місця в процесі фізичного виховання, присвячене дослідження О. Тимофєєвої. Основний висновок дослідження полягає у тому, що формування основних рухів може здійснюватися не лише шляхом прямого навчання на заняттях, але й шляхом опосередкованого навчання у рухливих іграх. Автор стверджує, що у процесі фізичного виховання дітей раннього віку рухлива гра виступає не лише як засіб навчання, але й як метод розвитку основних рухів. Нею переконливо доведено, що найбільш успішно в процесі опосередкованого навчання формуються такі природні рухи, як ходьба, біг і стрибки у довжину з місця, і в результаті відбувається покращення показників рухової підготовленості. Однак, ігрова форма навчання не достатньо забезпечує засвоєння дітьми більш складних рухів (метання, лазіння та деяких видів стрибків).

З цього приводу існує й інша точка зору. Так педагоги-дослідники (Е. Вільчковський, Д. Хухлаєва, Т. Осокіна, Г. Лєскова) відзначають, що рухлива гра має на меті закріпити рухи, якими оволоділи діти під час занять з фізкультури. Вони вважають, що рухливу гру не раціонально використовувати на етапі початкового розучування, пояснюючи це тим, що для дитини основним завданням в грі є не вірно виконання руху, а не бути пійманою ведучим. Особливого значення,

на їх думку, рухлива гра набуває в період накопичення рухового досвіду, тобто у рухливих іграх досить ефективно закріплювати і удосконалювати навички з основних рухів.

Велике значення мають рухливі ігри і для морального виховання. Діти вчаться діяти в колективі, підкорятися загальним вимогам. Правила гри діти сприймають як закон, і свідоме їх виконання формує волю, організованість, ініціативність, розвиває витримку, вміння контролювати свої вчинки, поведінку. У грі формується чесність, дисциплінованість, справедливість, прагнення до взаємодопомоги (О. Александрян, О. Богуславська, О. Тимофєєва).

Отже, на основі численних досліджень можна зробити висновок, що рухлива гра є незамінним засобом розвитку дитини, починаючи з раннього дитинства. Основними перевагами рухливої гри, в порівнянні з іншими методами та засобами фізичного виховання, є її емоційна насиченість, яка мобілізує сили дитини й приносить їй радість та задоволення.

Маленькі діти наслідують у грі всьому, що бачать. У рухливих іграх малюків насамперед знаходить відображення не спілкування з однолітками, а відображення того життя, яким живуть дорослі або тварини (вони з задоволенням літають, як «горобчики», змахують руками, як «метелики крильцями» тощо). Прагнення до «оживлення» неживої природи пояснюється бажанням дитини надати відтворюваному у грі образу живий характер, а коли вона вживається в образ, у неї включаються механізми емпатії і, як наслідок, формуються морально-ціннісні особистісні якості: співчуття, співучасті, причетності. Завдяки розвиненій здатності до імітації більшість рухливих ігор дітей раннього віку носять сюжетний характер.

Рухливі ігри мають чимало переваг перед гімнастичними вправами і незамінні для рухового розвитку дитини. *Виділяють такі особливості рухливих ігор:*

1. Емоційна насиченість надає рухливим іграм привабливості, викликає у вихованців радість і задоволення. Емоційне піднесення зростає завдяки наявності в іграх елементів несподіванки та змагання.

2. Характер рухової діяльності у більшості ігор (біг, стрибки, кидання) забезпечує роботу значної маси великих м'язів, що відповідає особливостям рухового апарату дітей.

3. Різноманітність рухів – заміна під час гри одних видів іншими (діти бігають або тихо підкрадаються, присідають, нахиляються вперед або зупиняються) – запобігає швидкій втомі.

4. Можливість саморегулювання темпу, енергії та тривалості рухів (за бажанням і відповідно до потреби можна або пришвидшити чи сповільнити біг, або зробити перерву й присісти) робить гру привабливою, рухи легше виконуються.

5. Можливість для виявів особистої ініціативи дітей (незважаючи на готовий зміст гри й окреслювану правилами довільність рухів є достатній простір для власних пропозицій) активізує рухову творчість.

6. Наявність передумов для розвитку низки базових якостей особистості – колективізму, дисциплінованості, сміливості, винахідливості, самостійності, відповідальності – сприяє моральному становленню дитячої особистості.

Гра як і будь-яка діяльність проводиться з певною метою. Цільова настанова і рухова діяльність її учасників визначаються сюжетом гри. Сюжет – це задум (тема) та порядок рухових дій, що розкривають цей задум чи тему. Відповідно до сюжету гри, дитину вводять у певний образ, в певну роль, перебуваючи у якій вона має право здійснювати одні рухові дії і не здійснювати інші. Виконуючи ту чи іншу роль, дитина занурюється у світ фантазії, який дарує їй нові враження від уявної діяльності. І це захоплює дитину, сприяє задоволенню її біологічної природної потреби у русі, у нових враженнях. Ось чому діти люблять бути котиками, зайчиками, горобчиками тощо. У цьому полягає цілісність образу, ролі, а отже й сюжету.

Сюжет розкривається за допомогою правил. *Правила* – це положення, в яких відображається суть гри, співвідношення всіх їх компонентів. Правила уточнюють права та обов'язки гравців, визначають способи ведення гри і її результати. Можливість імпровізувати урізноманітнює ігрову діяльність, задовольняє природні потреби дитини творити, потребу в нових враженнях. Імпровізація робить привабливим сам процес гри, а не лише її результат. Відтак, *основними компонентами рухової діяльності в грі є сюжет, змагання та імпровізація*. Всі вони разом з правилами, які їх обумовлюють і руховими діями, за допомогою яких реалізуються, складають зміст гри. Гра – це сюжетно-змагальна діяльність, правила якої обумовлюють імпровізацію рухових дій.

Рухливі ігри різноманітні за своїми характеристиками, що зумовлює необхідність їх класифікації. Виділяють декілька ознак для класифікації:

- за принципом організації дітей: ігри індивідуальні й командні;
- за віковим принципом: для дітей раннього, молодшого, середнього і старшого дошкільного віку;
- за видами рухів: ігри з бігом, стрибками, лазінням і повзанням, метанням, ігри на розвиток рівноваги;
- за руховими якостями: ігри на розвиток швидкісно-силових здібностей, швидкості, витривалості, спритності;
- за характером рухових дій: сюжетні і несюжетні ігри, ігри з елементами спорту;
- за величиною фізичного навантаження: ігри малої, середньої та високої рухливості.

У роботі з дітьми раннього віку найчастіше використовують:

*І. Сюжетні рухливі ігри.* У їх основу покладено певний сюжет, що відображає особливості поведінки тварин (хитрість лисиці, швидкість рухів зайчика, дбайливість квочки тощо), особливості руху різних транспортних засобів (потяг, автомобіль, літак тощо). Сюжет та правила гри обумовлюють характер рухів дітей. В одному випадку малюки, наслідуючи конячкам, бігають, високо піднімаючи коліна, в іншому – стрибають, як зайчики. У сюжетних іграх, таким чином, виконувані рухи носять переважно імітаційний характер. Такі ігри переважно колективні (від 5 до 25 учасників). Діти починають, припиняють або змінюють рух у відповідності до правил гри, які зазвичай тісно пов'язані з сюжетом і визначають поведінку та взаємини гравців. Наприклад: літаки приземлюються за словесним сигналом вихователя; пташки швидко відлітають у свої гніздечка, коли з'являється котик, діти ховаються під парасольку як тільки піде дощик. У деяких сюжетних іграх дії граючих визначаються текстом («Кудлатий пес», «Зайчик біленький сидить», «По рівненькій доріжці» та інші).

Так, на слова:

Ось веселе цуценятко

Носик свій сховало в лапки

І тихесенько лежить,

Наче міцно-міцно спить. (Діти потихеньку підходять до цуценятка)

Підійдемо, погукаймо, (*Цуценятко прокидається та гавкає*)  
Як прокинеться – втікаймо! (*діти втікають*)

У сюжетних іграх діти дуже безпосередні, перевтілюючись у персонажів гри, захоплюючись нею, можуть багаторазово повторювати рухи, не відчуваючи втоми.

*II. Несюжетні ігри* – це ігри типу ловілок, перебіжок дуже близькі до сюжетних – у них лише немає образів, яким діти наслідують, всі інші компоненти ті ж: наявність правил, ведучий, взаємопов'язані ігрові дії усіх учасників. Ці ігри, так само як і сюжетні, засновані на простих рухах, найчастіше біг у поєднанні з ловінням, хованками тощо. Проте слід врахувати, що безсюжетні ігри вимагають від дітей більшої самостійності, швидкості і спритності рухів, орієнтування в просторі, ніж сюжетні. Це пояснюється тим, що ігрові дії у них пов'язані не з розігруванням сюжету, де можливе поєднання різних рухів і їх чергування, а з виконанням конкретного рухового завдання. Умови виконання такого завдання визначаються правилами. Оскільки правила вимагають від учасників досить швидких і спритних дій, з малюками проводяться елементарні форми ігор цього виду: «Доженіть мене», «Біжіть до мене» та інші.

В цих іграх кожна дитина, виконуючи завдання самостійно, в той же час діє спільно з іншими дітьми. Поступово ігри ускладнюються. Як тільки діти навчаться ходити, бігати підгрупами і всією групою в одному напрямку, вихователь під час гри може змінювати напрямок, сприяючи формуванню уміння орієнтуватися в просторі. При цьому дітей привчають виконувати елементарне правило – рухатися, не наштовхуючись один на одного.

Згодом з малюками проводяться ігри, в яких є більш складні завдання на увагу, на орієнтування в просторі. Так, наприклад, діти повинні рухатися туди, де розташований прапорець, або туди, де дзвенить дзвіночок («Знайди своє місце», «Де дзвенить дзвіночок?»).

Незважаючи на те, що несюжетні ігри використовуються в роботі з малюками не так широко, як сюжетні, діти беруть участь у них із великим задоволенням. Це пояснюється тим, що в таких іграх вихователь є активним учасником, спрямовує весь хід гри, емоційно налаштовує дітей, допомагаючи їм у виконанні різних рухів.

**Наприклад, гра «Доженіть мене».**

**Мета:** вчити дітей швидко діяти за сигналом, розвивати уміння орієнтуватися в просторі, спритність.

*Опис.* Діти сидять на стільцях або на лавках по одній стороні майданчика або кімнати. Вихователь пропонує їм наздогнати його і біжить у протилежний бік. Діти біжать за вихователем, намагаючись зловити його. Коли вони підбігають до нього, вихователь зупиняється і каже: «Біжіть від мене, дожену!». Діти бігом повертаються на свої місця.



*Вказівки до проведення.* Спочатку гру доцільно проводити з невеликою групою дітей (4-6), потім кількість граючих збільшується до 10-12 дітей. Вихователь не повинен занадто швидко втікати від дітей: їм цікаво його зловити. Не слід занадто швидко бігти за дітьми, бо вони можуть впасти. Спочатку біг проводиться тільки в одному напрямку. Коли малюки наздогнали вихователя, їх треба похвалити, що вони вміють швидко бігати. При повторенні гри вихователь може змінювати напрями власного руху

*III. Ігрові вправи.* Особливе місце в роботі з дітьми раннього віку, зокрема в роботі з дітьми 2 року життя, займають *ігрові вправи*. Ігрова вправа є методично правильно організованою руховою дією, яка проводиться з метою вправлення дітей в конкретному русі. Наприклад у вправі «Дерева хитаються» малюки вправляються у нахилах, у вправі «Спіймай комарика» – у підстрибуванні з оплеском в долоні, у вправі «Доповзи до брязкальця» – у повзанні та інше.

Ігрові вправи поділяються на сюжетні та безсюжетні. Сюжетні будуються на імітаційних рухах, а в безсюжетних діти виконують певний рух, діють з предметами: «Прокоти м'яч», «Пролізь в обруч».

По суті, в ігрових вправах відсутні ігрові дії групи дітей, кожна дитина діє за окремою вказівкою педагога, і виконання рухових завдань залежить лише від її особистих можливостей. Під час їх проведення у вихователя є можливість простежити за кожною дитиною і, за потребою, запропонувати виконати дії повторно. Отже, в ігрових вправах на відміну від рухливих ігор більш виразно виступають завдання прямого навчання. У цьому їх особлива цінність

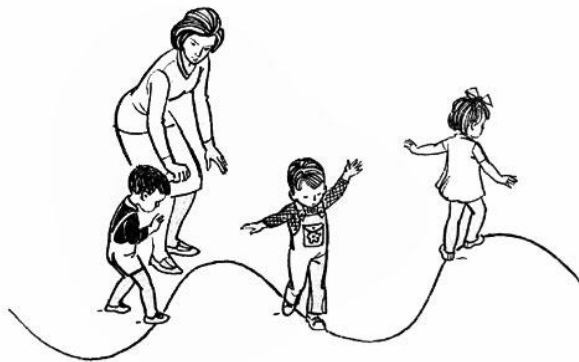


при розвитку рухів маленьких дітей. Наприклад, **ігрова вправа «По доріжці»**.

*Мета:* вчити дітей ходити в певному напрямку, один за одним по обмеженій площі; розвивати почуття рівноваги, координацію рухів.

*Опис.* Вихователь розкладає на підлозі зигзагоподібно шнур довжиною 5-6 метрів – це доріжка, по якій потрібно пройти до кінця.

*Вказівки до проведення.* Дітям буде цікавіше виконувати вправу, якщо на іншому кінці доріжки покласти який-небудь цікавий для них предмет: ляльку, брязкальце, пташку та інші. Від того, що знаходиться в кінці доріжки, буде залежати і завдання: піти погладити ведмедика, погодувати пташку, постукати брязкальцем. Якщо хто-небудь із малюків відчуває труднощі, вихователь повинен допомогти йому, підтримати за руку, підбадьорити. Діти повинні йти спокійно, не поспішаючи.



Рухливі ігри та ігрові вправи проводяться з дітьми щоденно, проте обираючи гру за ступенем фізичного навантаження слід звертати увагу на доцільність її проведення у певний час дня. Так, наприклад, більш рухлива гра, організована з усією групою дітей, може замінити ранкову гімнастику. Така форма проведення ранкової гімнастики може бути використана на початку року з дітьми третього року життя, коли в колективі багато нових дітей, які вперше прийшли в дошкільний навчальний заклад. Гра приваблює своєю емоційністю, можливістю активно діяти, виконувати рухи в міру своїх здібностей. Згодом, коли діти звикнуть діяти в колективі, проводиться ранкова гімнастика, що складається з окремих вправ.

Недоцільна активна рухова діяльність відразу після сніданку. Перед заняттями доречні ігри середньої рухливості, для малюків це ігри найчастіше індивідуального порядку. На денній прогулянці після занять проводяться різні за характером рухливі ігри. Їх кількість і тривалість в окремі дні тижня не однакові. Проте впродовж дня з дітьми другого року життя проводяться не менше 3 ігор, а з дітьми

третього – не менше 4. Добираючи гру, вихователь повинен враховувати навантаження на попередньому занятті. Так, після занять з розвитку мовлення, малювання, ліплення доцільно провести гру з більш активними діями. Однак після занять, які вимагали від дітей зосередженості, не рекомендується розучувати нові ігри. На вечірній прогулянці можна проводити рухливі ігри, як з усією групою дітей, так і з невеликими підгрупами, але бажані ігри малої рухливості (ігри з текстом, зі співом, хороводні).

Рухливі ігри обов'язково включаються до змісту заняття з фізичної культури. Вони проводяться після вправ в основних рухах з метою підвищення фізичного та психологічного (позитивні емоції) навантаження. У зв'язку з тим, що час проведення рухливих ігор дещо обмежується рамками заняття, краще добирати ігри, які не потребують тривалого пояснення або вже знайомі дітям. У цих іграх діти діють одночасно. У зміст заняття фізичною культурою для дітей третього року життя можуть бути включені дві гри. Одна, більш рухлива – в основну частину, друга, спокійна – у заключну частину заняття; ціль останньої – заспокоїти дітей, зменшити фізичне навантаження, отримане ними в основній частині. Наприклад, на одному занятті можуть бути проведені такі дві гри: «Горобчики і кіт» (де всі діти активно бігають, присідають, зображуючи літаючих пташок, де є роль ловця, що особливо збільшує активність і емоційність дітей) та «Знайди прапорець» (в якій діти спокійно ходять, шукаючи заздалегідь схований вихователем прапорець).

### **3. Особливості проведення ігрових вправ та рухливих ігор з дітьми раннього віку.**

Ігрові вправи є важливими для розвитку дитини вже на першому році життя. Основне завдання розвитку на першому році життя – стимулювати рухову активність. З цією метою використовуються:

*1) вправи на розвиток зорового й слухового сприймання (для дітей старше 10 днів).* Наприклад, вправа «Гарна іграшка». Яскраву іграшку (кулька, брязкальце, кільце) помістити на витягнутій руці в полі зору дитини на відстані 60-70 см над нею і почекати, коли погляд малюка затримається на іграшці. Після цього похитувати іграшкою то вправо, то вліво. Надалі переміщати іграшку в різних напрямках (вправо, вліво, вгору, вниз), наближаючи до малюка на відстань 20-30 см і віддаляючи на відстань витягнутої руки приблизно на 1,5 м від дитини. Вправу виконувати 1-2 хвилини, повторюючи два рази

поспіль, проводиться 1-2 рази на день. Так само проводиться заняття з іграшкою, яка видає неголосний, м'який звук.

2) *вправи на розвиток слухової активності (для дитини старше 25 днів)*. Наприклад, вправа «Де дзвенить?». Для цієї вправи необхідний невеликий дзвіночок висотою 5-7 см. Покласти дитину на спину, тримаючи дзвіночок не в полі зору малюка, і подзвонити 3-4 рази. Вправа проводиться 2-3 рази на день впродовж 3-4 днів. Потім краще зробити перерву на тиждень, і надалі можна проводити заняття впродовж другого і третього місяців життя 1-2 рази на тиждень.

3) *вправи для розвитку слухової і рухової активності (для дитини старше 1 місяця)*. Наприклад, вправа «Брязкальце». Підвісити брязкальце-гірлянду над дитиною так, щоб малюк міг легко дотягтися до іграшки руками. Привернути увагу малюка до іграшки, злегка похитуючи брязкальцем. Тривалість гри 5-7 хвилин. Через 5 днів змінити іграшку на іншу і так чергувати їх іграшки впродовж місяця.

4) *ігри-забавлянки*. Ігри для малюків повинні бути простими та зрозумілими. Діти вже з першого року життя поступово засвоюють навички ходьби, бігу, кидання, переступання, підстрибування. З цією метою широко використовуються ігри-потішки з рухами, які покращують емоційний фон, піднімають настрій, сприяють розвитку рухових умінь. Для дітей першого року життя бажано добирати короткі і прості віршики, адже немовля може швидко втомитися і втратити інтерес: «Ладусі», «Кую, кую чобіток», «Сорока-вонона» та інші. Дуже важливо такі забавлянки читати емоційно і виразно, допомагати дитині імітувати рухи. Двохрічкам вже не потрібно допомагати, вони можуть самі виконувати вивчені вправи під знайомі їй віршики та пісеньки. Наприклад, «Зайчик йшов»:

Зайчик йшов, йшов, йшов (крокувати на місці)

Та капусту знайшов, (розвести руки в сторони)

Сів, поїв, встав (сісти, зробити вигляд, що їмо, встати)

І далі пішов. (кроки на місці).

5) *ігри-імітації*. Ці ігри добре розвивають уяву, образне мислення, координацію й велику моторику. Для їх проведення знадобляться картинки з зображенням тих тварин, яких малюк добре знає. Наприклад: кішка, собака, півень, ведмідь, лисиця та інші. Спочатку слід запропонувати малюкові роздивитися картинки: «Хто це?» Потім розказати про тварину, показати, як вона рухається, як «говорить». Рухи треба спростити, щоб дитині було легко повторювати. Після

спільного виконання рухів дитині пропонують вибрати будь-яку картку з зображенням тварини і просять показати, як вона рухається.

Наприклад, гра-імітація «Бджілки». Імітувати їх політ і дзижчання, легко і вільно помахуючи руками-крилами. Завдання бджілок – зібрати нектар на квітах й повернутися у вулик. Квіти виготовляються з кольорового паперу, а вулик буде зображати намальоване коло або обруч.

Здійснюючи фізичне виховання дітей необхідно створювати умови, що сприяють розвитку оптимальної рухової активності, бадьорого стану, формувати культурно-гігієнічні навички та самостійність. На другому році життя у дітей формується вміння ходити, причому кожна дитина має свій темп пересування залежно від своїх можливостей. Для закріплення вмінь у ходьбі малюку пропонують виконувати її по доріжці, дошці, яка покладена на підлогу, а також ходити, імітуючи знайомих тварин: мишку, кішечку, ведмедика та інших.

Поступово в ігрових вправах («Йди до мене!», «У гості до котика» та інших) діти засвоюють ходьбу у підгрупі. Ігрові вправи у цьому віці не потребують від дитини чіткого погодження своїх рухів з рухами інших дітей, вони лише допомагають поступовому переходу від індивідуальних дій до спільних.

Наприкінці другого року життя дітям пропонують рухливі ігри зі зрозумілим їм сюжетом. Наприклад, «Пташки прилетіли». Вихователь розповідає дітям про пташок, які літають по місту (селу), сідають на травицю, дзьобають зернятко, п'ють водичку, а потім відлітають до своїх гніздечок. Діти разом з вихователем виконують вправи, імітуючи рухи пташок. Уважне ставлення до дітей під час гри, лагідне поводження з ними створюють у них веселий настрій та почуття впевненості у своїх силах.

До рухливих ігор залучають спочатку підгрупу дітей 3-5 (від 1 року до 1 року 6 місяців), а потім з 6-8 (від 1 року 6 місяців до двох років). Кожна ігрова вправа повторюється 2-3 рази.

### **Методика проведення рухливих ігор в групі 3 року життя.**

Проведення рухливих ігор з дітьми раннього віку має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей малюків. Виділяють декілька етапів, які обов'язково має враховувати педагог при підготовці та проведенні рухливих ігор з вихованцями.

*I. Вибір гри.* Успіх ігрової діяльності, а також позитивний фізіологічний і емоційний вплив на гравців залежить насамперед від правильного добору гри. Добираючи гру потрібно враховувати такі вимоги:

1) для дітей раннього віку добираються ігри з нескладним змістом та невеликою кількістю ролей (1-2);

2) ігри добираються відповідно педагогічних завдань. Варто чітко визначити, які вміння і навички у цій грі закріплюються, які фізичні якості розвиваються, яка виховна мета реалізується;

3) враховується місце гри у режимі дня (на ранковій, денній та вечірній прогулянках) і її належність до певної організаційної форми роботи з фізичного виховання (фізкультурне заняття, спортивна розвага, ранкова гімнастика та ін.);

4) враховується місце проведення гри та пора року, кількість дітей (це допоможе вихователю заздалегідь продумати, як розмістити гравців, щоб вони могли вільно рухатися);

5) враховується руховий досвід, інтереси та уподобання дітей. Зміст гри має бути доступний дітям, нагадувати цікаві явища навколишнього середовища.

*II. Підготовка вихователя до гри* передбачає три моменти: методичну підготовку до рухливої гри, підготовку місця проведення й обладнання, а також підготовку дітей. Розглянемо ці моменти кожний окремо.

До змісту методичної підготовки вихователя входить опрацювання методичної літератури, планування гри, написання конспекту, уміння продемонструвати ті рухи, що їх вимагає програма, і яких вихователь навчатиме дітей. Для проведення ігор на свіжому повітрі необхідно підготувати майданчик з рівною поверхнею, перевірити наявність небезпечних предметів (каміння, гілки та інші). Якщо гра проводиться в залі або груповій кімнаті, необхідно її провітрити, провести вологе прибирання, фізкультурне обладнання розмістити так, щоб під час гри воно не заважало.

Ігровий інвентар повинен відповідати таким вимогам: бути безпечним, за вагою і розміром відповідати силі гравців; бути яскравим, добре помітним; стан інвентаря повинен відповідати санітарно-гігієнічним вимогам.

Під підготовкою дітей до гри слід розуміти наявність у них потрібних рухових навичок і вмінь, відомостей про навколишній світ, організованості. Для кращого розуміння ігрового сюжету педагог

проводить попередню роботу з вихованцями: читає художні твори, організує спостереження за природою, поведками тварин, діяльністю людей різних професій, переглядає відео-фрагменти, проводить бесіди.

*III. Збір дітей на гру.* Зібрати дітей на гру можна за допомогою різних прийомів. У молодшій групі вихователь починає грати з 3-5 дітьми, поступово залучаючи до гри інших. Іноді дітей збирають на гру за сигналом (наприклад, вихователь дзвонить у дзвіночок). Можна, також, прочитати вірш, заспівати пісню на тему гри, загадати загадки, показати предмети, іграшки та запитати: «Хочете пограти з ними?».

Наприклад, на початку гри «Мій дзвінкий, веселий м'яч» вихователь б'є м'ячем об підлогу перед дітьми, які сидять на стільцях: «Як високо м'яч стрибає, аж до неба підлітає. Ой, який же він прудкий, гарний м'ячик мій новий!». Далі, кинувши м'яч у бік від дітей так, щоб він котився, вихователь продовжує: «Піди, Олю, дожени м'яч і принеси його мені». Одержавши від дитини м'яч, вихователь пропонує всім пограти з м'ячем.

Збирати дітей треба швидко (1-1,5 хвилини), тому що будь-яка затримка знижує інтерес до гри. Найчастіше дітей розміщують довільно або шикують у коло (хороводні ігри).

*IV. Розподіл ролей.* Успішне проведення гри багато в чому залежить і від вдалого розподілу ролей, тому важливо враховувати особливості дітей: соромливі, малорухливі не завжди можуть справитися з відповідальною роллю, але до цього їх треба поступово підводити. З іншого боку, не можна доручати відповідальні ролі завжди одним і тим же дітям, бажано, щоб всі уміли виконувати ці ролі. Вихователь спочатку бере на себе виконання головної ролі (наприклад, роль кота в грі «Горобці і кіт»), і тільки згодом, коли малюки добре запам'ятають гру, доручає її виконання комусь із дітей. Ведучого педагог може вибрати декількома способами: за допомогою лічилки (лічить вихователь), за призначенням (як заохочення), «чарівною стрілочкою».

*V. Пояснення правил гри* відбувається в її ході. Воно має бути образним, послідовним і лаконічним, тобто без зайвих деталей. Так, під час пояснення гри «Миші і кіт» вихователь, говорячи, що «мишки вибігають із нірок тоді, коли котик спить», вимовляє ці слова тихим, вкрадливим голосом, а потім голосно вигукує: «А коли кіт прокидається, мишки швидко тікають у нірки». Виразне пояснення захоплює дитячу увагу.

У деяких випадках пояснення гри вихователі починають з актуалізації знань, які діти отримали в процесі спостережень за навколишнім життям чи читання книжок. Так, перед проведенням гри «Горобчики і автомобіль», вихователь нагадує дітям, що під час минулої прогулянки вони бачили горобчиків: Горобчики пострибували на доріжці, дзьобали зернятка, а потім розправили крильця, злетіли на дерево і розсілись там на гілках. Таке нагадування допоможе дитині точніше передати образ.

О. Кенеман запропонувала використовувати сюжетну розповідь, міні-казку, яка допоможе дитині увійти в ігровий образ, сприяє розвитку виразності, краси, граціозності рухів, фантазії та уяви малюка. Наприклад, «Жили-були маленькі сіренькі горобчики. У них були сильні крильця. Ось такі (показати «крильця» та стимулювати до цього дітей). Кожного дня вони вилітали з гніздечок, щоб знайти зернятка, попити водички. Полетіли горобчики у садочок (вихователь разом з дітьми виконує повільний біг та змахи «крилами»). Літають горобчики, зернятка шукають водицю пють (діти імітують рухи). І ось, одного дня з'явився великий червоний автомобіль і загудів «бі-бі-бі». Горобчики злякалися і полетіли у свої гніздечка. Швидше-швидше, горобчики, ховайтесь від автомобіля!».

*VI. Керівництво грою.* Під час гри вихователь стежить за образним виконанням дітьми дій, нагадує, щоб вони використовували весь ігровий майданчик, емоційно імітували рухи, не допускали тривалих статичних поз (сидіння навпочіпки, стояння на одній нозі), діяли по можливості за сигналом (свисток, оплеск у долоні тощо), не порушували правила. Вказівки слід робити у позитивній формі, підтримуючи радісний настрій дітей.

*VII. Підведення підсумків гри.* Оцінюючи гру, педагог відзначає позитивні якості всіх дітей. Гра на прогулянці закінчується по-різному: пропозицією вихователя дітям погратись самостійно або погратись з тим обладнанням, яке використовувалось у грі. На заняттях гру звичайно завершують організованим переходом до наступних вправ. Дітей треба поступово залучати до прибирання використаного у грі обладнання.

Тривалість гри для дітей першої молодшої групи становить у середньому 5-7 хвилин з повторенням кожної з них 3-4 рази.

Педагоги дошкільного навчального закладу мають спонукати дітей до рухової діяльності, регулювати їхню рухову активність, схвалювати бажання виявляти в ній самостійність, вольові зусилля.

При цьому важливо враховувати руховий досвід кожної дитини, притаманний їй темп рухів, рівень рухливості, природні можливості та здібності. Завдання вихователя – збагатити руховий досвід малюків, удосконалити набуті ними рухові навички.

#### **4. Форми активного відпочинку в групах раннього віку.**

Ефективність навчально–виховного процесу у ДНЗ залежить від правильної організації та чергування різних видів діяльності дітей. Особливо важливо раціонально чергувати навчальну діяльність з активним відпочинком, який передбачає колективні рухові дії, відкриває великі можливості для формування соціальної поведінки дітей, оскільки забезпечує високий ступінь їх взаємодії. Поряд із цим активний відпочинок, побудований на використанні ігрових вправ і рухливих ігор, є ефективним засобом формування інтересу до фізичної культури. Результати експериментальних досліджень Р. Ленерта і В. Лахмана свідчать: різні види активного відпочинку забезпечують відновлення ряду фізіологічних функцій, а також попередження невротичних станів, пов'язаних з перенапруженням. Необхідно зазначити, що активний відпочинок, органічно поєднує різні види діяльності (рухова, ігрова, пізнавальна, трудова, спілкування), сприяє як оздоровленню, так і збагаченню загальнокультурного розвитку дитини.

Зміст заходів активного відпочинку обумовлюється: віковими особливостями, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості дітей; змістом програми з фізичного виховання і об'ємом засвоєного дітьми навчального матеріалу; порою року, погодними та кліматичними умовами; природними факторами; умовами проведення.

Активний відпочинок сприяє вирішенню найважливішого завдання фізичного виховання – оздоровлення дитини (передбачає удосконалення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, розвиток уміння пристосування до змін навантажень та зовнішніх умов). Для цього необхідно в процесі організації активного відпочинку розвивати у малюків рухливість грудної клітини, збільшувати життєву ємність легенів, сприяти тренуванню механізмів терморегуляції, забезпечувати тренування нервових процесів, удосконалювати діяльність рухового аналізатора, органів чуття. Під впливом різних факторів навколишнього світу перебудовується робота організму, він починає функціонувати у режимі, який потребує найменших затрат енергії. Завдяки активізації механізмів саморегуляції головний мозок



аналізує поступаючу багатопланову інформацію, удосконалює та підвищує оздоровлення організму.

Велике значення мають форми активного відпочинку і для вирішення навчальних завдань. Так, дитина набуває визначеної системи знань про фізичні вправи, їх оздоровчу дію на організм; засвоює фізкультурну та просторову термінологію (таку як: вихідне положення, колона, шеренга, вперед-назад, вліво-вправо, вверх-вниз та інше); дізнається про назви предметів, спортивного знаряддя, посібників, способи і правила користування ними тощо.

Слід підкреслити, що активний відпочинок відкриває великі можливості для морального, розумового, естетичного, трудового виховання. При правильно організованих заняттях фізичними вправами створюються сприятливі умови для виховання позитивних рис характеру (організованості, дисциплінованості, самостійності, активності) та моральних якостей (чесності, справедливості, почуття товариськості, взаємодопомоги, вміння займатися в колективі, дбайливого ставлення до фізкультурного інвентарю, відповідального ставлення до виконання доручень), а також для виявлення вольових якостей (сміливості, рішучості, наполегливості, витримки та інших). Активний відпочинок сприяє розумовому розвитку дітей, забезпечуючи оптимальні умови для нормальної діяльності центральної нервової системи та інших систем організму, що допомагає кращому сприйманню та запам'ятовуванню. Поряд із закріпленням знань, заняття фізичною культурою сприяють розвитку психічних процесів (відчуття, сприймання, спостереження, уявлення, мислення, пам'яті, уяви), а також розумових операцій (порівняння, аналізу, синтезу, узагальнення тощо), виховують вміння творчо користуватися здобутими знаннями й набутими навичками у своїй руховій діяльності.

Під час виконання фізичних вправ слід розвивати здатність сприймати, почувати, розуміти і правильно оцінювати красу, витонченість, виразність рухів, поз, постави, красу костюмів, фізкультурного інвентарю, навколишньої обстановки, виховувати прагнення до відображення побаченого у власній руховій діяльності. Активний відпочинок сприяє і трудовому вихованню. Діти опановують трудові вміння і навички, пов'язані з підготовкою приміщення чи майданчика до ігор та занять, з доглядом за інвентарем, за спортивним одягом.

Активний відпочинок займає особливе місце в організації роботи з дітьми раннього віку. Він приносить дітям велике задоволення та радість. Дуже важливо, щоб активний відпочинок зберіг невимушеність, безпосередність особистих проявів дітей.

Виходячи з вище сказаного, можна зробити висновок про те, що активний відпочинок сприяє різносторонньому вихованню дітей і спрямований на їх фізичний, інтелектуальний, духовний, емоційний розвиток, психофізичну готовність до навчальної діяльності.

У роботі з дітьми раннього віку в дошкільних навчальних закладах впроваджують такі види активного відпочинку: фізкультурні розваги та Дні здоров'я.

**Фізкультурна розвага** — одна з найбільш ефективних форм активного відпочинку. Вона підвищує інтерес до занять, здійснює сприятливий вплив на організм дитини, закріплює рухові вміння та навички, розвиває фізичні якості, сприяє вихованню колективізму, дружби; розвиває витримку, увагу, сміливість, організованість, наповнює життя малюка емоційною, веселою руховою діяльністю. Фізкультурна розвага розвиває мислення, уяву, цілеспрямованість; культуру почуттів, розвиває у дітей вміння рухатися під музику, музичний слух, пам'ять. Під час розваги дитина поводить себе більш безпосередньо, ніж під час фізкультурних занять. Розкутість і природність використання рухових вмінь та навичок забезпечує виразність, артистизм, естетичність її рухів.

Розвага не вимагає спеціальної підготовки, оскільки будується на знайомому дітям матеріалі. Головне завдання педагога при проведенні цієї форми відпочинку: створити бадьорий, радісний настрій; стимулювати активність кожної дитини з урахуванням індивідуальних можливостей – диференційованого підходу до оцінки результатів їх дій; надати можливість відчувати приємне задоволення від виконання рухів, радість від успіхів товаришів. Під час дозвілля педагог також бере активну участь: він віддає команди до початку та закінчення гри або рухового завдання, підводить підсумки, своїм зацікавленням відношенням до подій створює емоційну атмосферу. Важливу роль у підтриманні радісного настрою, створенні позитивних емоцій відіграє атрибутика: емблеми, медалі та інше.

Фізкультурні розваги проводяться один-два рази на місяць, тривалістю у групі раннього віку (3-й р.ж.) – 15-20 хвилин. Організуються вони, зазвичай, у другій половині дня. А під час канікул та влітку – у першій половині дня після сніданку. Для

фізкультурних розваг з маленькими дітьми доречно вводити казкових персонажів або засновувати їх на цікавому сюжеті казки чи мандрівки. Дозвілля часто присвячують порам року, цікавим подіям чи святam. Складаючи програму, треба пам'ятати: основний час розваг (60 – 80 %) має бути насичений так, щоб кожна дитина могла задовольнити свою природну потребу в русі.

Зміст фізкультурного дозвілля для дітей молодшого віку будується на простих іграх, наприклад: «Хто швидше принесе іграшки?», «Хто краще виконає завдання клоуна?» тощо. Вихователь залучає дітей до посильної участі в колективних та індивідуальних рухових діях, збагачує їх яскравими враженнями.

У молодшій групі фізкультурна розвага будується за такою орієнтовною схемою:

1. сюрпризний момент;
2. виконання загальнорозвивальних вправ;
3. ігрові завдання для всієї групи;
4. рухлива гра;
5. вправляння в різноманітних рухах;
6. нагородження сувенірами.

Педагог має дібрати завдання з такою умовою, щоб кожен рух повторювався 3-4 рази, забезпечуючи участь кожної дитини в одному чи у двох із них. Це означає, що в якомусь атракціоні можуть брати участь двоє дітей, а в іншому – відразу п'ятеро-шестеро. Рухові завдання дають змогу одним дітям проявити свої вміння та навички, іншим – виявити емоції у ролі вболівальників. З дітьми молодшого віку ігри-естафети не проводяться, а змагання влаштовуються лише індивідуальні, оскільки малята ще байдуже ставляться до результатів: їх приваблюють процес гри, виконання рухів.

**Дні здоров'я** — ефективний метод залучення дітей до регулярного заняття фізичною культурою, виховання у малят прагнення бути здоровими, сильними, витривалими. Ці дні за умови правильної їх організації, сприяють не лише фізичному розвитку, а й моральному вихованню, викликають позитивні емоції, об'єднують дорослих-педагогів, батьків і дітей спільною захоплюючою справою.

День здоров'я проводиться 1 раз на місяць. Метою проведення цього виду активного відпочинку є профілактика нервової системи, оздоровлення організму і підтримання позитивного емоційного стану психіки дитини. У день здоров'я необхідно забезпечити досить високу рухову активність дітей. Кількість ігор протягом дня планується від 4

до 6. Тривалість кожної гри 6-8 хвилин. У цей день забезпечується перебування дітей на свіжому повітрі, не проводяться навчальні форми роботи, які вимагають інтелектуального напруження. Діти граються в цікаві, улюблені ігри, слухають музику, співають, займаються творчою діяльністю, весело спілкуються. Основний зміст будь-якого дня здоров'я повинен включати заходи, передбачені програмою з фізичного виховання.

Протягом дня вихователь може використовувати різноманітні форми роботи з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей: подорожі-прогулянки; динамічні та оздоровчі паузи; вправи на доріжках здоров'я та загартовування; гімнастику «Маленьких чарівників» з елементами масажу, самомасажу біологічно активних точок і психогимнастики та інше. Щоб уникнути перевтоми вихованців, інтенсивні форми необхідно чергувати з малорухомими іграми і ситуаціями, релаксаційним паузами, надаючи участі дітей невимушений характер і сприяючи їх оздоровленню.

Успішне проведення днів здоров'я є результатом злагодженої та організованої роботи всього колективу ДНЗ і сім'ї, що об'єднує дорослих і дітей загальними цілями.

Таким чином, організація активного відпочинку з фізичного виховання покликана задовольнити природну потребу дітей у русі та сприяти своєчасному оволодінню ними руховими навичками і вміннями. Така робота з дітьми цінна й тим, що створює умови для емоційно-психологічного благополуччя.

## **Семінарське заняття 6.1. Рухова активність дітей раннього віку як запорука їх гармонійного розвитку**

### **Питання для обговорення**

1. Самостійна рухова діяльність дітей раннього віку.
2. Рухлива гра як провідний вид рухової діяльності дітей раннього віку, її значення та класифікація.
3. Практичне проведення та аналіз рухливих ігор та ігрових вправ для дітей 2-3 років життя.

### *Методичні рекомендації*

У першому питанні необхідно висвітлити поняття «рухова активність», «руховий режим». Важливо звернути увагу на роль педагога в організації самостійної рухової діяльності дітей, педагогічні

умови активізації рухового режиму дітей: створення матеріально-спортивного середовища в дошкільному навчальному закладі; розвиток інтересу до рухової діяльності. Зазначте основні вимоги до добору фізкультурного обладнання для дітей третього року життя, а також перелік обладнання для групової кімнати та фізкультурного зала (для роботи з дітьми першої молодшої групи).

Вивчаючи літературу, студенти повинні зрозуміти чому рухлива гра є провідним видом рухової діяльності дитини, розкрити її характерні риси, що лежать в основі класифікації ігор, і з'ясувати, які педагогічні завдання можна вирішувати, використовуючи різні види рухливих ігор (сюжетні, безсюжетні тощо). Студенти мають уміти пояснити відмінність між ігровими вправами та рухливими іграми. Слід звернути увагу на особливості організації і методику проведення рухливих ігор в групах раннього віку.

Третє питання передбачає моделювання студентами проведення рухливих ігор для дітей раннього віку. Аналіз проведення рухливої гри проводиться за визначеними критеріями: доцільність прийомів збору дітей на гру; доцільність прийомів створення ситуативного інтересу до гри; доступність, емоційність, чіткість, послідовність пояснення змісту гри; доцільність прийомів закріплення правил гри залежно від віку та етапу ознайомлення з грою; доцільність прийомів вибору ведучого; безпосереднє керівництво грою (емоційність виконання ролі, ігрових дій, чіткість вказівок, керівна роль у зміні ведучих), опосередковане керівництво (своєчасність подачі сигналів, чіткість вказівок, контроль за якістю виконання рухів, дотримання правил, контроль за зміною ведучих); правильність підсумку гри. Для підготовки до семінарського заняття рекомендується використовувати матеріали додатка 8.

### *Література базова*

1. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець. 2011. – С. 8-25, 36-39.

2. Демидова Е. Организация самостоятельной двигательной активности / Е. Демидова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 8. – С. 5-7.

3. Зайченко Е. Повышение двигательной активности детей в самостоятельной игре: третий год жизни / Е. Зайченко // Дошкольное воспитание. – 1991. – № 4. – С. 11-13.

4. Преснякова Л. Двигательная активность детей раннего возраста / Л. Преснякова // Дошкольное воспитание. – 1991. – № 8. – С. 16-18.

5. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://readanywhere.ru/stepanenkova-emmayakovlevna/books/metodika-provedeniya-podvizhnykh-igr-posobie-dlya-pedagogov-doshkolnykh-uchrezhdenij/61891/Trial]

#### *Допоміжна*

1. Воротилкина И. Организация двигательной активности дошкольников / И. Воротилкина // Дошкольное воспитание. – 1998. – №8. – С. 34-38.

2. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі / Т. Ленська // Дошкільне виховання. – 2009. – № 11. – С. 12-15.

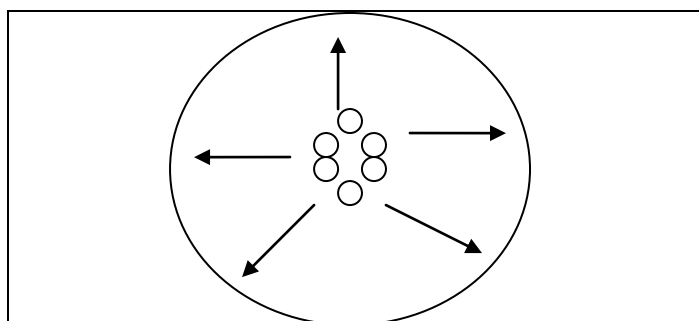
3. Москаленко Н. В. Дошкільне фізичне виховання дітей. Методичний посібник / Н. В. Москаленко, З. В. Анасгасьева, В. М. Решетилова. – Дніпропетровськ, 2009. – С. 60-68.

4. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 6. – С. 10-13.

#### **Самостійна робота**

Схематично запишіть зміст рухливих ігор для дітей 3 р. ж.

Наприклад: гра «Пузир» (мета: навчити дітей ставати в коло, робити його ширше/вужче, привчати їх узгоджувати свої рухи зі словами).



#### *Методичні рекомендації*

Розкриваючи питання необхідно виписати з навчальних посібників або чинних програм навчання і виховання дітей по три

ігрові вправи та рухливій гри. Підготуватись до їх практичного проведення. До проведення рухливих ігор обов'язковим є наявність атрибутів (маски, роздатковий матеріал тощо).

### Література до самостійної роботи

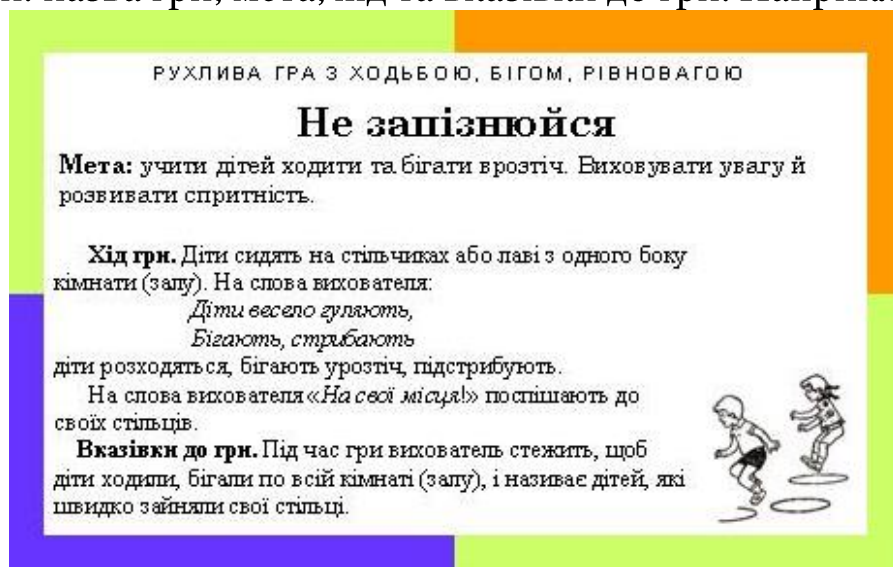
1. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – К. : Освіта, 1989. – 220 с.
2. Литвинова М. Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни / М. Ф. Литвинова. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. – 92 с.
3. Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / Е. А. Тимофеева. – М. : Просвещение, 1979. – 95 с.
4. Усі розробки ігор та вправ до базової програми «Я у Світі» / [упор. О. М. Гладченко, Н. І. Дікань]. – Харків : Основа, 2010. – 319 с.

### Індивідуальна робота

Оформіть картотеку ігрових вправ та рухливих ігор для дітей 2 або 3 року життя.

### Методичні рекомендації

Виконуючи завдання, необхідно обрати будь-яку діючу програму («Дитина», «Українське дошкілля», «Соняшник», Дитина в дошкільні роки», «Зернятко», «Будь здоровим, малюк!», «Малятко-здоров'ятко» та інші) і виписати з її змісту перелік ігрових вправ та рухливих ігор для дітей 2 (3) року життя у вигляді карток. Кожна картка має містити такі елементи: назва гри, мета, хід та вказівки до гри. Наприклад:



### *Література*

1. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – К. : Освіта, 1989. – 220 с.
2. Подоляночка. Народні рухливі ігри. Посібник / Упорядники Н. В. Маліновська, Т. В. Романюк. – Рівне : Волинські обереги, 2007. – 94 с.
3. Степаненкова Э. Я. Подвижные игры для детей 2-3 лет. Игры для второй группы раннего возраста в детском саду. – Режим доступа: <http://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/razvivayuschie-igry-dlja-doshkolnikov/podvizhnye-igry-dlja-detei-ranego-vozrasta-v-detskom-sadu.html>
4. Яловська О. О. Українські народні дитячі рухливі ігри, забави та розваги: методичний посібник / авт.-упор. О. О. Яловська, Т. Романюк. – Тернопіль : Мандрівець, 2016. – 264 с.

## **Семінарське заняття 6.2. Організація фізичного виховання дітей у ДНЗ та сім'ї**

### **Питання для обговорення**

1. Нетрадиційні форми оздоровлення дитини, їх організація та методика проведення: точковий масаж; дихальна гімнастика; використання вправ на релаксацію у роботі з дітьми; пальцевий ігротренінг; фіто- та аромотерапія; масаж пальців та кистей рук; біоенергетичні методи лікування дитини.
2. Взаємодія з сім'єю з питань фізичного виховання дітей раннього віку.

### *Методичні рекомендації*

У питанні №1 дати коротку характеристику здоров'язбережувальних методик фізичного виховання дітей в дошкільних закладах (сутність, зміст, значення для фізичного виховання та розвитку дітей). Підготувати повідомлення про будь-яку технологію оздоровлення; уміти відстояти власну точку зору, якщо серед слухачів знайдуться опоненти. Виступ необхідно супроводжувати практичними прикладами – показ статичних вправ, проведення комплексу дихальної гімнастики тощо. Підібрати вправи для проведення оздоровчих методик на практичному занятті.

До другого питання студенти мають опрацювати літературу і письмово зазначити: роль сім'ї у процесі фізичного виховання дітей



раннього віку, визначити основні функції батьків у процесі організації фізичного виховання дітей та шляхи їх організації; довести необхідність співпраці дошкільного закладу з родинами у галузі фізичного виховання дітей раннього віку, схарактеризувати засоби залучення батьків до співпраці. Визначте, які форми сімейного фізкультурного дозвілля можна порадити батькам.

### *Література базова*

1. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – К.: СПД Богданова А. М., 2006. – 220 с.

2. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей: навч.-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Запоріжжя, 2006. – С. 64-118.

3. Машовець М. А. Підготовка студентів до співпраці з батьками дітей дошкільного віку : навч.-метод. посібник / М. А. Машовець. – К.: НПУ імені М. Драгоманова, 2000. – 128 с.

4. Система роботи з психофізичного розвитку дитини / авт.-упор. В. В. Єфремова. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 160 с.

### *Допоміжна*

1. Доронова Т. Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями / Т. Н. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1. – С. 60-68.

2. Манева М. Воспитание здорового ребенка / М. Манева // Дошкольное воспитание. – 2002. – № 6. – С. 46-50.

3. Мелехина Н. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н. А. Мелехина, Л. А. Колмыкова. – СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО–ПРЕСС», 2012. – 150 с.

4. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / [под. общ. ред. Н. В. Сократова]. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 183 с.

### **Самостійна робота**

Вирішити педагогічну ситуацію:

Що має робити вихователь, коли батьки :

а) ігнорують необхідність єдиної системи вимог до фізичного виховання в дитячому садку і сім'ї;

б) вважають, що головну відповідальність за фізичний розвиток дітей має нести дошкільний заклад, оскільки у ньому фізичне виховання здійснюється за спеціальними програмами;

в) не надають належного значення організації раціонального рухового режиму дітей вдома.

### *Методичні рекомендації*

Вирішення педагогічної ситуації письмово зазначте в робочому зошиті. Рекомендовано використовувати «ПОПР-формулу», в якій П – позиція (у чому полягає Ваша точка зору), О – обґрунтування (пояснення) (аргумент на підтримку Вашої позиції), П – приклад (факти, що ілюструють Ваш аргумент), Р – результат (висновок, що треба зробити, заклик до прийняття Вашої позиції). Наприклад, «Я вважаю, що.... Тому що ... Я можу довести це на прикладі того, що... Виходячи з цього, я можу зробити висновок, що...».

### *Література до самостійної роботи*

1. Денисенко Н. Ф. Витоки здоров'я дитини: навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, Л. В. Лиходід, С. М. Лупінович. – Тернопіль : Мандрівець, 2010. – 152 с.

2. Семенова Н. І. Педагогічні технології взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї у формуванні здорової особистості дошкільника / Н. І. Семенова // Наук. зап. Вінниц. держ. пед. ун-ту імені М. Коцюбинського : зб. наук. пр. – Серія : Педагогіка і психологія. – Вінниця : Планер, 2009. – Вип. 27. – С. 384-388.

3. Сергиенко Т. Е. Новые подходы к взаимодействию дошкольного образовательного учреждения и семьи в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни / Т. Е. Сергиенко // Дошкольная педагогика. – 2008. – № 1. – С. 58-62.

4. Шебеко В. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина, Н. Н. Ермак. – Мн., 1998. – С. 5-15.

### **Індивідуальна робота**

Підготуйте папку-пересувку для батьків з проблем фізичного виховання дітей раннього віку.

### *Методичні рекомендації*

Папки-пересувки є відмінним наочно-інформаційним, методичним матеріалом, що дозволяє доступно і в потрібному місці розмістити необхідну інформацію та донести її до батьків або працівників дошкільного навчального закладу, при цьому доклавши для оформлення мінімум зусиль. Їх відмінність від стендів і куточків полягає в високій мобільності та легкій зміні матеріалу за необхідності. Зверніть увагу, на декілька рекомендацій для того, щоб оформити папку-пересувку. По-перше, варто визначити тематику і мету інформації, яка буде оформлятися. Крім цього, важливо правильно дібрати матеріал, який буде на ній міститися. Він повинен відповідати таким вимогам, як лаконічність, послідовність викладу, доступність. У ньому не повинно міститися ні стилістичних, ані, тим більше, орфографічних помилок. Кольорова гама повинна підбиратися досить ретельно. Рекомендується, щоб всі листи були оформлені в одному стилі, з застосуванням одного шрифту (варіювати краще лише розмір і накреслення шрифту). Можна також використовувати наскрізного героя або мотив, який буде присутній на всіх аркушах з інформацією.

Оформляючи папку-пересувку, не варто використовувати занадто яскраві кольори, які можуть відвернути і відвести від змісту інформації. Однак, і бляклі або похмурі тони не будуть виглядати доречно. Кращим варіантом буде використання одного насиченого кольору і його відтінків. Найбільш поширені папки, що складаються з чотирьох сторінок, проте може бути й більше. Основа виконується з жорсткого матеріалу, і книжка гармошкою складається в звичайну картонну папку. Найбільш поширений формат – А4, але при бажанні можна зробити виріб нестандартного розміру.

Підготовка питання передбачає роботу творчих груп (не більше 2-3 осіб) з метою створення наочних посібників з проблем фізичного виховання дітей раннього віку.

### *Література*

1. Артюшкина Н. А. Взаимодействие ДОУ с семьей / Н. А. Артюшкина // Управление ДОУ. – 2010. – №8. – С. 76-83.
2. Драган Е. В. Папка передвижка «Физическое воспитание» - [Електронний ресурс] : <http://pedportal.net/doshkolnoe->

obrazovanie/raznoe/papka-peredvizhka-quot-fizicheskoe-voospitanie-quot-1129027

3. Деркунская В. А. Сотрудничество детского сада и семьи в воспитании культуры здоровья дошкольников / В. А. Деркунская // Дошкольная педагогика. – 2006. – № 5. – С. 49-52.

### **Питання та завдання для самоконтролю та самоперевірки**

1. Розкрийте методiku організації та проведення рухливої гри в групах раннього віку.
2. Поясніть відмінність рухливої гри від ігрової вправи.
3. Дайте визначення «рухлива гра», «ігрова вправа».
4. Розкрийте значення самостійної рухової діяльності дітей.
5. Назвіть класифікації рухливих ігор за різними критеріями.
6. Які прийоми активізації рухової діяльності дітей Ви б використовували? Чому?
7. Як Ви ставитеся до використання нетрадиційних форм оздоровлення в роботі з дітьми раннього віку?
8. Розкрийте особливості організації форма активного відпочинку з дітьми раннього віку.
9. Які форми співпраці з батьками з фізичного виховання Ви вважаєте найбільш популярними/важливими? Чому?

## Контрольні питання

1. Пренатальна і перинатальна педагогіка про виховання немовлят.
2. Особливості організації форма активного відпочинку з дітьми раннього віку.
3. Мета, завдання та принципи фізичного виховання дітей раннього віку.
4. Загальна характеристика засобів фізичного виховання, їх комплексне використання.
5. Безумовні рефлекси як специфічний засіб фізичного виховання у період немовляти.
6. Організація гігієнічної гімнастики після сну.
7. Методи та прийоми навчання дітей фізичним вправам.
8. Схарактеризуйте особливості організації режиму дня для дітей раннього віку.
9. Показники анатомо-фізіологічного розвитку дітей 2-3 років.
10. Загартування дітей раннього віку.
11. Особливості анатомо-фізіологічного розвитку дітей 1 року життя.
12. Недоліки ходьби дитини раннього віку та шляхи їх усунення.
13. Види стрибків та техніка їх виконання дітьми 2-3 років.
14. Навчання дітей раннього віку катання, прокочування, скочування м'яча, вправам з кидання м'яча способом «від грудей», «знизу», «зверху».
15. Забезпечення рухової активності малюків у повсякденному житті.
16. Навчання дітей 2-3 років вправам з повзання, лазіння.
17. Навчання дітей 2-3 років вправам з рівноваги.
18. Методика проведення рухливих ігор з дітьми 2-3 років.
19. Зміст та правила рухливих ігор для дітей 3 р.ж.
20. Зміст ігрових вправ для дітей 2 р.ж.
21. Структура комплексу ранкової гімнастики для дітей раннього віку та методика її проведення.
22. Фізіологічна дія масажу на організм. Протипоказання щодо призначення масажу.
23. Техніка прийомів масажу: поглажування, розтирання, розминання, поплескування.
24. Схарактеризуйте закономірності фізичного розвитку дитячого організму.

25. Особливості організації рухової активності дітей раннього віку на прогулянках у різні пори року.

26. Фізкультурне заняття з дітьми раннього віку як основна форма роботи з фізичного виховання й розвитку.

27. Створення умов в ДНЗ для фізичного виховання дітей.

28. Нетрадиційні форми оздоровлення дитини, їх організація та методика проведення з дітьми раннього віку.

29. Методика проведення гімнастики пробудження за М. М. Єфименко.

30. Значення та зміст співпраці з родиною у сфері фізичного виховання дітей раннього віку.

## ГЛОСАРІЙ

*Активні фізичні вправи* – вправи, які виконуються дитиною самостійно.

*Анатомо-фізіологічні особливості* – це вікові особливості будови і функцій організму в цілому і його окремих систем та органів. Знання та врахування цих особливостей необхідні для правильної постановки навчально-виховної роботи з дітьми різного віку, причому не тільки з метою їх фізич. виховання, але і розумового розвитку. Найбільш наочними показниками фізич. розвитку є щорічні зміни росту і ваги тіла дитини.

*Ациклічні рухи* – вправи, протягом виконання яких різко змінюється характер рухової активності.

*Біг* – це спосіб пересування циклічного характеру. Вміст циклу – подвійний крок з одинопорною фазою і фазою польоту (на відміну від ходьби, при якій тіло має постійну опору однією або двома ногами).

*Безумовні рефлекси* – це вроджена реакція організму, яка відбувається в межах стабільного рефлекторного шляху у відповідь на дію адекватного для цього виду діяльності подразника.

*Вихідне положення* – це відносно нерухоме положення частин тіла перед початком вправи.

*Гімнастика* – сукупність спеціально відібраних фізичних вправ для впливу на організм людини, з метою зміцнення її здоров'я та моральних якостей, а також усунення фізичних вад.

*Гімнастика «пробудження»* – елементарні фізичні вправи, які налагоджують організм до подальшої рухової активності.

*Гіперемія* – переповнення кров'ю судин кровоносної системи будь-якого органу або ділянки тіла.

*Гіперкінезія* – надмірна й неадекватна рухова активність, невгамовність; зазвичай супроводжується малим обсягом уваги і імпульсивністю.

*Гіподинамія* – порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів.

*Гіпокінезія* – стан недостатньої рухової активності організму з обмеженням темпа та об'єма рухів.

*Загальнорозвивальні вправи* – це спеціальні рухи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму, розвиток рухових і психічних якостей дитини.

*Загартовування* – це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску).

*Ігрова вправа* – вправа, яка виконується кожною дитиною і виконання рухового завдання не пов'язане з діями інших дітей. У ній чітко виступають завдання прямого навчання і вона може використовуватися не лише на етапі закріплення і у удосконалення рухових навичок, але й на етапі розучування рухової дії.

*Кінезофілія* – це біологічна потреба організму в рухах, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності та тісно пов'язана з активною м'язовою діяльністю, яка сприяє адаптації до зовнішнього середовища.

*Лазіння* – рух, який здійснюється шляхом почергового руху рук і ніг з опорою кожної ноги на рейки сходів і затримкою обох ніг на них. Для вправи використовуються сходи, розташовані горизонтально, похило або вертикально.

*Масаж* – це сукупність прийомів механічної дозованої дії на різні ділянки поверхні тіла людини за допомогою рук або спеціальних апаратів із лікувальною та профілактичною метою.

*Метання* – це переміщення снарядів у просторі на відстань; це вправа швидко-силового характеру з короткочасними (вибуховими) зусиллями.

*Метод навчання* – спільна діяльність педагога й дітей, спрямована на засвоєння знань, умінь і навичок, на організацію навчальної діяльності.

*Норма рухової активності* – величина, яка повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає можливостям організму, сприяє його розвитку й зміцненню здоров'я. Критерій оптимальної норми рухової активності – надійність функціонування всіх систем організму, здатність адекватно реагувати на умови, навколишнього середовища, що змінюються. оптимальна рухова активність.

*Пасивні фізичні вправи* – це вправи, які виконуються за допомогою зовнішньої сили.

*Перинатальна педагогіка* – молода галузь педагогіки, що вивчає управління різними факторами, що впливають на внутрішньоутробний розвиток плода. Основні завдання перинатальної педагогіки: сформулювати основні правила поведінки вагітної жінки для розвитку здорової дитини, спираючись на знання закономірностей



внутрішньоутробного розвитку плода. Перинатальний період триває з 28 тижня вагітності до перших тижнів життя малюка.

*Постава* – звичне, невимушене положення тіла людини під час стояння, сидіння і в русі. При правильній поставі тіла м'язи, які удержують хребет у правильному положенні, помірно напружені, голова й тулуб тримаються рівно, плечі на одному рівні й трохи відведені назад, спина пряма, живіт підтягнутий, ноги в колінних суглобах прямі.

*Плоскостопість* – це такого роду деформація області стопи, що характеризується сплюсненням її склепінь, у результаті чого відбувається повна втрата властивих їм амортизуючих і ресорних функцій.

*Прийоми навчання* – окремі операції, розумові чи практичні дії педагога або дітей, які розкривають чи доповнюють спосіб засвоєння матеріалу, що виражає окреслений метод.

*Принцип навчання* – базисна категорія методики; методичне відображення вивчених законів і закономірностей. За своєю сукупністю визначають вимоги до системи навчання в цілому та її окремих компонентів – цілей, змісту, засобів та методів навчання.

*Пренатальна педагогіка* – це комплексне вплив (через музику, естетичні враження, позитивні емоції) на вагітну, плід, сімейну систему в цілому, з метою оптимізації внутрішньоутробного розвитку дитини. Пренатальний період починається з моменту прийняття рішення батьками зачати малюка до 28 тижня вагітності.

*Ранкова гімнастика* – це комплекс фізичних вправ, характер яких і форма проведення різноманітні й залежать від мети заняття; комплекс фізичних вправ, які спрямовані на розігрів м'язів і розминку скелетної мускулатури.

*Рівновага тіла* – це збереження стану руху або спокою тіла з плином часу.

*Режим дня* – це науково обґрунтований розпорядок життя, що передбачає раціональний розподіл часу та послідовність різних видів діяльності та відпочинку.

*Рефлекторні вправи* – вправи, що базуються на вроджених рефlekсах малюка і мають на меті зміцнення мускулатури, нормалізації м'язевого тону.

*Руховий режим* – це регламентоване за інтенсивністю фізичне виховання, яке повністю забезпечує біологічну потребу в рухах і відповідає функціональним можливостям систем організму що росте.

*Руховий режим* – це поняття, яке включає всі види організованої та самостійної діяльності, в якій основою виступають локомоторні (пов'язані з переміщенням у просторі) дії дітей.

*Рухлива гра* – це емоційно забарвлена рухова діяльність, обмежена правилами, спрямована на досягнення ігрової мети.

*Рухова активність (діяльність)* у найбільш спрощеному трактуванні – це сума рухів, що виконуються людиною у процесі життєдіяльності, сукупність рухових актів. У поглибленому значенні – це вид діяльності людини, за якого активація обмінних процесів у скелетних м'язах забезпечує їхнє скорочення, а отже переміщення людського тіла чи його частин у просторі. Отже, це сумарна величина певних рухових дій за певний проміжок часу.

*Рухова активність* – біологічна потреба організму, від ступеня задоволення якої залежить здоров'я дітей, їх фізичний і загальний розвиток.

*Рухове вміння* – здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії.

*Рухова дія* – це цілеспрямований руховий акт, який свідомо здійснюється з метою вирішення певного рухового завдання.

*Рухова навичка* – здатність виконувати дію автоматизовано, яка дозволяє не акцентувати увагу на умовах і результатах руху.

*Рухова підготовленість* – рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги програми навчання з фізичної культури.

*Самостійна рухова діяльність* – вільна діяльність вихованців в умовах створеної педагогом предметно-розвивального освітнього середовища, що забезпечує вибір кожною дитиною діяльності за інтересами, що дозволяє їй взаємодіяти з однолітками або діяти індивідуально.

*Синкинезії* (від грец. *syn* – з, разом і *kinesis* – рух) – додаткові рухи, які мимоволі виникають при основних функціональних рухах. До синкинезій, зокрема, відносяться руху рук при ходьбі.

*Стрибки* – це рухи ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються. Стрибок складається з чотирьох фаз, які послідовно змінюють одна одну: підготовчої (приймання вихідного положення або розбіг), основної (відштовхування), фази польоту та заключної (приземлення).

*Фізичні вправи* – це рухи, рухові дії, а також складні види рухової діяльності (рухові та спортивні ігри), які спрямовані на зміну фізичного стану людини. Термін «вправа» застосовується також для визначення процесу багаторазового повторення рухових дій.

*Фізичне виховання* – це організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне удосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

*Фізкультурне заняття* – це цілеспрямована й унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури та формування основ здорового способу життя.

*Фізична культура* – частина загальної культури, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини. Вона історично зумовлена і змінюється на кожному новому етапі розвитку суспільства. До матеріальних цінностей належать: спортивні споруди (стадіони, спортивні зали, басейни, фізкультурні майданчики та ін.), фізкультурне обладнання та інвентар, а також рівень фізичної досконалості дитячого та дорослого населення, включаючи їх спортивні досягнення та інше. До духовних цінностей належать соціальні, політичні та практичні досягнення в галузі фізичного виховання.

*Фізкультурна освіта* – це рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок.

*Фізичний розвиток* – це процес становлення та змін біологічних форм та функцій організму людини під час її індивідуального життя. Він оцінюється рівнем антропометричних та біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітки та інше), фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості), показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та інше).

*Ходьба* – основний спосіб пересування людини в просторі, що належить до циклічних локомоторних рухів; циклічність її складається з чергування кроків лівої та правої ніг, а також погоджених із ними рухами рук.

*Циклічний рух* – рухи, в основі яких лежить повторення одного і того ж циклу – кола рухів. Всі елементи рухів, що складають один цикл, обов'язково присутні в тій же послідовності у всіх циклах. Кожен цикл тісно пов'язаний з попереднім і наступним.



## Предметний показчик

### А

Активність, 7, 29, 38, 43, 68, 95, 96, 117, 137, 170, 179, 182, 184, 192, 194, 203, 211, 218, 235, 242, 244, 258, 260, 320  
Анатомо-фізіологічні особливості, 82, 102, 257

### Б

Біг, 32, 33, 39, 71, 122, 128, 155, 157, 161, 163, 171, 186, 189, 200, 205, 207, 208, 211, 213, 216, 291, 325

### Г

Гімнастика, 15, 36, 37, 40, 61, 83, 92, 111, 144, 160, 161, 163, 164, 167, 172, 175, 217, 248, 252, 257, 260

### З

Загальнорозвивальні вправи, 15, 116, 144, 145, 159, 164, 180, 186, 188, 192  
Загартовування, 5, 40, 42, 46, 53, 62, 83, 119, 169, 253, 258

### Л

Лазіння, 26, 66, 74, 122, 123, 130, 131, 132, 143, 157, 159, 188, 190, 205, 212, 256, 258, 295

### М

Масаж, 14, 27, 32, 61, 63, 92, 104, 108, 168, 169, 248, 258, 266, 271  
Метання, 26, 32, 122, 133, 135, 136, 137, 138, 205, 216, 239

### О

Оздоровлення, 16, 34, 53, 66, 145, 169, 176, 178, 248, 249, 255, 258

Основні рухи, 13, 15, 35, 115, 118, 122, 141, 143, 155, 158, 182, 186, 187, 190, 202, 204, 311, 316

### П

Повзання, 15, 37, 42, 63, 72, 88, 102, 108, 110, 111, 116, 118, 130, 143, 157, 159, 188, 196, 211, 215, 256, 266, 268, 276

Пренатальна педагогіка, 82, 84, 259

### Р

Ранній вік, 5  
Режим, 16, 43, 61, 62, 65, 77, 78, 79, 80, 121, 168, 203, 243, 244, 260  
Рефлекси, 13, 14, 39, 56, 61, 63, 81, 82, 87, 88, 89, 90, 95, 103, 117, 255, 257, 284  
Рухлива гра, 15, 186, 189, 197, 203, 205, 206, 207, 212, 217, 230, 235, 244, 255, 260  
Рухова активність, 194, 258  
Рухові уміння, 56, 133

### Ф

Фізичне виховання, 3, 8, 12, 23, 26, 29, 32, 45, 50, 53, 55, 62, 64, 81, 83, 221, 251, 260  
Фізичні вправи, 26, 29, 32, 33, 40, 61, 63, 67, 109, 120, 144, 169, 185, 257, 259, 261  
Фізкультурне заняття, 179, 262

### Х

Ходьба 15, 42, 72, 101, 119, 125, 128, 155, 157, 163, 168, 171, 188, 205, 211, 215, 320, 325.

## Список використаної літератури

1. Аверьянова О. Детский сад и семья – единое пространство / О. Аверьянова // Управление ДОУ. – 2011. – № 5. – С. 98-110.
2. Алексеева Л. М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях / Л. М. Алексеева. – Р-н-Д: Феникс, 2005. – 224 с.
3. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду: методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е. А. Алябьева. – М. : ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.
4. Алябьева М. Н. Физическое воспитание детей раннего возраста / М. Н. Алябьева. – К. : Здоров'я, 1983. – 152 с.
5. Артюшкина Н. А. Взаимодействие ДОУ с семьей / Н. А. Артюшкина // Управление ДОУ. – 2010. – № 8. – С. 76-83.
6. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – К. : СПД Богданова А. М., 2006. – 220 с.
7. Белоглазова И. Планирование совместной работы семьи и ДОУ по физическому воспитанию дошкольников / И. Белогладова // Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. – 2010. – № 1. – С. 69-82.
8. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко та ін. – Тернопіль: Мандрівець, 2012. – 264 с.
9. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях : методическое пособие / Т. Л. Богина. – М. : Мозаика-Синтез, 2006. – 122 с.
10. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей засобами гри. Навчально-методичний посібник / О. Л. Богініч. – К. : СП «ЧИП», 2001. – 126 с.
11. Богуш А. М., Лисенко Н. В. Українське народознавство в дошкільному закладі : навч. посібник / А. М. Богуш, Н. В. Лисенко. – К. : Вища школа, 1994. – 398 с.
12. Борисова Е. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е. Н. Борисова. – Волгоград, 2006. – 103 с.
13. Борисова Л. Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников / Л. Борисова, Л. Картавых // Дошкольное воспитание. – 1996. – № 10-11. – С. 8-10.

14. Ботякова О. Ю. Мамин массаж с потешками / О. Ю. Ботякова. – СПб. : Издательский дом «Литера», 2010. – 32 с.
15. Бочарова Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста / Н. И. Бочарова. – М. : АРКТИ, 2003. – 189 с.
16. Васичкин В. И. Большой справочник по массажу / В. И. Васичкин. – М. : Эксмо, 2004. – 448 с.
17. Верешкович Л. Закаливание детей в современных условиях / Л. Верешкович // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 3-7.
18. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей / Э. С. Вильчковский. – К. : Здоров'я, 1983. – 208 с.
19. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2011. – 128 с.
20. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – К. : Освіта, 1989. – 220 с.
21. Вільчковський Е. С. Сюжетні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку: Методичні вказівки до проведення занять з фізичної культури / Е. Вільчковський, Г. Беленька, О. Богініч. – К. : Рідна школа, 1996. – 74 с.
22. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТБ «Університетська книга», 2005. – 483 с.
23. Власенко Н. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей раннего и младшего дошкольного возраста / Н. Власенко. – М. : Содействие, 2009. – 112 с.
24. Волошина Л. Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2009. – №6. – С. 33-39.
25. Воротилкина И. Организация двигательной активности дошкольников / И. Воротилкина // Дошкольное воспитание. – 1998. – №8. – С. 34-38.
26. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении : методическое пособие / И. М. Воротилкина. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с.
27. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ : методическое пособие / Л. В. Гаврючина. – М. : ТЦ Сфера, 2007. – 160 с.

28. Галанов А. С. Психическое и физическое развитие ребенка от рождения до 1 года: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей / А. С. Галанов. – М. : АРКТИ, 2006. – 64 с.
29. Галигузова Л. Первые шаги. Программа воспитания и развития детей раннего возраста / Л. Галигузова, Е. Смирнова, С. Мещерякова. – М. : Мозаика-синтез, 2007. – 160 с.
30. Галигузова Л. Н. Педагогика детей раннего возраста / Л. Н. Галигузова, С. Ю. Мещерякова. – М. : Владос, 2007. – 304 с.
31. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: младший возраст / Л. Д. Глазырина. – М. : Владос, 2000. – 150 с.
32. Голубева Л. Г. Массаж и гимнастика для самых маленьких / Л. Г. Голубева. – М. : Мозаика-Синтез, 2006. – 80 с.
33. Голубева Л. Г. Проблемы физического воспитания детей раннего возраста в дошкольных образовательных учреждениях на современном этапе // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. – М. : Издательство ГНОМ и Д, 2002. – С. 18-30.
34. Губерт К. Д. Гимнастика и массаж в раннем возрасте / К. Д. Губерт, М. Г. Рысс. – М. : Просвещение, 1981. – 127 с.
35. Демидова Е. Организация самостоятельной двигательной активности / Е. Демидова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 8. – С. 5-7.
36. Денисенко Н. Всебічно, ґрунтовно: Сучасні підходи до фізичного виховання та оздоровлення дошкільників / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2002. – №6. – С. 14-19.
37. Денисенко Н. Ф. Витоки здоров'я дитини: навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, Л. В. Лиходід, С. М. Лупінович. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 152 с.
38. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей: навч.-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Запоріжжя, 2006. – 88 с.
39. Деркунская В. А. Сотрудничество детского сада и семьи в воспитании культуры здоровья дошкольников / В. А. Деркунская // Дошкольная педагогика. – 2006. – № 5. – С. 49-52.
40. Дик Н. Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н. Ф. Дик, Е. В. Жердева. – Р-н/Д: Феникс, 2005. – 251 с.



41. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма / автор. колектив; наук. керівник К. Л. Крутій. – Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2011. – 188 с.

42. Дитина: Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / автор. колектив; наук. керівництво О. В. Проскура та інші. – [3-є вид.]. – К. : Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2012. – 492 с.

43. Діти раннього віку та гра / упор. Л. Гураш, Т. Наumenко. – К. : Шкільний світ, 2009. – 128 с.

44. Дмитренко Т. І. Руховий режим в дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К. : Рад. шк., 1980. – 112 с.

45. Доронина М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 8-11.

46. Доронова Т. Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями / Т. Н. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1. – С. 60-68.

47. Єфименко М. Основні рухові режими: авторська програма фізичного виховання / М. Єфименко // Дошкільне виховання. – 1996. – №1. – С. 12-13.

48. Жердева Е. В. Дети раннего возраста в детском саду: возрастные особенности, адаптация, сценарии дня / Е. В. Жердева. – Р-н/Д: Феникс, 2006. – 192 с.

49. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. – Волгоград : Учитель, 2009. – 186 с.

50. Казина О. Б. Роль родителей в физическом оздоровлении дошкольников / О. Б. Казина // Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. – 2010. – № 3. – С. 72-77.

51. Калуська Л. В. Дивокрай : Вибрані дидактико-методичні матеріали для працівників дошкільних закладів / Л. В. Калуська. – Тернопіль : Мандрівець, 2007. – 320 с.

52. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей раннього віку «Соняшник» / Л. В. Калуська. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 88 с.

53. Кантор С. И. Развивающие игры от 1 до 3 лет / С. И. Кантор. – М. : Айрис-пресс, 2009. – 160 с.

54. Кистьяковская М. Ю. Развитие движений у детей первого года жизни / М. Ю. Кистьяковская. – М. : Педагогика, 1970. – 225 с.

55. Комісарик М. І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / М. І. Комісарик, Г. В. Чуйко. – Чернівці: Книги-XXI, 2013. – 484 с.
56. Кузин М. В. Эмбриональная педагогика: игры с еще не родившимся малышом / М. В. Кузин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 251 с.
57. Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет / И. С. Красикова. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: КОРОНА принт, 2000. – 320 с.
58. Кроха. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста / составитель: Н. П. Кочетова. – М.: Просвещение, 2008. – 112 с.
59. Крутій К. Л. Енциклопедія діагностичних методик щодо з'ясування стану психофізичного розвитку дітей раннього віку / упоряд. К. Л. Крутій, Л. О. Федорович. – Запоріжжя: ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2012. – 204 с.
60. Кузнецова А. Е. Лучшие развивающие игры для детей от года до трех лет / А. Е. Кузнецова. – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2008. – 180 с.
61. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей / С. Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.
62. Лескова Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г. П. Лескова, П. П. Буцинская, В. И. Васюкова. – М.: Просвещение, 1981. – 175 с.
63. Литвинова М. Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни / М. Ф. Литвинова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. – 92 с.
64. Литвинова М. Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: 3 год жизни / М. Ф. Литвинова. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 288 с.
65. Манева М. Воспитание здорового ребенка / М. Манева // Дошкольное воспитание. – 2002. – № 6. – С. 46-50.
66. Маханёва М. Д. Воспитание здорового ребёнка : пособие для практических работников детских дошкольных учреждений / М. Д. Маханева. – М.: АРКТИ, 2000. – 108 с.
67. Машовець М. А. Підготовка студентів до співпраці з батьками дітей дошкільного віку : навч.-метод. посібник / М. А. Машовець. – К.: НПУ імені М. Драгоманова, 2000. – 128 с.

68. Мелехина Н. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н. А. Мелехина, Л. А. Колмыкова. – СПб. : ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 150 с.
69. Ніколаєнко В. М. Фізкультурні хвилинки для малої дитинки / В. М. Ніколаєнко. – Х. : Вид. група «Основа», 2010. – 96 с.
70. Організація роботи з дітьми раннього віку / уклад. Л. А. Швайка, Г. В. Гаркуша. – Х. : Основа, 2009. – 223 с.
71. Організація режимних процесів у дошкільному навчальному закладі /упор. І. Ф. Кірсанова. – Х. : Основа, 2010. – 175 с.
72. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – М. : Просвещение, 1986. – 304 с.
73. Павлова Л. И. Организация жизни и культура воспитания детей в группах раннего возраста / Л. И. Павлова. – М. : Айрис-Пресс, 2006. – 157 с.
74. Пантюхина Г. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях / Г. Пантюхина, К. Печора, Л. Голубева. – М. : Просвещение, 1986. – 172 с.
75. Пелікан А. Водоспад оздоровчих хвилинок / А. Пелікан, О. Халікіна, О. Гетьман // Дошкільне виховання. – 2009. – № 3. – С. 24-25.
76. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста / Л. И. Пензулаева. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 62 с.
77. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа / Л. Пензулаева. – М. : Мозаика-Синтез, 2010. – 22 с.
78. Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия / Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2013 – 85 с.
79. Подоляночка. Народні рухливі ігри. Посібник / Упорядники Н. В. Маліновська, Т. В. Романюк. – Рівне: Волинські обереги, 2007. – 94 с.
80. Попова В. Н. Организация совместной физкультурной деятельности детей и родителей в детском саду / В. Н. Попова, Т. В. Поданева // Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. – 2010. – № 1. – С. 92-98.
81. Попова Г. И. Современные подходы в работе с родителями по вопросам оздоровления детей с проблемами в развитии / Г. И. Попова

// Інструктор по фізкультурі дошкільного освітнього закладу. – 2010. – № 1. – С. 89-91.

82. Попова Н. М. Гимнастика и массаж ребенка первого года жизни / Н. М. Попова, Е. В. Харламов, С. А. Камышанова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 189 с.

83. Програма розвитку дітей від пренатального періоду до трьох років «Оберіг» / наук. кер. А. М. Богущ. – Тернопіль: Мандрівець, 2014. – 160 с.

84. Програма розвитку та виховання дитини раннього віку «Зернятко» / [під ред. О. Л. Кононко]. – К.: Кобза, 2004. – 192 с.

85. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста: методическое пособие / [Под ред. Е. А. Стребелевой] // Приложение: «Наглядный материал для обследования детей». – М.: Просвещение, 2007. – 275 с.

86. Развитие детей раннего возраста в условиях вариативного дошкольного образования: пособие для пед. коллективов детских садов и родителей / [Под ред. Т. Н. Дроновой, Т. И. Ерофеевой]. – М.: Линка-Пресс: Обруч, 2010. – 304 с.

87. Развитие и обучение детей раннего возраста в ДОО: учебно-методическое пособие / [Сост. Е. С. Демина]. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 192 с.

88. Разом до гармонії: розвиток дитини раннього віку. Методичний посібник / Авт.-упорядн. І. В. Братусь, Н. В. Кошечко, О. Л. Нагула; За заг. ред. І. Д. Звереві. – К.: Кобза, 2004. – 160 с.

89. Рунова М. Дошкольное учреждение: Оптимизация режима двигательной активности / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1998. – №6. – С. 14-18.

90. Рунова М. О. Рухова активність дитини у дитячому садку / М. О. Рунова. – Харків: Ранок, 2007. – 192 с.

91. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 2000. – №6. – С. 10-13.

92. Руснак І. Є. Український фольклор: навч. посібник / І. Є. Руснак. – К.: ВЦ «Академія», 2010. – 304 с.

93. Сварковська Л. А. Фізична культура – дошкільникам: планування роботи за Базовою програмою дитини дошкільного віку «Я у Світі» / Л. А. Сварковська, О. О. Єршова, М. В. Галичина, Ю. А. Бабанська. – Тернопіль: Мандрівець, 2009. – 144 с.

94. Сварковська Л. Заняття з фізичної культури в ДНЗ / Л. Сварковська // Дошкільне виховання. – 2009. – №9. – С. 12-14.

95. Седов А. А. Возрастные особенности физического развития и двигательной активности детей в возрасте от 1 года до 3 лет: пособие / А. А. Седов, Т. Б. Козлова, Г. А. Додонова. – Чита : Изд-во Заб ГПУ, 1999. – 110 с.

96. Семенова Н. І. Педагогічні технології взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї у формуванні здорової особистості дошкільника / Н. І. Семенова // Наук. зап. Вінниц. держ. пед. ун-ту імені М. Коцюбинського : зб. наук. пр. – Серія : Педагогіка і психологія. – Вінниця : Планер, 2009. – Вип. 27. – С. 384-388.

97. Семенов О. М. Український фольклор: навчальний посібник / О. М. Семенов. – Глухів: РВВ ГДПУ, 2004. – 254 с.

98. Сергиенко Т. Е. Новые подходы к взаимодействию дошкольного образовательного учреждения и семьи в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни / Т. Е. Сергиенко // Дошкольная педагогика. – 2008. – № 1. – С. 58-62.

99. Сивачук Н. П. Український дитячий фольклор / Н. П. Сиванчук. – К. : Деміур, 2003. – 288 с.

100. Система роботи з психофізичного розвитку дитини / авт-упор. В. В. Єфремова. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 160 с.

101. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / [под. общ. ред. Н. В. Сократова]. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 183 с.

102. Сочеванова Е. А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3- 4 лет: методическое пособие / Е. А. Сочеванова. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 48 с.

103. Степаненкова Э. Вспомним о ходьбе дошкольников / Э. Степаненкова // Дошкольное воспитание. – 2003. – №12. – С. 66-69.

104. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. – М. : АCADEMIA, 2001. – 368 с.

105. Сухар В. Л. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи / авт.-упоряд. В. Л. Сухар. – Х. : Вид-во «Ранок», 2012. – 176 с.

106. Тарасова О. С. Ігрові заняття з дітьми раннього віку / О. С. Тарасова. – Х. : Основа, 2012. – 159 с.

107. Тарасова Т. О. Розвиток рухів дітей раннього віку / Т. О. Тарасова, Н. П. Челомбитько. – Х. : Основа, 2012. – 158 с.

108. Теплюк С. Н. Дети раннего возраста в детском саду: программа и методические рекомендации / С. Н. Теплюк, Г. М. Лямина, М. Б. Зацепина. – М. : Мозаика–Синтез, 2005. – 104 с.
109. Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / Е. А. Тимофеева. – М. : Просвещение, 1979. – 95 с.
110. Узорова О. Пальчиковая гимнастика / О. Узорова, О. Нефьодова. – К. : Школа, 2003. – 127 с.
111. Усі розробки ігор та вправ до базової програми «Я у Світі» / [упор. О. М. Гладченко, Н. І. Дікань]. – Харків : Основа, 2010. – 319 с.
112. Фадеева В. Развитие дитини та догляд за нею від народження до трьох років / упор. В. Фадеева. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 264 с.
113. Федоровская О. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ / О. Федоровская // Дошкольное воспитание. – № 1. – 2004. – С. 3-6.
114. Фомина Н. Сказочный театр ритмической гимнастики / Н. Фомина // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 5. – С. 14-18.
115. Формы оздоровления детей 4-6 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастика / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207 с.
116. Харченко Т. Утренняя гимнастика для малышей / Т. Харченко // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 3. – С. 3-5.
117. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник / О. М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.
118. Цось А. В. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цось. – Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. – 250 с.
119. Цось А. В. Українські народні ігри та забави: навчальний посібник / А. В. Цось. – Луцьк: Волинське обласне редакційно-видавниче підприємство «Надстир'я», 1994. – 96 с.
120. Шебеко В. Формирование мотивов двигательной активности / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 1. – С. 11-14.
121. Широкова Г. А. Сенсомоторное развитие детей раннего возраста. Диагностика. Игры. Упражнения / Г. А. Широкова. – Ростов н/Д., 2006. – С. 242-244.
122. Шишкина В. А. Движение+движения: книга для воспитателя детского сада / В. А. Шишкина. – М. : Просвещение, 1992. – 96 с.

123. Якименков К. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна / К. Якименков // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 10. – С. 12-14.

124. Яковлева Л. Оздоровительно-профилактическая гимнастика / Л. Яковлева, Р. Юдина // Дошкольное воспитание. – 1997. – №1. – С. 27-30.

125. Яловська О. О. Українські народні дитячі рухливі ігри, забави та розваги: методичний посібник / О. О. Яловська. – Тернопіль: Мандрівець, 2016. – 264 с.

126. Янчук Н. В. Комплекси вправ ранкової гімнастики 3-4 роки / Н. В. Янчук. – Х. : Ранок, 2015. – 48 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Спортивний комплекс «Ранній старт» (методика раннього розвитку О. Данилової)



Трек для розвитку рефлексів повзання за системою раннього розвитку Г. Домана.





## Малі фольклорні жанри в організації роботи з фізичного виховання

### 1. Під час укладання спати

#### Баю, баю, баю

Баю, баю, баю,  
Синочка гойдаю,  
- Ти, котику, не нявчи,  
Поки (ім'я дитини) спить –  
мовчи.  
- Няв, няв, няв.

#### Колисонько, колисонько

- Колисонько, колисонько,  
Колиши нам дитиноньку.  
Дитинонька невеличка,  
Очі карі, біле личко.  
Засинай, моя синичко!

### 2. Під час годування дітей

#### Каша

Гу-ту-ту! Гу-ту-ту!  
Вари кашу круту,  
Підливай молочка.  
Погодуй козачка!  
Печу, печу хлібчик  
Дітям на обідчик:  
Меншому – менший,  
Старшому – більший,  
Шусть у піч, шусть у піч.

#### Кусь-кусь

Хрум, хрум, хрум,  
Кусь, кусь, кусь -  
Їсть бабуся і дідусь.  
Їсть Миколка і Степан,  
Їсть Катруся і Іван...  
Тож і ти не позіхай,  
Ширше ротик розкривай!  
(Н. Гуркіна)

### 3. Умивання, купання

#### Водичка

Наберу з криниці  
Свіжої водиці,  
Буду умивати,  
Буду промовляти:  
— Водичко, водичко,  
Умий Олі личко,  
Рожеве та біле,  
Як яблучко спіле!  
(Г. Демченко)

#### Зайчик

Зайчик зранку умивався.  
Видно в гості він зібрався.  
Вимив ротик,  
Вимив носик,  
Вимив вухо,  
Ось і сухо!

#### 4. Під час одягання (роздягання) дітей

##### Гудзик

Гудзик-пудзик розгойдався,  
Із ниточки обірвався,  
Упав на цибулю,  
Набив собі гулю.

##### Кую-кую

Кую-кую чобіток,  
Подай, бабо, молоток —  
Не подаси молотка —  
Не підкую чобітка.

#### 5. Для супроводу основних рухів

Встань, малюк, ще разок,  
Зроби маленький крок.  
Топ-топ!  
Ходить хлопчик по квартирі,  
Робить кроки  
Три-чотири!

##### Джміль

Джміль на дзвонику усівся,  
Скрізь уважно роздивився,  
Погойдався, погойдався,  
Махнув крильцями і знявся.  
Політати захотів  
Із усіх джмелиних сил!  
(М. Пономаренко)

##### Коник-стрибунець

Скаче коник-стрибунець  
З кукурудзи на чебрець,  
З конюшини на бузок,  
Подає свій голосок.  
Скаче коник вже півдня,  
А уся його рідня,  
Зелененьк а і прудка,  
Цвіркотить біля ставка.  
(Н. Бугай)

##### Равлик

Онде равлик повзе,  
Свою хатку везе.  
Хатка в равлика чудна —  
На спині в нього вона.  
Коли равлик спочиває,  
Ріжки й ніжку в ній ховає.  
(К. Перелісна)

##### Бичок

Іде бичок хитається,  
Зітхає на ходу-  
Ой, кладочка кінчається,  
Я зараз упаду!  
(А. Барто)

##### М'ячик

Скаче м'ячик по підлозі.  
По підлозі й на порозі,  
А тоді у двері — хвіль!  
Ой, ловіть його, ловіть!  
Доганяйте, зупиняйте,  
І дитині в руки дайте!  
(Г. Чорнобицька)

##### Літак

Понад моркву, понад мак  
Пролітає мій літак.  
Він літак, а я - пілот,  
Пробіжу через город,  
Перескочу через рів,  
Де літак спочити сів.  
Вдвох ми граємось отак:  
Я – пілот, а він – літак.  
(А. М'ястківський)

##### Метелик

Я біжу, біжу по гаю,  
Я метелика впіймаю,  
А метелик не схотів –  
Геть від мене полетів.  
Полетів він на лужок,  
Заховався між квіток.  
(Н. Забіла)

### **Равлик**

Лізе, лізе равлик по моріжку,  
Виставляє равлик довгі ріжки.  
А на спині в равлика хатинка.  
Заболить у тебе, равлик,  
спинка!  
Ні, не важко равлику, не  
важко,  
Бо легка хатинка-черепашка.  
Та зате, як поруч небезпека,  
Равлику додому недалеко:  
В черепашку зразу може  
влізти, —  
І вже пташці равлика не  
з'їсти!

(Н. Забіла)

### **Я м'ячем кола катаю**

Я м'ячем кола катаю,  
Взад-вперед його ганяю,  
Їм поглажу я долоньку,  
Звеселятиму я доньку.  
Пальцем м'ячик пригорну,  
Потім іншими зроблю.  
А тепер останній трюк —  
М'яч літає між рук.

## Безумовні рефлекс новонародженого та немовля

| Назва рефлекса/<br>час згасання                     | Спосіб перевірки                                                                                                                                                                                                                                                                    | Реакція у відповідь |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Оральні сегментарні автоматизми                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |
| Пошуковий рефлекс Куссмауля<br>(до 3-4 місяців)     | <i>Спосіб перевірки:</i> погладити шкіру в ділянці кута рота, не торкаючись губ.<br><i>Реакція у відповідь:</i> відбувається опускання губи, поворот голови в бік подразника. Цей рефлекс особливо добре виражений за 30 хв до годування.                                           |                     |
| Смоктальний<br>(до 10-12 місяців)                   | <i>Спосіб перевірки:</i> злегка торкнутися губ, кінчика язика предметом.<br><i>Реакція у відповідь:</i> при введенні вказівного пальця в рот на 3-4 см дитина робить ритмічні смоктальні рухи. язик ритмічно рухається вперед і назад, губи і нижня щелепа роблять відповідні рухи. |                     |
| Долонно-ротовий (рефлекс Бабкіна)<br>(до 3 місяців) | <i>Спосіб перевірки:</i> натиснути великими пальцями на долоні малюка в області великого пальця.<br><i>Реакція у відповідь:</i> відкривається рот, згинається голова, нахиляючись вперед до грудей.                                                                                 |                     |
| Хоботковий рефлекс<br>(до 4 місяця)                 | <i>Спосіб перевірки:</i> погладити або постукати по верхній або нижній губі дитини.<br><i>Реакція у відповідь:</i> скорочення мимічної мускулатури новонародженого - витягування губ у вигляді «хоботка».                                                                           |                     |
| Рефлекси спинального автоматизма                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |
| Захисний<br>(до 1,5 місяця)                         | <i>Спосіб перевірки:</i> новонародженого покласти на живіт.<br><i>Реакція у відповідь:</i> відбувається рефлекторний поворот голови в бік, чим                                                                                                                                      |                     |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | звільняється рот для дихання.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Рефлекс Бауера</b><br>(спонтанне повзання)<br>(до 4 місяця)       | <i>Спосіб перевірки:</i> покласти малюка на живіт і підставити долоні до ступні дитини.<br><i>Реакція у відповідь:</i> малюк починає повзти, відштовхуючись при цьому від створеної опори і допомагаючи собі руками.                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Рефлекс опори</b><br>(до 2 місяців)                               | <i>Спосіб перевірки:</i> Дотик стоп новонародженої до поверхні столу у вертикальному положенні<br><i>Реакція у відповідь:</i> спочатку малюк, відчувши дотик опори, різко згинає ноги в колінах, а потім – стає обома стопами і щільно притискає підшви до столу.                                                                                                                                                                      |
| <b>Рефлекс «автоматично ї» ходи</b><br>(до 3 місяців)                | <i>Спосіб перевірки:</i> підтримуючи дитину за плечовий пояс вертикально, трохи нахилити вперед, щоб стопа дитини ледве торкалася поверхні .<br><i>Реакція у відповідь:</i> дитина автоматично робить кроки вперед, спираючись всією стопою. Критерій оцінювання – ступінь повноти опори при ходьбі» на всю ступню. Опора на пальчики і чіпляння стоп один за одного – ознака порушень, що вимагають спостереження дитячого невролога. |
| <b>Рефлекс Робінсона</b><br>(до 3-4 місяців)                         | <i>Спосіб перевірки:</i> злегка натиснути на долонну поверхню кисті дитини.<br><i>Реакція у відповідь:</i> малюк міцно хапається обома руками за пальці дорослого і здатний утримувати їх настільки сильно, що його можна навіть підняти.                                                                                                                                                                                              |
| <b>Рефлекс Бабінського</b><br>підшвовний рефлекс<br>(до 5-7 місяців) | <i>Спосіб перевірки:</i> провести пальцем або молоточком по зовнішньому краю підшви дитини від п'ятки до пальців.<br><i>Реакція у відповідь:</i> розкриття пальців у вигляді віяла, стопи при цьому згинаються з тильного боку.                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Рефлекс Моро</b><br>(до 4 місяців)                                | <i>Спосіб перевірки:</i> несподівано стукнути двома руками з обох сторін по поверхні, на якій лежить дитина, на відстані 15 см від її                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | <p>голови (не треба бити з усієї сили!).</p> <p><i>Реакція у відповідь:</i> спочатку відводить руки в сторони і відкриває кулачки, випрямляючи при цьому ноги — I фаза рефлексу Моро. Через декілька секунд руки повертаються у вихідне положення (поза ембріона) — II фаза рефлексу Моро. Іноді дитина при цьому може навіть як би себе обійняти, тому рефлекс Моро має ще одну назву – «рефлекс обіймів».</p>                                                                                 |
| <b>Рефлекс Переса</b><br>(до 4 місяців)         | <p><i>Спосіб перевірки:</i> у положенні на животі проводиться рух пальцем дослідника по остистих відростках хребців від куприка до шиї.</p> <p><i>Реакція у відповідь:</i> дитина вигинається дугою, вскрикує, піднімає голову і таз, згинаються руки і ноги, виникає короткочасне загальне підвищення м'язового тону.</p>                                                                                                                                                                      |
| <b>Рефлекс Галанта</b><br>(до 5-6 місяців)      | <p><i>Спосіб перевірки:</i> у положенні дитини на животі, дослідник проводить вказівним пальцем уздовж паравертебральної лінії від плеча до сідниць.</p> <p><i>Реакція у відповідь:</i> дитина вигинається у формі дуги, відкритої у бік подразнення.</p>                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Мезенцефальні надсегментарні автоматизми</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Рефлекс Ландау</b><br>(з 5 міс. до 2 р.)     | <p><i>Спосіб перевірки:</i> надати дитині «положення плавця» - підняти малюка в повітря обличчям вниз.</p> <p><i>Реакція у відповідь:</i> піднімає голову, випрямляє (або навіть вигинає) спину, а також розставляє ноги і руки як «ластівка».</p> <p><i>Верхній рефлекс Ландау.</i> Дитина в положенні на животі, піднімає голову, верхню частину тулуба і руки, спираючись на площину руками.</p> <p><i>Нижній рефлекс Ландау.</i> У положенні на животі дитина розгинає і піднімає ноги.</p> |
| <b>Надсегментарні позотонічні рефлекси</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Симетричний шийно-тонічний</b><br/>(до 2 місяців)</p>                             | <p><i>Спосіб перевірки:</i> обережно опустити підборіддя дитини, яка лежить на спині, до грудей.</p> <p><i>Реакція у відповідь:</i> верхні кінцівки згинаються, а нижні – витягуються вздовж. При розгинанні голови – верхні кінцівки витягуються вздовж тулуба, а нижні – згинаються.</p>                                |
| <p><b>Асиметричний шийно-тонічний (рефлекс Магнуса–Клейна)</b><br/>(до 3-4 місяців)</p> | <p><i>Спосіб перевірки:</i> у положенні дитини на спині, повернути її голову в сторону та нахилити підборіддям до плеча.</p> <p><i>Реакція у відповідь:</i> кінцівки, до яких повернуте обличчя витягуються (підвищення м'язового тону розгиначів), а на протилежній стороні – згинаються (підвищення тону згиначів).</p> |

**Вікові показники гімнастичних вправ і масажу для дітей  
від 1,5 місяців до 3 років (по К. Губерт і М. Рисс)**

| <b>№<br/>з/<br/>п</b> | <b>Призначення<br/>(вік)</b>                                           | <b>Фізіологічні<br/>обґрунтування і<br/>цільові установки</b>                         | <b>Протипоказання</b>           |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1.                    | Масаж рук<br>(1,5 – 4 міс.)                                            | У зв'язку з гіпертонією кінцівок для сприяння своєчасному врівноваженню антагоністів. | Запалення та подразнення шкіри. |
| 2.                    | Масаж ніг<br>(1,5 – 6 міс.)                                            | Те ж саме                                                                             | Запалення та подразнення шкіри  |
| 3.                    | Викладання на живіт<br>(1,5 – 4 міс.)                                  | Для розвитку м'язів спини.                                                            | Відсутність захисного рефлексу. |
| 4.                    | Масаж спини<br>(1,5 – 14 міс.)                                         | Для зміцнення і підготовки м'язів спини до вправ.                                     | Запалення і подразнення шкіри.  |
| 5.                    | Масаж живота<br>(1,5 – 14 міс.)                                        | Для зміцнення м'язів живота і звільнення кишок від газів                              | Запалення та подразнення шкіри. |
| 6.                    | Масаж стоп<br>(1,5 – 6 міс.)                                           | Для зміцнення м'язів і зв'язкового апарату стопи і розвитку опорної функції.          | Запалення та подразнення шкіри. |
| 7.                    | Вправи для стоп<br>(рефлекторні рухи)<br>1,5 – 6 міс.                  | Для стимулювання активних рухів стопи з використанням підошовного рефлексу            | Запалення та подразнення шкіри. |
| 8.                    | Розгинання хребта в положенні на боці<br>(рефлекторне)<br>1,5 – 3 міс. | Для зміцнення м'язів спини, використовуючи спинний рефлекс Галанта                    | Запалення та подразнення шкіри. |
| 9.                    | Рефлекторне                                                            | Для зміцнення                                                                         | Зникнення                       |



|     |                                                                         |                                                                                                                     |                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|     | повзання<br>(1,5 – 3 міс.)                                              | розгиначів нижніх<br>кінцівок з метою<br>врівноваження<br>антагоністів.<br>Використовуючи<br>рефлекс Бауера.        | феномена Бауера.                                    |
| 10. | Охоплюючий<br>рух<br>(3-10 міс.)                                        | При відсутності<br>гіпертонії м'язів<br>верхніх кінцівок, для<br>зміцнення м'язів<br>плечового пояса                | Гіпертонія м'язів<br>згиначів верхніх<br>кінцівок   |
| 11. | Поворот зі<br>спини на живіт<br>при підтримці<br>за руку<br>(3-6 міс.)  | Виховання навички в<br>зміні положення тіла.                                                                        | Пасивність<br>дитини, закидання<br>голови.          |
| 12. | Нахил голови<br>назад в<br>положенні на<br>животі, висячи<br>(3-4 міс.) | Для зміцнення м'язів<br>спини у вихованні<br>рефлексу рівноваги                                                     | Пасивність<br>дитини, звисання<br>голови.           |
| 13. | Вібраційний<br>масаж грудної<br>клітини<br>(3-10 міс.)                  | Для стимулювання<br>поглибленого вдиху                                                                              | Запалення і<br>подразнення<br>шкіри.                |
| 14. | Згинання і<br>розгинання рук<br>(3-10 міс.)                             | При відсутності<br>гіпертонії м'язів<br>верхніх кінцівок, для<br>зміцнення<br>мускулатури рук і<br>плечового пояса. | Гіпертонія м'язів-<br>згиначів верхніх<br>кінцівок. |
| 15. | «Ковзаючі<br>кроки»<br>(4-14 міс.)                                      | При відсутності<br>гіпертонії м'язів<br>нижніх кінцівок для<br>розвитку опорної<br>функції                          | Гіпертонія<br>згиначів нижніх<br>кінцівок           |
| 16. | «Політ» у<br>положенні на<br>животі<br>(4-6 міс.)                       | Для виховання<br>рефлексу рівноваги.                                                                                | Пасивність дитини                                   |
| 17. | Піднімання<br>верхніх частин                                            | Виховання навички в<br>зміні положення тіла.                                                                        | Пасивність<br>дитини, закидання                     |

|     |                                                                         |                                                                                                                    |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|     | тулуба з положення на спині за відведені в сторони руки (4-6 міс.)      |                                                                                                                    | голови назад.                                         |
| 18. | Згинання та розгинання ніг разом і почергово (4-10 міс.)                | При відсутності гіпертонії м'язів нижніх кінцівок для зміцнення мускулатури ніг і формування навички в ходьбі.     | Гіпертонія згиначів нижніх кінцівок                   |
| 19. | «Політ» у положенні на спині (4-6 міс.)                                 | Для зміцнення м'язів черевного преса і розвитку рефлексу рівноваги.                                                | Пасивність дитини, закидання голови.                  |
| 20. | Поворот зі спини на живіт, тримаючи за ноги (6-10 міс.)                 | Замість вправи №11 (як більш складна)                                                                              | Пасивність дитини, закидання голови.                  |
| 21. | Вправа для стимулювання повзання (6 міс. – до оволодіння повзанням)     | При відсутності гіпертонії м'язів нижніх кінцівок для виховання навички пересування тіла.                          | Порушення м'язового тону нижніх кінцівок (гіпертонус) |
| 22. | Присідання при підтримці за обидві відведені в сторони руки (6-10 міс.) | Замість вправи №17 після попереднього зміцнення шийної мускулатури і черевного преса іншими вправами (№11 і 19)    | Пасивність дитини, закидання голови назад             |
| 23. | Кругові рухи руками (6-14 міс.)                                         | При відсутності гіпертонії м'язів верхніх кінцівок і освоєння вправ №10 і 14 для зміцнення м'язів плечового пояса. | Гіпертонія згиначів верхніх кінцівок.                 |

|     |                                                                                                           |                                                                                                       |                                                                        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 24. | Піднімання прямих ніг (6-10 міс.)                                                                         | При відсутності гіпертонії м'язів нижніх кінцівок для зміцнення черевного преса.                      | Гіпертонія згиначів нижніх кінцівок.                                   |
| 25. | Напружене вигинання (6-10 міс.)                                                                           | При нормальному тонусі м'язів для розвитку координації в роботі згиначів і розгиначів хребта.         | Порушення м'язового тонуса, пасивність дитини.                         |
| 26. | Піднімання тулуба з положення на животі, підтримуючи дитину за руки (6-10 міс.)                           | Для зміцнення м'язів спини і розвитку навички в зміні положення тіла з горизонтального у вертикальне. | Пасивність дитини, якщо голова відстає від рухів рук.                  |
| 27. | Присідання (вправа для згиначів рук) 6-14 міс.                                                            | При активній участі дитини (наявність згинання в ліктьовому суглобі)                                  | Пасивність дитини, коли при підтягуванні руки залишаються випрямленими |
| 28. | Згинання і розгинання сидячи або стоячи, з кільцями (10-14 міс.)                                          | Замість вправи №14 після освоєння сидіння або стояння без опори.                                      | Відсутність умінь довго сидіти або стояти без опори.                   |
| 29. | Піднімання тіла з положення на животі до вертикального положення, підтримуючи дитину за руки (10-14 міс.) | Якщо дитина сам встає, чіпляючись за предмети, замість вправи № 26.                                   | Відсутність вміння вставати чіпляючись за нерухомий предмет.           |
| 30. | Нахил тулуба і випрямлення (10-18 міс.)                                                                   | При умінні стояти без опори, для зміцнення м'язів спини.                                              | Відсутність умінь стояти без опори.                                    |
| 31. | Піднімання прямих ніг до палички                                                                          | Замість пасивної вправи № 24.                                                                         | Пасивність дитини.                                                     |

|     |                                                                                                                          |                                                                                  |                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|     | (10-18 міс.)                                                                                                             |                                                                                  |                    |
| 32. | Присідання з підтримкою дитини за руки (з кільцями) 10-14 міс.                                                           | При наявності уміння стояти без опори, для зміцнення м'язів нижніх кінцівок      | Пасивність дитини. |
| 33. | Присідання, підтримуючи дитину за одну руку або самотійно з фіксацією нижніх кінцівок і повернення до В. П. (10-18 міс.) | Замість вправи № 22 з подальшим ускладненням.                                    | Пасивність дитини. |
| 34. | Згинання і розгинання рук стоячи, попарно (14-18 міс.)                                                                   | Замість вправи №28, для розвитку вміння узгоджувати свої рухи з рухами товариша. | Пасивність дитини. |
| 35. | Напружене прогинання хребта з положення на животі (14 міс. – 3 р.)                                                       | Для зміцнення плечового поясу і формування постави.                              | Пасивність дитини. |

**Зразковий комплекс фізичних вправ та масажу для дітей  
від 1,5 до 3 місяців**

**1. Масаж рук – погладжування, 4-6 разів.**

В. П. : покладіть дитину на спину ногами до переднього краю стола. Погладжуйте долонею у напрямку від кисті до плеча по внутрішній поверхні всієї руки.

**2. Масаж живота.**

**а) Погладжування, 6-8 разів.**

В. П. Те ж. Долонею однієї руки або обох рук проводити колове погладжування живота, оминаючи ділянку печінки, за годинниковою стрілкою.

**б) Масаж косих м'язів живота, 6-8 разів.**

Цей масаж можна проводити з 2,5 місяця. Долонями обох рук злегка розтирайте косі м'язи живота таким чином, щоб пальці обох рук з'єднувалися над пупком.

**3. Масаж ніг – погладжування 4-6 разів.**

В. П. Те ж. Злегка притримуючи однією рукою ногу дитини за стопу, долонею іншої руки погладжуйте по зовнішній і задній стороні гомілки і стегна в напрямку від стопи до паху. Внутрішня поверхня стегна не масажується.

**4. Згинання і розгинання пальців стопи 3-4 рази.**

В. П. Те ж. Однією рукою злегка підніміть ногу дитини, захопивши її вище гомілкового суглоба, і вказівним пальцем іншої руки злегка натисніть біля основи пальців на шкіру і м'язи підошви, що викличе рефлекторне згинання пальців, потім проведіть пальцем по зовнішньому краю стопи до п'яти, що викличе рефлекторне розгинання пальців ноги – підошовний рефлекс.

З двох місяців можна збільшити кількість вправ.

**5. Рефлекторне розгинання хребта – спинний рефлекс.**

В. П.: покладіть дитину на бік, ногами до переднього краю стола. Провівши двома пальцями по обидва боки хребта в напрямку від сідниць до плечей, перевірте наявність спинного рефлексу. Вправу

виконуйте по одному разу в положенні дитини на правому і лівому боці.

6. Масаж спини, 4-6 разів.

В. П.: покладіть дитину на живіт, ногами до переднього краю стола. Погладжуйте спину у напрямку від сідниць до шиї тильною поверхнею обох рук і назад від шиї до сідниць долонною поверхнею рук.

7. Розгинання хребта та ніг – «плавець» у положенні на животі (висячи), 1-2 рази.

В. П. Те ж. Підніміть дитину над столом на правій долоні, витягнуті ноги її підтримуйте лівою рукою знизу за стопи і нижні частини обох гомілок. При цьому відбувається відхилення голови назад і розгинання спини.

8. Пританцювання, 4-6 разів.

В. П.: поставте дитину на стіл, обличчям до себе, підтримуючи її під пахви. Від дотику до твердої поверхні напівзігнуті ноги дитини рефлекторно випрямляються в колінних і тазостегнових суглобах.

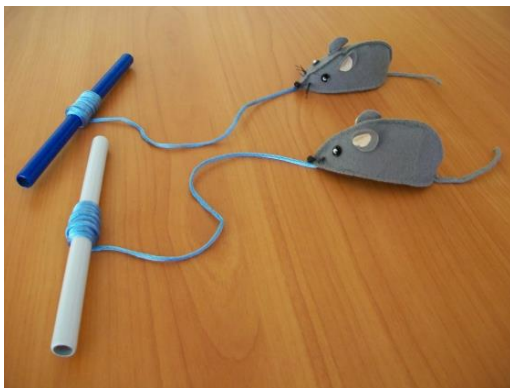
Загальна тривалість комплексу 5-6 хвилин.

## Нестандартне фізкультурне обладнання



### «Більбоке»

*Мета:* розвиток окоміру, влучності, координації, спритності, уваги.



### Іграшка-ловішка «Спіймай мишку»

*Мета:* розвиток дрібної моторики рук, спритності, швидкості рухів.



### «Гантелі»

*Мета:* розвиток силових якостей, спритності, швидкості, рухових реакцій, витривалості.



### «Вітерець у пляшці»

*Мета:* розвиток органів дихання.



### «Султанчики»

*Мета:* розвиток м'язів рук, плечового пояса, спини; зняття емоційної напруги.



### «Масажні слідочки»

*Мета:* тренування м'язів стопи, профілактика плоскостопості.



### «Масажні рукавички»

*Мета:* знімають втому, поліпшують циркуляцію крові, заспокоюють нервову систему.



### «Масажер»

*Мета:* зміцнення і розвиток м'язів спини, плечового пояса та ніг; формування правильної постави.



## Конспект фізкультурного заняття

**Вік:** 3 р. ж.

**Тип заняття:** змішане

**Програмовий зміст:** продовжувати вчити дітей координувати рухи ніг, рук під час повзання, ходьби, бігу; вчити дітей повзати по обмеженій площині; вчити кидати вдалину правою та лівою рукою; у рухливій грі «Дожени Машу» закріплювати вміння бігати по прямій; розвивати увагу, спритність, чуття рівноваги, рухову активність, виховувати інтерес до занять з фізичної культури.

**Обладнання:** лялька Маша, стійка (2 шт.), довга мотузка, шишки (за кількістю дітей), іграшки (білочка, ведмедик), гімнастична скамійка.

### Хід заняття

| Зміст                                                       | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вступна частина</b>                                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Шикування в колону по одному<br><br>Ходьба звичайним кроком | До 1 хв.  | Діти, Маша запрошує нас у подорож до лісу, щоб познайомити вас зі своїми друзями. Стали один за одним у колону, хто за ким хоче.<br>У ліс ми з Машею підемо,<br>І звіряток там знайдемо.<br>У колону всі ставайте,<br>Крокувати починайте.<br>Ви за мною йдіть рівненько,<br>бо йти нам далеченько. |
| Ходьба, перевалюючись «як ведмедик»                         | До 1 хв.  | Маша зустріла ведмедика.<br>Діти покажіть Маші як ведмедик ходить (руки в сторони, ідемо перевалюючи з ноги на ногу)                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                            |          |                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба на носочках                                                                                                                                         | До 1 хв. | Раптом лисичку Маша зустріла, покажіть діти, як лисичка ходить тихо на носочках, щоб зайчика не злякати. Поставили руки на пояс, ідемо на носочках.                     |
| Повільний біг                                                                                                                                              | 1 хв.    | Подивися Маша, лисичка нас хоче наздогнати, побіжимо потихеньку від лисички. Зігнули руки у ліктях, приготувалися до бігу, побігли. Енергійно допомагаємо собі ручками. |
| Перешиккування у коло                                                                                                                                      |          | Не наздогнала лисичка малят. Зупинимось відпочити. Взялися всі за руки, зробили велике коло. Опустили руки.                                                             |
| <b>Основна частина</b>                                                                                                                                     |          |                                                                                                                                                                         |
| <b>I. Комплекс ЗРВ</b><br>1. Вправа «Шукаємо звірят».<br>В. П. – ноги злегка розставлені, руки на поясі.<br>1 – повороти голови вліво/ вправо;<br>2 – в.п. | 4-5 р.   | Маша дуже хоче побачити лісових звірят.<br><br>Подивилася в один бік немає ні ведмедика, ні лисички.<br>Подивилася в інший бік - немає там нікого.                      |
| 2. Вправа «Вітерець»<br>В. П. – ноги злегка розставлені, руки опущені.<br>1 – підняти руки вгору, погойдати ними зі сторони в сторону;<br>2 – в.п.         | 4 р.     | Маша в лісі побачила ялинки, повіяв сильний вітер і у ялиночок почали гойдатися гілочки. Покажіть як гойдаються гілочки.                                                |

|                                                                                                                                                     |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Вправа «Маленькі-великі»<br>В. П. – те саме.<br>1 – присісти, показати, яка була маленька ялинка;<br>2 – підвестись підняти руки, велика ялинка. | 4 р.     | Ялинки у лісі і великі, і малі. Давайте покажемо Маші, великі ялиночки – ось такі, а маленькі – ось такі. Ноги з місця не зрушувати.                                                                                                                                                                                                   |
| 4. Вправа «Зайчєня»<br>В. П. – ноги разом, руки на поясі.                                                                                           | 10-12 р. | Під ялинкою зайчик сидів, і Машу він розвеселив. Давайте пострибаємо, як зайчики.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>II. Основні види рухів</b>                                                                                                                       |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1. Повзання по гімнастичній скамійці.<br><br>Спосіб організації: індивідуальний.                                                                    | 2-3 р.   | Діти сидять на стільчиках. Вихователь запрошує дітей по одному завітати на гостину до ведмедика (проповзти по гімнастичній скамійці, наприкінці якої сидить іграшка) та привітатися з ним.                                                                                                                                             |
| 2. Метання вдалину<br><br>Спосіб організації: фронтальний                                                                                           | 2-4 р.   | Вихователь ставить штативи в одному кінці зали, опускає мотузку і пропонує дітям стати за неї. Дає кожному в праву руку шишку і стає в шеренгу разом з ними та промовляє: «Замахнулись і... хоп! Кинули далеко-далеко!». Діти кидають шишку вдалину. Після кидка вихователь дозволяє дітям побігти взяти шишку і повернутись на місце. |
| III. Рухлива гра «Дожени Машу».                                                                                                                     | 2-3 р.   | Маша хоче розважитись, в гру цікаву з вами погратись. Один, два, три Машу дожени.                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Заключна частина                    |         |                                                                                           |
|-------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба звичайна                     | 2-3 хв. | Час малятам у дитячий садочок повертатись. Тож за мною всі ставайте, Крокувати починайте. |
| Біг повільний                       | До 30 с | Ми в садочок поспішаємо, бігти починаємо.                                                 |
| Вправа на відновлення дихання «Ух». | 3р.     | Малята мандрували, втомились, зупинились і сказали – «ух».                                |

## РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ

### «Знайди прапорець»

*Мета:* виховувати спостережливість, витримку, вчити орієнтуватися в просторі.

*Хід гри:* Діти сидять на стільцях із заплющеними очима. Вихователь за кілька кроків від них ховає прапорці. На слова «Шукайте прапорці» діти починають шукати їх. Той, хто знайшов прапорець, бере його і сідає на місце. Коли прапорці знайдено, під бубон або пісню ходять з прапорцями. Першою йде дитина, яка раніше від інших знайшла прапорець. Після ходьби гру починають знову.

*Вказівки до гри.* Спочатку викликати одну дитину, потім четверо–п'ятеро шукати прапорці (замість них можна ховати кольорові іграшки). Найкраще проводити гру на свіжому повітрі.

Може бути інший варіант цієї гри.

Вихователь тримає два прапорці і звертається до дітей:

Ось у мене в руці

Два маленькі прапорці,

Не дивіться, я прохаю.

Діти заплющують очі. Вихователь продовжує:

У кущах їх заховаю,

Хто один хоч прапорець,

Відшука – той молодець.

Вихователь ховає прапорці за межі стежки (за дерево або кущ) і каже:  
А тепер ті прапорці,

Що тримала я в руці,

Розшукати дозволяю!

Діти ходять і шукають прапорці. Вихователь каже:

Хто знайшов їх, в тую ж мить

Хай до мене підбіжить!

Після того як діти знайдуть прапорці, гра повторюється.

### «По стежці»

*Мета:* учити ходити по зменшеній опорі. Розвивати почуття рівноваги, спритність.

*Хід гри:* Діти сидять на стільчиках, поставлених під однією стіною кімнати. Вихователь кладе на підлозі паралельно два шнури (завдовжки 2,5-3 м), один від другого на відстані 30-25 см. Звертаючись до дітей, вихователь каже: «По стежці підемо гуляти до лісу. Йти треба обережно,

один за одним». Діти встають, ідуть по стежці до її кінця і повертаються на свої місця, не наступаючи на шнур.

*Вказівки до гри:* Для підвищення інтересу до гри, за стежкою можна поставити на стільцях або лаві кілька іграшок: ведмедика, зайчика, лисичку. Стежку поступово звузити до 20 см, замість стежки на підлогу можна покласти дошку.

### **«Цілься точніше»**

*Мета:* розвивати окомір, спритність, координацію рухів.

*Хід гри:* Діти стають у коло, у кожного в руці маленький м'яч. У середині кола поставлено кошик або ящик (на відстані 1,5-2 м). За сигналом вихователя діти кидають м'яч у кошик (ящик), потім підходять до нього, беруть свої м'ячі та повертаються на місце.

*Вказівки до гри:* У цій грі беруть участь не більш як 6-8 дітей. Звертати увагу на широкий замах рукою зверху від плеча та енергійний кидок.

### **«Дожени мене»**

*Мета:* учити бігати по прямій. Виховувати вміння швидко орієнтуватися та рухатись, не заважаючи один одному.

*Хід гри:* Вихователь стоїть за 3-5 кроків від дітей, вишикуваних у шеренгу. На слова: «Діти, доженіть мене!» вони біжать. Намагаючись наздогнати вихователя. Побігавши не дуже швидко 15-20 с, він дає кому-небудь з дітей спіймати себе, і всі повертаються на свої місця.

*Вказівки до гри:* Можна взяти в руки ведмедика і доторкнутися його лапою до двох-трьох дітей, проговорюючи: «Дожени ведмедика!» Якщо група велика, дітей можна поділити на дві підгрупи. Одна грається, друга – спостерігає, потім міняються ролями.

### **«Поїзд»**

*Мета:* учити дітей ходити й бігати одне за одним. Виховувати вміння узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей.

*Хід гри:* Діти шикуються один за одним у колону. Це – «вагони». Першим у колоні, «тепловозом», стає вихователь. Він дає свисток, діти починають йти вперед, поступово прискорюючи темп, який переходить у біг. Підїжджаючи до станції (умовного місця), діти на слова вихователя «Прийшов, прийшов, прийшов!» знову переходять на ходьбу. На слово «приїхали» діти спиняються, «тепловоз» випускає пару (вимовляє звук *пш-ш-ш*).

*Вказівки до гри:* На початку року гра проводиться без імітаційних рухів коліс. Після кількох повторень гри продемонструвати рух коліс. Коли тепловоз гуде «у-у-у», діти згинають руки в ліктях і відводять їх трохи

назад. Після гудка вони витягують руки вперед, проказуючи «чу», вправу повторюють 5-6 разів.

Гру можна провести з деякими ускладненням. Після зупинки «поїзда» діти гуляють. Збирають квіти, ягоди, гриби. Після гудка швидко шикуються в колону і «потяг» рушає. У гру можна ввести червоний і зелений прапорці як сигналізацію. Коли піднімають червоний прапорець – «потяг» зупиняється, зелений – їде далі.

### **«Літаки» (спрощений варіант)**

*Мета:* учити дітей бігати врозтіч, не наштовхуючись одне на одного. Виховувати увагу та вміння починати рухи за сигналом.

*Хід гри:* Діти-«льотчики» сидять або стоять у шерензі з одного боку майданчика (залу). Вихователь називає трьох дітей і пропонує їм приготуватися до польоту. Вони виходять на середину. Вихователь каже: «До польоту приготуватися, завести мотори!» Діти виконують обертальні рухи руками і вимовляють звук *р-р-р*. За словами вихователя «Літаки полетіли!» відводять руки в сторони (як крила в літака) і бігають у різних напрямках. На слова «Літаки на посадку!» діти повертаються на свої місця. Потім починає грати інша група дітей.

*Вказівки до гри:* Перед грою показати всі ігрові рухи. При першому проведенні гри виконувати рухи разом з дітьми. Після кількох повторень можна запропонувати всім дітям групи політати на «літаках».

### **«Пузирі»**

*Мета:* учити дітей бігати врозтіч, не наштовхуючись одне на одного. Виховувати увагу та орієнтування в просторі.

*Хід гри:* Діти-«пузирі» присідають у різних місцях майданчика (залу). На слова вихователя «Пузирі надуваються» діти піднімаються, повільно відводячи руки в сторони вгори. На слова «З пузирів виходить повітря». Вони вимовляють звук *с-с-с*. Потім вихователь удає, що надуває пузирі (діти в цей час піднімаються). Далі він промовляє: «Пузирі полетіли!» На ці слова діти починають бігати по майданчику (залу), кружляти. На слова вихователя: «Пузирі сіли» діти сідають на стільчики (лаву).

### **«Хто тихіше»**

*Мета:* учити ходити та бігати в одному напрямі. Виховувати увагу та орієнтування в просторі.

*Хід гри:* Діти сидять на стільчиках або лавах з одного боку майданчика (кімнати). У вихователя в руках котик. Він каже: «Котик спить, треба пройти тихо, щоб його не розбудити». Спочатку викликає кілька дітей (3-4) і говорить: «Подивимося, хто з вас уміє ходити тихенько». Діти намагаються пройти біля вихователя якомога тихіше. Вихователь раптово

каже: «Швидше на свої місця». Діти біжать до своїх стільців і сідають. Потім у грі беруть участь усі діти.

### **«Пташки літають»**

*Мета:* учити дітей зістрибувати з невисоких предметів і бігати врозтіч. Виховувати увагу, кмітливість.

*Хід гри:* Діти стоять на підвищенні: дошці, кубиках (висота 5-10 см). Вихователь каже: Ясно світить сонечко,

Пташки в поле захотіли,  
Піднялися й полетіли.

Діти зістрибують з підвищення і «літають» – бігають, розмахуючи руками, присідають, «клюють зернятка» – стукають пальцями по колінах.

На слова вихователя «Дощ! Пташки в гніздечка полетіли» біжать на свої місця і стають на підвищення. Гру повторюють.

*Вказівки до гри:* Перед початком гри поставити кубики, покласти дошку з одного боку кімнати (майданчика) так, щоб дітям було зручно з них зістрибувати, не заважаючи один одному.

### **«У ворітця»**

*Мета:* учити дітей повзати в упорі стоячи на колінах і спираючись руками об підлогу. Розвивати спритність.

*Хід гри:* Діти сидять на стільчиках. На відстані 2 м поставлено 3-4 дуги (ворітця), за 2-2,5 м від «воріт» на підлозі лежать м'ячі та встановлено стійку з сіткою (на рівні витягнутих угору рук дитини) для вкладання в неї м'ячів. Вихователь викликає трое-четверо дітей і пропонує їм стати проти «воріт», проповзти в упорі стоячи на колінах під ними, встати, підняти м'яч обома руками і вкласти його в сітку. Потім діти повертаються на свої місця. Вихователь визначає дитину, яка виконала вправу найкраще. Гра повторюється з іншими дітьми.

*Вказівки до гри:* Учити дітей підлізати під дугу різними способами: повзати в упорі стоячи на колінах, спираючись долонями об підлогу, підлізати, присівши навпочіпки. Не торкаючись руками підлоги («Підлізти під дугу»). При цьому діти засвоюють поняття *проповзти, підлізти*.

### **«Сонечко і дощик»**

*Мета:* учити дітей ходити та бігати врозтіч. Розвивати швидкість і спритність.

*Хід гри:* Діти присідають навпочіпки за стільчиками, що стоять на відстані 1,5 м від стін кімнати (залу) і дивляться у «віконце» (отвір спинки стільчика). Вихователь: «На небі сонечко, можна йти гуляти». Діти ходять і бігають по кімнаті. Після слів «Дощик, швидше додому!» всі біжать на свої місця і ховаються в свої «будиночки» (присідають за стільчиками).



*Вказівки до гри:* Спочатку у грі беруть участь четверо-п'ятеро дітей, а потім уся група. При повторенні гри можна ускладнювати: запропонувати пострибати, зібрати «гриби» та «ягоди», імітувати рухи птахів.

### **«До ляльок у гості»**

*Мета:* учити дітей ходити зграйкою, додержуючи визначеного напрямку. Виховувати увагу, організованість.

*Хід гри:* діти сидять на стільцях які розставлені вздовж стіни кімнати. Вихователь говорить, що вони підуть до ляльок у гості і запитує: «Де ляльки живуть?». Діти показують на ляльковий куточок. Вихователь говорить: «Підемо, діти, погуляємо, але нікуди по дорозі заходити не будемо, прямо до ляльок підемо». Діти встають і, неспішно, разом з вихователем, йдуть відвідати ляльок. Вони вітаються з ними, розмовляють. Коли вихователь каже: «Вже пізно, пора додому, підемо тихесенько!», діти повертаються на свої місця.

*Вказівки до гри:* При повторенні гри діти відвідують ляльок, які сидять в іншому місці кімнати.

### **«Мавпочки»**

*Мета:* учити дітей лазити по гімнастичній стінці (похилій драбині) приставним кроком. Виховувати сміливість, розвивати спритність.

*Хід гри:* Діти-«мавпочки» по одному підходять до гімнастичної стінки, піднімаються на 3-4 щаблини приставним кроком і опускаються вниз. Інші діти спостерігають, як «мавпочки збирають на деревах банани й апельсини». Потім на «дерево» піднімається наступна дитина.

*Вказівки до гри:* Стежити, щоб діти не пропускали щаблин, ногу ставили на середину стопи. Коли діти впевнено виконуватимуть лазіння вгору, завдання можна ускладнити: перейти приставним кроком на інший прогін стінки («з одного дерева на інше»).

### **«Де подзвонили»**

*Мета:* виховувати витримку та вміння швидко орієнтуватися.

*Хід гри:* Діти сидять або стоять по одну сторону кімнати. Вихователь пропонує їм відвернутися до стіни і не повертатися. В цей час няня з дзвоником ховається за шафу в протилежній стороні кімнати. Вихователь пропонує послухати, де дзвенить дзвоник. Діти йдуть на звук дзвоника, знаходять його і знову збираються біля вихователя. Педагог ховається в інше місце. Гра повторюється.

*Вказівки до гри:* вихователь відволікає дітей, щоб вони не дивилися, куди ховається няня. Дзвонити у дзвоник треба спочатку тихо, потім голосніше. При неодноразовому повторенні гри дзвонити в дзвоник замість няні може хто-небудь з дітей.

### **«Горобчики й автомобіль»**

*Мета:* учити дітей бігати в різних напрямках, не наштовхуватись одне на одного. Виховувати увагу, вміння орієнтуватися в просторі, слухати сигнали вихователя.

*Хід гри:* Діти-«пташки» сідають на стільчики, розставлені на одному боці кімнати (майданчика). Це – «горобчики в гніздечках». На слова вихователя «Горобчики полетіли!» діти бігають по всьому майданчику, хто куди хоче. На слова «Автомобіль їде, горобчики летять у гніздечка!» або на гудок автомобіля вони повертаються на свої місця і сідають на стільчики. Вихователь визначає найспритнішу «пташку», яка першою прилетіла в «гніздечко». Гра повторюється.

*Вказівки до гри:* Гру можна ускладнити: «горобчики» вилітають не з одного «гніздечка», а з двох-трьох. Перед грою підготувати «гніздечка» (поставити стільчики в незамкнуте коло за кількістю дітей у гніздечку). Дітей поділити на підгрупи. Кожна дитина сідає в своє «гніздечко». Спочатку дається сигнал для бігу «горобчикам», які сидять у двох «гніздечках», а коли гра повторюється – «горобчикам», які сидять у третьому «гніздечку». У кінці гри назвати «гніздечко», у якому горобчики зібралися найшвидше.

Вихователь може проказати або проспівати вірш:

Полетіли пташки,  
Пташки невеличкі,  
Все літали, все літали,  
Крильцями махали.  
Так вони літали,  
Крильцями махали,  
На доріжку прилетіли,  
Крихти поклювали.

Діти біжать урозтіч, присідають (клюють крихти), проговорюючи: «Тук-тук-тук». Вихователь з кермом автомобіля (кружечок від серсо або обруч) подає сигнал: «Ту-ту-ту». Діти-«горобчики» біжать у «гніздечка» (сідають на стільчики).

### **«Будь обережним»**

*Мета:* учити повзати по гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах. Виховувати увагу та сміливість.

*Хід гри:* Діти сидять на стільчиках уздовж гімнастичної лави. За вказівкою вихователя по черзі підходять до гімнастичної лави, стають на одному кінці лави в упор стоячи на колінах і повзуть до її кінця, тримаючись за її краї. Потім піднімаються і сходять з лави.

*Вказівки до гри:* У разі потреби вихователь допомагає дитині, підтримує її. Цю вправу можна проводити на похилій дошці, один кінець якої покладено на куб заввишки 15-20 см.

### **«Через струмок»**

*Мета:* учити ходити по зменшеній опорі.. розвивати почуття рівноваги та спритність.

*Хід гри:* Вихователь креслить на землі дві риски (у приміщенні – кладе на підлогу дві мотузки) – це «струмок». Потім через «струмок» кладе дошку «місток». Дітям пропонують пройти по «містку» на другій бік.

*Вказівки до гри:* Коли діти перейдуть на інший бік, їм можна запропонувати пострибати, зібрати квіточки (різноколірні клаптики тканини). Потім вони повертаються по «містку» в зворотньому напрямі.

### **«Зайчик біленький»**

*Мета:* учити стрибати на місці на обох ногах. Виховувати увагу і витримку.

*Хід гри:* Діти-«зайчики» сидять (навпочіпки) у колі, посередині якого – вихователь.

Вихователь проговорює текст:

Ось біленькі зайчики сидять,

Вони вушками ворують.

Діти піднімають долоні до голови.

Ось так, ось так

Вони вушками ворують.

Діти ворують пальцями.

Їм холодно сидіти,

Треба лапоньки погріти.

Діти піднімаються і стоячи плещуть долоні.

Вже набридло їм стояти,

Трохи треба пострибати.

Стриб, стриб, стриб, стриб,

Трохи треба пострибати.

Діти стрибають на місці на обох ногах.

Зайчики, поспішайте,

Вовк за деревом – тікайте!

Діти розбігаються в різні сторони. Гра повторюється.

*Вказівки до гри:* Під час гри вихователь стежить, щоб усі діти робили рухи відповідно до тексту, плескали в долоні, стридали на обох ногах, бігали врозтіч, не наштовхуючись один на одного.

### **«Прокоти м'яч»**

*Мета:* учити прокочувати й ловити м'яч. Виховувати увагу та розвивати окомір.

*Хід гри:* Діти сидять на підлозі півколом. Вихователь стає на відстані 2-2,5 м від них обома руками і котить м'яч по черзі кожному. Діти ловлять м'яч обома руками й прокочують його в зворотньому напрямі вихователеві.

*Вказівки до гри:* Для гри потрібний великий м'яч (15-20 см у діаметрі). М'яч відштовхують і ловлять обома руками.

### **«Передай м'яч»**

*Мета:* учити дітей передавати м'яч один одному обома руками. Виховувати увагу, вчити орієнтуватися в напрямі руху.

*Хід гри:* Діти стоять у колі на відстані витягнутих у сторони рук. Одна дитина тримає великий м'яч. За словами вихователя «Гру почали!» діти починають передавати м'яч один одному обома руками по колу. Гра закінчується, коли всі діти передадуть м'яч.

*Вказівки до гри:* Вихователь стежить за тим, щоб діти повертали голову, стоячи на місці. Гру можна провести в іншому варіанті: діти сидять на підлозі і передають маленький м'яч одне одному правою або лівою рукою (залежно, в який бік передача).

### **«Мій дзвінкий веселий м'яч»**

*Мета:* учити стрибати на місці та узгоджувати рухи зі словами педагога. Виховувати увагу.

*Хід гри:* Діти стоять у колі на майданчику (залі), вихователь – у середині його. Він робить рух, нібито відбиває м'яч і декламує:

Мій дзвінкий, веселий м'яч,  
Ти куди пустивсь навскач?  
Жовтий, білий, голубий,  
Не тікай від мене, стій!

Діти зображуючи м'яч, стрибають на місці на обох ногах. Після команди «Стій!» зупиняються. На слова вихователя «Зараз дожену!» діти розбігаються, а вихователь наче ловить їх.

*Вказівки до гри:* Слова потрібно вимовляти у швидкому темпі, відповідно до стрибків малюків. Якщо дітям важко відтворити рухи м'яча, їм потрібно показати, як стрибає м'яч.

### **«Доповзи до брязкальця»**

*Мета:* учити дітей повзати в упорі стоячи на колінах і спираючись руками об підлогу. Розвивати спритність.

*Хід гри:* Діти сидять на стільцях. На відстані 4 м на підлогу покладені прапорці або брязкальця. Вихователь викликає 4-5 дітей і пропонує їм проповзти в упорі стоячи на колінах до прапорців (брязкальців), узяти їх,

помахати над головою або подзвонити в брязкальця, потім покласти на підлогу й повернутися на свої місця. Потім вправу виконують інші діти.

*Вказівки до гри:* Діти, які сидять на стільчиках і не виконують у цей час вправи, перед тим, як повзати, хором проговорюють: «Раз, два, три – повзи!» і плескають у долоні по закінченню вправи. Таким чином, уся група активно спостерігає за ходом гри.

## **Ігрові вправи для дітей раннього віку**

### **«Дожени м'яч»**

Діти грають в кімнаті або на майданчику. Вихователь підкликає до себе кількох і пропонує їм побігати за м'ячем, пограти з ним. Він розгортає м'ячі в різних напрямках, а кожна дитина біжить за м'ячем, ловить його і приносить вихователю, який знову кидає м'ячі, але вже в іншому напрямку.

### **«Щоб м'ячик наздогнати, треба швидко бігти!»**

*Вказівки до проведення.* Грати можуть одночасно від 1 до 6-8 дітей. Замість м'ячів можна використовувати різнокольорові пластмасові кулі, гумові кільця, невеликі обручі.

Вихователь, давши завдання декільком дітям бігти за м'ячами, розгортає всі м'ячі відразу. Малюки здатні з захопленням бігати за катящимися м'ячами багато разів поспіль, тому педагог повинен залучати до виконання вправи групи дітей по черзі. Кількість одночасно граючих дітей збільшується поступово.

### **«Принеси прапорець (кубик)»**

Діти сидять або стоять на одній стороні кімнати (майданчика). На протилежному боці, на відстані 6-8 м від них, на стільцях або на лавці розкладені прапорці (кубики). Група дітей за пропозицією вихователя йде до прапорців, бере їх, та направляє до вихователя. Потім за його сигналом діти біжать до стільців, кладуть прапорці (кубики) і повертаються назад.

*Вказівки до проведення.* Прапорці потрібно розкласти не занадто близько один від іншого, щоб малюкам було зручно їх брати. Вихователь стежить, щоб діти йшли в певному напрямку, організовано, не наштовхуючись один на одного, заохочує тих, які йдуть з прапорцем красиво, рівно.

При проведенні вправи в теплу погоду на майданчику можна залучити до його виконання більше дітей, а також збільшити відстань для ходьби і бігу.

### **«На свято»**

Діти стають парами, взявшись за руки. У кожного з них по прапорцю. Діти парами проходять, тримаючи в руках прапорці.

*Вказівки до проведення.* Вихователь допомагає дітям стати в пари, дає кожному по прапорцю і пояснює, як треба красиво і рівно йти парами, не тягнути один одного, не відставати. За сигналом вихователя діти можуть розійтися в різні боки, а потім знову знайти свою пару.

### **«3 купини на купину»**

Діти стоять у одній стороні залу. Вихователь розкладає на підлозі обручі на невеликій відстані (20 см) один від іншого. За сигналом вихователя малюки переходять на іншу сторону зали, переступаючи з обруча в обруч.

### **«Не оступися!»**

*Вказівки до проведення.* Замість обручів можна використовувати невеликі фанерні кружки діаметром 30-35 см. Якщо вправа проводиться на ділянці, то можна накреслити на землі невеликі гуртки. Коли діти навчаться добре переступати, можна запропонувати їм перебиратися на іншу сторону, перебігаючи з гуртка в гурток.

### **«Коридорчиком»**

На підлозі розставляють кеглі в два ряди. Відстань між ними 35-40 см, а між кеглями одного ряду 15-20 см. Діти повинні пройти або пробігти по коридорчику, не зачіпаючи за кеглі.

*Вказівки до проведення.* Діти проходять по коридорчику спочатку по одному, а потім і кілька чоловік один за одним. Можна дати завдання одній дитині пройти по коридорчику туди і назад.

### **«Пройди і не збий»**

На підлозі розставляють в один ряд кілька кеглів чи кладуть кубики на відстані не менше 1 м один від іншого. Діти повинні пройти на інший бік кімнати, огинаючи кеглі (змійкою) і не зачіпаючи за них.

### **«Стрибни в обруч»**

На підлозі лежить обруч діаметром 1 м. Дітям пропонують підійти до нього ближче і стрибнути в нього, а потім вистрибнути з обруча. Вправу виконують одночасно 3 людини, повторюють його до 5 разів. Можна запропонувати дітям після виконання вправ походити і побігати навколо обруча.

### Схема аналізу ранкової гімнастики

- Місце проведення гімнастики (групово кімната, зал, майданчик та ін.) та урахування гігієнічних та педагогічних умов її проведення;
- Відповідність режиму дня віковій групі дітей;
- Підготовка дітей до ранкової гімнастики (одяг, взуття);
- Підготовка вихователя до ранкової гімнастики (одяг, взуття, зачіска);
- Правильність побудови комплексу: кількість вправ, їх дозування, послідовність виконання вправ:
  - наявність коригувальних вправ, вправ на запобігання плоскостопості, на розслаблення та регуляцію дихання;
  - різновиди ходьби, бігу відповідно до віку дітей, їх дозування;
  - різноманітність вихідних положень.
- Підбір іграшок, предметів, правильність, доцільність їх використання;
- Супровід гімнастики (музика). Як він допомагає виконанню вправ, його чіткість, динамічність;
- Керування ходом ранкової гімнастики з боку вихователя:
  - чіткість, точність, ясність і емоційність мовлення, лаконічність указівок, зауважень;
  - правильність уживання фізкультурних термінів;
  - використання прийомів попередження та виправлення помилок;
  - наявність прийомів заохочення;
  - регулювання фізичного навантаження на дітей та їх дихання.
- Активність дітей під час гімнастики, чіткість правильність виконання, методичні прийоми;
  - Тривалість ранкової гімнастики;
  - Емоційний стан дітей;
  - Загартування дітей (сонце, повітря, вода);
  - Як організований перехід від ранкової гімнастики до миття рук (обладнання умивальної кімнати, культурно-гігієнічних навички дітей, які прийоми використовує вихователь, щоб миття рук пройшло швидко, організовано і правильно, чи вдалі ці прийоми? Чи використовує вихователь цей процес для розширення кругозору дітей?).
  - Висновок з оцінкою;
  - Зауваження та пропозиції.

## **Схема аналізу проведення гігієнічної гімнастики після денного сну**

1. Характеристика місця проведення гігієнічної гімнастики, створення гігієнічних умов.
2. Тривалість гімнастики після денного сну.
3. Прийоми залучення дітей до гігієнічної гімнастики.
4. Підготовка дітей до гігієнічної гімнастики (одяг, взуття).
5. Підготовка вихователя (одяг, взуття, зачіска).
6. Правильність побудови комплексу гігієнічної гімнастики відповідно до віку дітей і методики проведення:
  - кількість вправ і їх дозування;
  - послідовність виконання вправ;
  - різноманітність вихідних положень;
  - наявність коригувальних вправ, вправ на запобігання плоскостопості, на розслаблення та регуляцію дихання;
  - застосування різних видів ходьби та бігу, їх дозування;
  - кількість повторень стрибків;
  - тривалість безперервного бігу.
7. Керування вихователем ходом гігієнічної гімнастики:
  - чіткість, точність, ясність і емоційність мовлення, лаконічність указівок, зауважень;
  - правильність уживання фізкультурних термінів;
  - використання прийомів попередження та виправлення помилок;
  - наявність прийомів заохочення;
  - регулювання фізичного навантаження на дітей та їх дихання.
8. Використання загартувальних процедур (повітряні та водні ванни).
9. Загальна та моторна щільність гігієнічної гімнастики.
10. Висновки з оцінкою
11. Зауваження та пропозиції.

## **Схема аналізу рухливої гри**

- ✓ Вид рухливої гри (за змістом – сюжетна, не сюжетна; за характером рухливості – великої, середньої, малої; з залежності від основного руху, який переважає в грі з ходьбою, бігом, стрибками, лазінням, метанням);
- ✓ Добір гри відповідно до місця в режимі дня;
- ✓ Визначення мети гри (правильність її у відповідності до вимог програми, наявність навчальних, розвивальних та виховних завдань, доступність, конкретність, послідовність визначення завдання);



- ✓ Підготовка до гри;
- ✓ Підготовка вихователя:
  - Розроблення конспекту гри, визначення завдань гри, добір необхідного обладнання, виготовлення атрибутів, їх кількість, вигляд, доцільність відповідно програмових завдань, знання напам'ять змісту гри, ;
  - Створення умов для проведення гри (прибирання, зволоження майданчика чи кімнати, розташування обладнання, атрибутів, розмітка для гри);
- ✓ Підготовка дітей:
  - Одяг, взуття;
  - Визначення текстівок, ознайомлення з поведками звірів, пташок, професіями тощо;
  - Наявність рухових умінь та навичок;
- ✓ Грамотне розміщення дітей для пояснення правил;
- ✓ Організація дітей на гру:
  - ◆ Збір на гру відповідно віку дітей (показ іграшки, сигнал, домовленість про місце збору, допомога дітей, змагання т. п.);
- ✓ Хід гри:
  - ◆ Пояснення і закріплення правил гри у відповідності до вікової групи;
  - ◆ Чіткість, конкретність, лаконічність, емоційність плану вихователя;
  - ◆ Розподіл ролей, участь вихователя у розподілі ролей (лічилка, «чарівна паличка», стрілочка, загадка тощо);
  - ◆ Роздача атрибутів, залучення дітей;
  - ◆ Початок гри (своєчасність, доцільність сигналів);
  - ◆ Активність дітей у грі, дотримання виконання правил, дій, емоційність, дисциплінованість;
  - ◆ Керівництво вихователем гри відповідно до вікової групи (методи, прийоми, указівки, зауваження, необхідність зупинки гри);
  - ◆ Регулювання фізичного навантаження на дітей, дозування рухів;
  - ◆ Закінчення гри, кількість повторень, тривалість, оцінка ігрових дій дітей;
  - ◆ Правильність аналізу у відповідності до вікової групи;
  - ◆ Результат гри:
  - ◆ Виконання освітніх завдань;
  - ◆ Виховні моменти проведення рухливої гри.
  - ◆ Загальна оцінка проведеної вихователем гри;
  - ◆ Зауваження та пропозиції.

## **Схема аналізу фізкультурного заняття**

1. Тип заняття (за освітніми завданнями – ознайомлення з новим матеріалом, повторення пройденого, заняття контрольного характеру; за змістом і методом проведення вправ – змішаного або ігрового характеру, заняття в сюжетній формі).

2. Програмовий матеріал: відповідність вимогам програми ДНЗ, доступність, чіткість, конкретність, наявність освітніх і виховних завдань, їх послідовність.

3. Підготовка до заняття вихователя:

Зовнішній вигляд вихователя (одяг, взуття, зачіска);

Наявність плану-конспекту, правильність його розроблення;

Точність сформульованих у програмовому змісті завдань;

Відповідність змісту заняття опставленим завданням, віку дітей, їх підготовленості, педагогічним і гігієнічним вимогам;

Послідовність розміщення запланованих рухів у плані-конспекті;

Доцільність організаційно-методичних вказівок дітям;

Якість оформлення плану-конспекту: наявність графічного зображення рухів, способів розміщення дітей і вихователя в процесі проведення заняття;

Добір необхідного обладнання (куби, лави, мати, дошки, та інш.), атрибутів (палиці, стрічки, прапорці, обручі, тощо), кількість його, вигляд, доцільність, відповідність, програмовому змісту;

Створення умов для проведення заняття; підготовка приміщення (привітрювання, вологе прибирання, розташування обладнання і атрибутів).

4. Організація заняття:

Доцільність методів і прийомів, що використовувалися на початку й наприкінці заняття;

Своєчасний початок і закінчення заняття;

Розподіл часу на кожен частину заняття;

Використання прийомів розміщення дітей на занятті та способи їх організації для виконання рухів;

Рациональність використання приміщення та інвентаря.

5. Підготовка до заняття дітей: одяг, взуття дітей; залучення до участі у підготовці до заняття.

6. Аналіз змісту заняття: різноманітність вправ, їх спрямованість, добір вправ (відповідність віку дітей, їх дозування, послідовність виконання).

7. Проведення заняття:

Вступна частина:

Використання музичного супроводу (доцільність музики, умінь дітей слухати її й виконувати вправи відповідно до ритмічного малюнка);

Доцільність темпу виконання рухів, відповідність дозування кожного руху;

звернення вихователя до дітей, емоційність тону; забезпечення зацікавленості дітей; чіткість поставлених завдань;

Якість показу і пояснення вихователя, попереджувальні вказівки;

Чіткість виконання вправ дітьми, виправлення помилок вихователем;

Регулювання дихання дітей;

Тривалість даної частини за її змістом.

Основна частина.

Підбір основних рухів, послідовність їх виконання;

Доцільність способів організації;

Чіткість пояснення виконання, правильність показу вихователем вправ, правил гри.

Прийоми, які використовує вихователь для підвищення активності дітей, їх зацікавленості, зосередження уваги;

Індивідуальна робота з дітьми, виправлення помилок під час виконання дітьми вправ;

Забезпечення охорони здоров'я, попередження травматизму;

Рівень виконання вихователем завдань навчання дітей рухів та закріплення наявних у них умінь і навичок;

Відповідність методів навчання віковим особливостям та підготовленості дітей, етапу навчання, характеру рухів;

Регулювання фізичного навантаження з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей;

Тривалість основної частини.

Заключна частина:

Зміст, її тривалість;

Правильність проведення аналізу відповідно віковій групі;

8. Стан дітей та їх поведінка на занятті.

Активність, емоційність, зацікавленість, свідомість у виконанні вправ, стійкість уваги, дисципліна на занятті.

Самопочуття та настрої дітей на занятті, їх задоволеність від виконання вправ, участі в іграх протягом заняття;

Організованість та дисциплінованість дітей, їх взаємостосунки з однолітками.

9. Вимоги до вихователя під час проведення заняття:

Уміння бачити всю групу, контролювати самопочуття та поведінку дітей;

Характер ведення заняття (упевнено, невпевнено), настрої вихователя;

Інтонація голосу вихователя;

Якість показу та пояснення рухів

Правильність фізкультурних термінів, культура мовлення.

10. Результати заняття:

Виконання поставлених завдань;

Засвоєння дітьми програмового матеріалу;

Оцінка загальної та моторної щільності заняття;

Реалізація загальнодидактичних принципів.

11. Загальна оцінка проведеного заняття.

12. Пропозиції та рекомендації щодо проведення фізкультурного заняття.