

СХВАЛЕНО  
ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

# ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ДІТЕЙ РАНЬОГО  
ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

# КАЗКОВА ФІЗКУЛЬТУРА

- **Ранній вік**  
*1–3-й роки життя*
- **Молодший дошкільний вік**  
*4-й рік життя*
- **Середній дошкільний вік**  
*5-й рік життя*
- **Старший дошкільний вік**  
*6–7-й роки життя*



**Микола Єфименко**

**Програма  
з фізичного виховання  
дітей раннього та дошкільного віку  
“КАЗКОВА ФІЗКУЛЬТУРА”**

*Схвалено для використання  
в дошкільних навчальних закладах*



Тернопіль  
“Мандрівець”  
2014

УДК 373.2.016

ББК 74.100.5

Є91

*Схвалено для використання в дошкільних навчальних закладах  
комісією з дошкільної педагогіки та психології  
Науково-методичної ради  
з питань освіти Міністерства освіти і науки України  
(лист ІТЗО від 11. 06. 2014 р. № 14.1 /12-Г-869)*

Рецензенти:

*Л. О. Ханзерук* - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психокорекційної педагогіки Інституту корекційної педагогіки та психології НПУ імені М. П. Драгоманова;

*С. Б. Дрьомова* - інструктор з фізичної культури ДНЗ № 97 м. Краматорськ Донецької області, відмінник освіти України.

### **Єфименко М. М.**

Є91 Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку "Казкова фізкультура" / М. М. Єфименко. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 52 с.

ІСВК 978-966-634-835-0

Авторська інноваційна програма "Казкова фізкультура" ґрунтується на принципі гармонійного природного фізичного розвитку дітей, в основі якого лежить еволюційний метод засвоєння дітьми восьми основних рухових режимів: від лежачо-горизонтальних положень (лежачи, на чотирьох, сидячи) до вертикалізованих функціонально-тренувальних (лазіння, біг, стрибки).

Крім того, програма передбачає обов'язковий наскрізний ігровий метод вправлення, своєрідну театралізацію рухової діяльності дошкільників: фізкультурна казка при цьому стає основною формою взаємодії педагога з дітьми, які у відповідних сюжетно-рольових проявах всебічно реалізують свій особистісний потенціал.

Для педагогічних працівників дошкільних навчальних закладів, батьків.

УДК 373.2.016

ББК 74.100.5

## ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА .....	4
ЗМІСТ ПРОГРАМИ "КАЗКОВА ФІЗКУЛЬТУРА" .....	12
1. Організація загального рухового режиму .....	12
2. Безпека у фізичному вихованні дошкільників (не нашкоть!) .....	16
3. Вікові особливості фізичного розвитку та рухової підготованості дітей .....	18
Ранній вік (перший-третій роки життя) .....	18
Молодший дошкільний вік (четвертий рік життя) .....	19
Середній дошкільний вік (п'ятий рік життя) .....	20
Старший дошкільний вік (шостий-сьомий роки життя)....	21
4. Зміст фізкультурно-оздоровчої роботи .....	23
Ранній вік (перший-третій роки життя) .....	23
Молодший дошкільний вік (четвертий рік життя) .....	26
Середній дошкільний вік (п'ятий рік життя) .....	28
Старший дошкільний вік (шостий-сьомий роки життя)....	33
5. Очікувані результати засвоєння дітьми програмового матеріалу .....	46
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	49

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізичний розвиток дошкільників нині стає пріоритетним напрямом у дошкільній педагогіці. Цей розділ передує іншим, бо має першочергове значення для повноцінного становлення особистості дитини. Саме своєчасна й організована відповідно до природних закономірностей рухова активність дитини закладає основи для подальшого ефективного її розвитку за іншими напрямками навчальної діяльності. На жаль, нині більшість дітей дошкільного віку мають різні варіанти дизонтогенезу (відхилення у психофізичному розвитку) - це підносить проблему фізичного розвитку та оздоровлення дітей на рівень державної політики в галузі освіти. Лише здорова дитина може максимально зреалізувати весь свій особистісний потенціал у навчанні, трудовій діяльності та соціальних проявах. Саме таке розуміння проблеми фізичного виховання потребує від педагогів усвідомлення значущості формування у молодого покоління необхідності дотримання *здорового способу життя, позитивного і зацікавленого ставлення до фізичної культури*, її популяризації серед дітей та дорослих. Нині необхідні нові підходи до організації фізкультурно-оздоровчого процесу в дошкільних навчальних закладах, які б більшою мірою відповідали сучасному баченню зазначених проблем та шляхів їх розв'язання. У програмі запропоновано інноваційний підхід до фізичного виховання дошкільників, який ґрунтується, насамперед, на наявних природних, біологічних закономірностях формування організму людини. Еволюційний (онтогенетичний) підхід до фізичного розвитку дитини є найбільш раціональний і сприяє повноцінному розкриттю психічних процесів, що дасть змогу дорослій людині в майбутньому успішно соціалізуватись у навколишнє середовище, у суспільство.

Програма “Казкова фізкультура” продовжує та розвиває інноваційні ідеї, які були закладені в попередній авторській програмі М. Єфименка “Театр фізичного виховання і оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку”, доповнена новим багаторічним досвідом роботи з дітьми та відповідає сучасним вимогам до методичного забезпечення. Виходячи з цього, основна спрямованість програми - це фізичний розвиток і загальне оздоровлення дітей з елементами профілактики рухових порушень.

Програма орієнтована на положення Базового компонента дошкільної освіти (редакція 2012 р.) і передбачає реалізацію всіх закладених у ньому принципів та пріоритетних напрямів.

Програма розрахована на вихователів, інструкторів з фізичної культури дошкільних навчальних закладів і батьків дітей раннього та дошкільного віку.

Метою фізичного виховання є використання значних можливостей фізичної культури для сприяння розвитку здорової, всебічно розвинутої та гармонійної особистості, успішно адаптованої до навколишнього середовища, яка матиме змогу ефективно і плідно реалізуватися у суспільстві.

### **Завдання фізичного виховання:**

#### **1. *Оздоровчі***

- підвищення захисних сил організму та збільшення адаптивних можливостей дітей до негативних змін внутрішнього і зовнішнього середовища (емоційних стресів, вірусних інфекцій, коливань температури тіла та повітря, перепадів артеріального й атмосферного тиску, електромагнітної активності сонця тощо);

- стимулювання діяльності провідних функціональних систем організму (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної тощо).

#### **2. *Профілактичні***

- профілактика порушень опорно-рухового апарату (особливо хребтного стовбура, м'язового корсета) завдяки еволюційній послідовності опанування основних рухових режимів та дотриманню інших біологічних закономірностей фізичного розвитку дітей (не нашкодь!).

#### **3. *Виховні***

- формування моделі здорового способу життя як головної лінії особистісного розвитку;

- формування свідомої потреби у регулярних заняттях фізичною культурою;

- прищеплення навичок гігієнічної культури у повсякденному житті;

- виховання особистісних якостей людини майбутнього, орієнтованих на ідеї гуманізму: активна громадянська позиція, свобода вибору, плюралізм, толерантність, екологія душі й тіла, тендерне партнерство та ін.

#### 4. *Розвивальні*

- розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості та окремих їхніх складників;
- розвиток необхідних комплексів фізичних якостей: швидкісно-силових здібностей, силової витривалості, швидкісної витривалості, координаційної сили, гнучкої сили і тощо.

#### 5. *Навчальні*

- оволодіння основними руховими режимами (плавальним, "лежачим", режимом повзання, "сидячим", стоячим, режимами ходіння, лазіння, біговим і стрибковим) відповідно до вікових можливостей та особливостей індивідуального розвитку;
- формування навичок безпеки життєдіяльності, профілактики травматизму під час занять з фізичної культури або самостійної рухово-ігрової діяльності;
- формування у дітей знань про основні складові чинники здоров'я, здорового способу життя.

**Концептуальні засади** програми ґрунтуються на таких основних науково-методологічних положеннях:

**1. Принцип природовідповідності** - передбачає, що процес фізичного розвитку дітей повинен ґрунтуватися на філогенетичній послідовності формування стато-локомоторних функцій у дітей, що віддзеркалений у засвоєнні основних рухів немовляти у період раннього онтогенезу (від народження до одного-двох років). Відповідно, фізичне виховання дошкільників має відбуватися за онтогенетичною спрямованістю, зумовленою низкою закономірностей біологічного розвитку людини (основний біогенетичний закон Е. Геккеля, послідовність становлення стато-локомоторних функцій немовляти від голови до нижніх кінцівок (цефало-каудальна послідовність), напрямком формування кінцівок від центру до периферії):

- основні рухи мають засвоюватися від положень лежачи до положень стоячи і далі до ходьби, лазіння, бігу та стрибків;
- у кожному вихідному положенні вправи треба виконувати від низьких до високих поз;
- на початку заняття треба робити згинальні пози та рухові дії, а потім розгинальні;
- тіло дитини потрібно розвивати і тренувати у послідовності згори - вниз, "від тім'ячка - до п'ят";



- кінцівки тренують у напрямку від тулуба (хребта) - до пальців;
- \ лежачо-горизонтальних положеннях треба виконувати повільні рухи, а у вертикальних - швидкі;
- у низьких горизонтальних положеннях виконують розслаблені рухи, а у вертикальних положеннях прямостояння - напружені;
- у великих і близько розташованих до тулуба (хребта) м'язах треба робити відносно повільні рухи, а у дрібних і віддалених від тулуба м'язах - швидкі.

**2. Принцип комплексності (єдності соматичного-нейронного-психічного у загальному розвитку дитини)** - передбачає всебічний, комплексний підхід до загального психофізичного розвитку дітей. Насамперед це рівень фізичного тіла, власне скелет, м'язова система та основоположні рухові функціональні системи, які забезпечують їх ефективну діяльність. Саме повноцінна рухова активність дитини з самого раннього віку стимулює ефективне дозрівання необхідних нервових структур спинного й особливо головного мозку, що у подальшому забезпечить відповідний віковим особливостям рівень психічного розвитку дитини. У цьому плані можна говорити про концепцію кінезофілії (м'язового голоду) і первинність моторики за теорією М. Могендовича та І. Тьомкіна. принцип цілісності А. Петьо, психосоматику В. Райха, а також метод заміщу вального онтогенезу А. Семенович.

**3. Принцип дуалізму (подвійності)** - (за В. А. Жикаренцевим, загальний методологічний підхід) — передбачає бачення завжди двох крайніх полюсів проблеми, стану чи процесу і вміле методичне варіювання залежно від педагогічної ситуації між цими полюсами. Наприклад, це може бути стан психофізичної релаксації (розслаблення) у дитини або діаметрально протилежний йому стан збудження (напруження). Процес фізичного виховання має варіюватися між цими протилежними полюсами: у початковій частині заняття з фізичного виховання дітей повинна переважати загальна психофізична гіпотонія (зниження загального тону); до середини заняття фізичний і психічний статуси дитини повинні досягти стану підвищеної нормотонії (серединних показників загального тону); до кінця ж основної частини заняття треба привести (хоча б на деякий час) підопічних у стан тренувальної гіпертонії (підвищення загального тону). Після чого у заключній частині знову повернутися до стану нормотонії, оптималь

ного для продовження розпорядку дня і навчального процесу. Можна вести мову про дуальний педагогічний простір заняття - тоді воно набуває необхідного методичного наповнення.

Також в аспекті дуалізму можна проаналізувати застосування горизонтальних і вертикальних положень тіла дитини - тут має бути передбачений діалектичний перебіг від горизонтальних розслаблених поз і рухів на початку заняття з фізичної культури до більш вертикальних, напружених поз наприкінці основної частини заняття. Скелетно- м'язове розслаблення у горизонтальних положеннях завжди має передувати гравітаційно-функціональному напруженню у вертикальних положеннях прямостояння.

**4. Принцип корекціїіо-профілактичної спрямованості** фізичного виховання - віддзеркалює сучасний тривожний стан здоров'я дітей дошкільного віку, серед яких лише 3-7 % дошкільнят можна умовно віднести до категорії здорових. При цьому, більшість дошкільників (до 93-97 %) мають ті чи інші проблеми зі здоров'ям та розвитком. Багаторічні практичні дослідження виявили, що чимало проблем фізичного розвитку дітей пов'язано із пригніченням центральної та периферійної нервової системи на черепно-мозковому або спинальному рівнях у період внутрішньоутробного розвитку або під час пологів. Доцільно ввести типологічні підгрупи дітей залежно від типу рухових порушень.

Цей принцип набуває ще більшої актуальності в умовах розвитку інтегративної (інклюзивної) освіти у дошкільних навчальних закладах, коли поруч зі здоровими однолітками у групі перебуватимуть діти з обмеженими можливостями здоров'я (ОМЗ).

**5. Гендерний принцип** - дає змогу відійти від традиційного “середнєбостатевого” фізичного виховання дітей конкретної вікової групи та максимально використати можливості фізичної культури для розвитку мужності у хлопчиків та жіночості у дівчаток. Це передбачає методичну почерговість занять (фрагментів занять) з роз'єднувальною тенденцією на відокремлення у рухах хлопчиків та дівчаток з поєднанням мужнього та жіночого в парних рухово-ігрових діях, заздалегідь передбачених педагогом у плані-сценарії.

**6. Принцип особистісно орієнтованої педагогіки** — передбачає індивідуалізацію та диференціацію методичних підходів залежно від віку дитини, її статі, рівня фізичного розвитку, а також особли-

востей рухових порушень. Це робить актуальним перехід від фронтальних занять з фізичної культури до підгрупових, малогрупових та індивідуальних. Особистісно орієнтований підхід до дітей дає змогу адаптувати завдання та зміст занять до особливостей кожної дитини, її психофізичного статусу і досягти максимального педагогічного ефекту.

До **основних методів** фізичного виховання належать:

**1. Еволюційний метод** - реалізує на практиці загальновідомий принцип природовідповідності. В його основі лежить еволюційна послідовність засвоєння дітьми основних рухових режимів: плавальний (якщо є басейн) - "лежачий" - режим повзання - "сидячий" - стоячий - режим ходьби - режим лазіння - біговий - стрибковий, бо вона є найбільш оптимальною, яка пройшла відбір у процесі еволюції тваринного світу та людини. Такою самою має бути послідовність виконання вправ у кожній формі фізичного виховання, починаючи з ранкової гімнастики пробудження і закінчуючи фізкультурним святом у залі й на вулиці. Особливо актуальний цей метод у ранньому віці, коли передбачається поступова вертикалізація скелета дитини та збільшення гравітаційного навантаження на хребетний стовбур. Такий підхід є інноваційним порівняно з традиційною структурою проведення заняття з фізичної культури.

**2. Метод первинності розслаблення (релаксація, медитація, вивільнення енергії)** - передбачає, що на початку заняття (або іншої форми фізичного виховання) необхідно досягти у дітей загального психофізичного розслаблення, що дасть змогу життєвій енергії вільно рухатися по організму і забезпечувати ефективну рухо-ігрову діяльність. Ось чому заняття має починатися з лежачо-горизонтальних положень, з гравітаційного розвантаження скелета (хребцевого стовбура), з повільних, розслаблених рухів тулубом та кінцівками. Особливу увагу треба приділяти проблемним, напруженим м'язам, виконуючи з ними вібраційно-хвильові рухи (вібрацію, струшування, поєднання вібрації зі струшуванням) та повільні розтягування.

Далі в основній частині заняття передбачено поступове збільшення фізичного та психічного напруження до його кульмінації у бігу та стрибках.

**3. Метод повторно-кільцевої побудови заняття** дає змогу кожне заняття з фізичної культури проводити за зразком "еволюції в

мініатюри”, повторюючи етапність розвитку тваринного світу та людини. Спочатку треба виконувати вправи в лежачо-горизонтальних вихідних положеннях (лежачи-на чотирьох-сидячи), далі поступово вертикалізувати положення до прямостояння та ходьби і лише у завершальній фазі основної частини заняття переходити до вправ з лазіння, бігу та стрибків. Кожне наступне заняття має повторювати цей своєрідний “еволюційний ролик”, але на більш високому рівні, складнішому в методичному плані.

**4. Метод індивідуального диференціювання навантажень (ІДН)** - передбачає диференціацію вікової групи на типологічні підгрупи залежно від ознак ІДН, що переважають, та подальшу індивідуалізацію освітньої діяльності. Насамперед це стосується особливостей рухових порушень у дітей - щодо цього доцільно розподіляти дітей однієї вікової групи на підгрупи залежно від порушень постави, склепіння стоп, ступеня фізичного розвитку або окремих його показників тощо.

**5. Тотальний ігровий метод** - передбачає гру від самого початку заняття і до його кінця, бо гра є провідним видом діяльності дітей дошкільного віку. Всі заняття з фізичної культури мають бути ігровими. Для цього потрібен цікавий пригодницький сюжет, своєрідна фізкультурна казка, педагогічний спектакль. А у казці завжди присутні образи, які і втілюватимуть діти завдяки сюжетно-рольовим проявам - за таких умов можливе досягнення максимальної мотивації до рухово-ігрової діяльності.

У сюжетних колізіях такої казкової фізкультури потрібно дозовано і збалансовано генерувати як позитивні (вони переважатимуть), так і негативні (у невеликій кількості) емоції - можна вести мову про частковий метод дозованої драматизації. Він передбачає присутність у казковому сценарії Добра і Зла у вигляді конкретних образів та ситуацій. Боротьба між цими протилежними полюсами Життя відповідає концепції дуальності світу і відповідно наповнює педагогічні дії та виховний процес необхідною ємністю.

Тотальний ігровий метод передбачає розробку педагогом великих тематичних ігор (ВТІ), ситуаційних міні-ігор (СМІ), а також конкретних ігрових вправ. На кожному занятті з фізичної культури фізичний простір зали треба перетворити в ігровий простір, після чого заповнити його ігровою атмосферою.

**6. Метод предметно-маніпулятивної діяльності** дає змогу реалізувати у практику фізичного виховання велике розмаїття маніпулятивних дій дитини з предметом. Насамперед це стосується ручних (дворучних) дій, які позитивно впливають на стимулювання дозрівання необхідних структур головного мозку та забезпечують сучасний ефективний мовленнєвий розвиток і повноцінне генерування вищих психічних функцій.

Однак не треба забувати і про інші види предметних маніпуляцій: головою-шиєю, тулубом та ногами. Всі ці дії стимулюють розвиток загальної та дрібної координації, утворюють необхідні внутрішньокоркові та міжкоркові нейронні взаємозв'язки, формують у дитини логіку предметно-маніпулятивних дій ("орудійну логіку").

**7. Метод максимального сенсорного збагачення** - передбачає необхідність комплексного впливу на відповідні структури головного мозку дитини за допомогою аферентної імпульсації. У цьому плані під час виконання фізичних вправ пропріоцептивні потоки від м'язів та суглобів мають додатково збагачуватися іншими сенсорними потоками: вестибулярними, гравітаційними, зоровими, слуховими, температурними тощо. Саме завдяки такому **полісенсорному впливові** досягається максимальний стимулювальний ефект розвитку великих півкуль головного мозку та формуються більш точні, адекватні рухові дії.

**8. Метод генерування архетипної енергії підсвідомого** (М. Єфіменко, А. Шевцов, К. Юнг) - дає змогу використовувати великий потенціал енергії колективного підсвідомого (несвідомого) завдяки конструюванню архетипних ігрових образів на занятті з фізичної культури. Це передбачає цілеспрямоване використання педагогом типових для дітей дошкільного віку казкових образів, персонажів, ситуацій, які викличуть відповідні асоціації і почнуть підживлювати дитину необхідною енергією для виконання ефективних сюжетних рухово-ігрових дій.

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ “КАЗКОВА ФІЗКУЛЬТУРА”

### 1. Організація загального рухового режиму

Програмою передбачено рухову активність дітей упродовж дня, починаючи з прийому дітей вранці до того моменту, коли батьки або рідні забирають їх додому. Йдеться як про організовану педагогами рухово-ігрову діяльність, так і про самостійну фізичну активність дітей. Можна вести мову про *загальний руховий режим* дітей упродовж дня. Цьому сприятимуть різні форми фізичного виховання хлопчиків та дівчаток в умовах дошкільного навчального закладу:

- ранкова гімнастика пробудження\*;
- кумедні фізкультурники\*;
- заняття з фізичної культури;
- заняття з плавання;
- горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу)\*;
- самостійна рухова активність дітей;
- фізкультурна хвилинка;
- гімнастика пробудження після денного сну\*;
- фізкультурна пауза;
- фізкультурні розваги;
- фізкультурні корекційні етюди\*;
- малий туризм;
- рухливі ігри;
- загартовувальні процедури;
- естафети;
- змагання;
- фізкультурне свято;
- День здоров'я;
- Мала Олімпіада тощо.

Оскільки програма є інноваційною, вона передбачає використання відносно нових, нетрадиційних форм фізичного виховання дошкільників, які було представлено вище. Необхідність їх застосування доведено багаторічним практичним досвідом автора і висвітлено у відповідних статтях\*\*.

\* Авторські інноваційні форми фізичного виховання дошкільників.

\*\* "Дошкільнє виховання" (2013. № 8, № 11; 2014. № 1. № 2. № 4. № 7, № 10).

Заняття з фізичної культури є основною формою фізичного виховання дошкільників (включаючи заняття з корекційно спрямованого фізичного виховання дітей). Треба проводити не менше трьох фізкультурних занять на тиждень, одне з яких за умов сприятливої погоди - на вулиці (ландшафтна фізична культура). За наявності можливостей кількість таких занять упродовж тижня можна збільшувати.

Структура заняття з фізичної культури повинна передбачати такі обов'язкові компоненти:

- I - підготовча частина (3-5 хв);
- II - основна частина (10-25 хв);
- III - заключна частина (2-4 хв).

Орієнтовна тривалість заняття з фізичної культури у різних вікових групах:

- ранній вік - 15-20 хв;
- молодша - 20-25 хв;
- середня - 25-30 хв;
- старша - 30-35 хв.

Проте час сам по собі не є основним регулятором фізіологічного навантаження дітей на занятті з фізичної культури - головним залишається зміст заняття, добір засобів фізичного виховання у формі тих чи інших рухових вправ, способів їх виконання та адекватного дозування навантаження з урахуванням особливостей загального психофізичного розвитку дітей (вікової групи, типологічної підгрупи або конкретної дитини) та його стану в конкретний момент педагогічного процесу.

Ефективність заняття з фізичної культури залежить від трьох основних складників:

**1. Моторна щільність** - відношення часу, впродовж якого діти рухалися (виконували фізичні вправи), до загального часу, відведеного на заняття. Залежно від основного рухового режиму, що переважає, достатньою треба вважати моторну щільність у межах 65-85 %.

**2. Функціональна "вартість"** — заняття має бути доволі рухливим, активним, з наявним функціональним ефектом, який віддзеркалюється у частоті серцевих скорочень (ЧСС). Щоб досягти необхідної функціональності, ЧСС у середині заняття має коливатися у межах 120-180 уд./хв, досягаючи свого піку наприкінці основної частини заняття.

**3. Ступінь підзарядки дітей енергією радості та психофізичного задоволення** - впродовж усього заняття необхідно забезпечувати дітям широкий спектр позитивних емоцій, відчуття радості від спілкування з педагогом, ровесниками та сюжетом казкової фізкультури. На цьому фоні підвищується рівень гормону щастя ендорфіну, який позитивно впливає на діяльність усіх функціональних системи організму, забезпечуючи загальний оздоровчий ефект.

Сучасне заняття з фізичної культури вимагає від педагога вирішення не тільки специфічних рухових завдань, а й інтелектуального та духовного розвитку. Ці три напрями - фізичний розвиток, інтелектуальний розвиток, духовний розвиток - під час проведення фізкультурної казки мають бути збалансованими. На фізичний складник на фізкультурі треба відвести приблизно 70 % часу та зусиль, на інтелектуальний - 20 %, на духовний - 10 %. Ця пропорція може коливатися залежно від особливостей конкретного заняття. В цьому плані завжди треба дбати про багатопланову ємність заняття з фізичної культури.

Таким чином, рівень фахової підготовки педагога формується його спроможністю забезпечити на занятті з фізичної культури достатню моторну щільність, доволі високу функціональність запропонованих вправ та позитивний емоційний складник (психофізичне задоволення). Фізичний план має бути доповнений інтелектуальними діями дітей та необхідними духовними проявами. Лише єдність розвитку, навчання та виховання дозволять забезпечити повноцінне особистісне становлення дошкільнят, підготувати їх для подальшого навчання у школі та успішної соціалізації.

Для вирішення поставлених завдань заняття з фізичної культури повинно нагадувати своєрідну фізкультурну казку, яка має свою назву. Таку казку можна проводити впродовж декількох занять, також можна змінювати тему казки кожного заняття - це залежатиме від обраної ігрової теми, акторських здібностей педагога (вихователя, інструктора з фізичної культури), психофізичного стану дітей, інших чинників. Щоб бачити ігрову перспективу, спочатку треба розробити найбільш популярні в даному регіоні та серед дітей конкретного дошкільного навчального закладу великі тематичні ігри - своєрідну довгострокову ігрову перспективу, яка буде реалізовуватися педагогом на заняттях упродовж одного місяця, тримісячного циклу, півріччя або всього



навчального року. Це дуже нагадує кіносеріали, коли наступна серія продовжує сюжетні перипетії попередньої, посилюючи драматичний складник. Кожна велика тематична гра, своєю чергою, повинна складатися з набору ситуаційних міні-ігор, тобто окремих фізкультурних казок з відносно автономним і завершеним сюжетом, який буде продовжено на наступному занятті. Наприклад, ВТГ - "Навколосвітня морська подорож" може складатися з таких СМІ, як "Будуємо корабель", "Школа юнг". "Дружна команда морячків", "Споряджаємо корабель", "Пробний вихід у гавань", "Ремонт корабля", "Готуємося до відплиття", "Ходовий вітер", "Зустріч з дельфінами", "Сіли на міліну", "Довгоочікуваний приплив", "Курс - на Африку", "Перший шторм", "Віднесені підводною течією", "Зустріч з піратами", "Таємничий острів", "У пошуках скарбів", "Змагання з аборигенами", "У темних лабіринтах печер" тощо. Кожна ситуаційна міні-гра (тема окремого заняття з фізичної культури) має складатися з певної кількості ігрових фізичних вправ. У старшій групі їх може бути - 16- 20, у середній - 12-15, у молодшій - 8-11, у дітей раннього віку-до 8. Проте кількість вправ - це умовний показник, бо він залежить від обраного на занятті основного рухового режиму, ступеня фізичного навантаження у кожній вправі, стану дітей тощо.

Вище було викладено основи формування та реалізації тотального ігрового методу, що складається з правильного добору великих тематичних ігор, розподілу цих ВТГ на необхідну кількість ситуаційних міні-ігор, кожна з яких повинна містити в собі оптимальну кількість фізичних вправ в обраному домінуючому основному руховому режимі. Таким чином, грати з дітьми необхідно від першої хвилини заняття і до останньої, а також до заняття та після нього. Для ефективного втілення ігрового методу у фізичне виховання дітей щодня треба вміти перетворювати звичайний фізичний простір зали (або майданчика) у простір ігровий. Це досягається відповідним розташуванням великогабаритного обладнання, фізкультурних тренажерів та ігрового інвентарю. Підсилить ефект побудови ігрового простору використання так званих штрихів-атрибутів - наочних тематичних посібників з обраної теми. Далі ігровий простір потрібно наповнити ігровою атмосферою, що досягається попереднім текстом-постановою, добром відповідного музичного супроводу, екіпіруванням, елементами доступного макіяжу (у разі потреби) та авторським текстом (лібрето).

Програмою передбачено **корекційно-профілактичну спрямованість** фізичного виховання, тому що більшість дітей мають різні відхилення у фізичному розвитку, в багатьох спостерігаються ті чи інші рухові порушення. Профілактична спрямованість програми полягає в еволюційній послідовності засвоєння дітьми основних рухових режимів: від лежачо-горизонтальних (“лежачого”, “сидячого”, режиму повзання) до вертикалізованих, динамічних та більш функціональних (режиму лазіння, бігового та стрибкового). Зазначена філогенетично обумовлена послідовність становлення моторної сфери дитини дошкільного віку є найбільш природна, анатомічно та фізіологічно обумовлена. Такий підхід забезпечує поступове, гармонійне, стимульовальне навантаження на скелет та хребетний стовбур дитини, яка росте.

Корекційна спрямованість фізичного виховання дошкільнят полягає в орієнтуванні на більш індивідуалізовані форми організації заняття з фізичної культури. Це передбачає поступовий відхід від групової форми організації заняття (з переважанням фронтального одночасного методу вправління) до підгрупової форми (10-12 дітей) та малогрупової форми (3-6 дітей). Періодично можна застосовувати також індивідуальні заняття (1-2 дитини). Педагог залежно від конкретної ситуації повинен сам варіювати перелічені вище форми організації заняття для досягнення максимального результату.

Згідно з особливостями рухових порушень розробляється корекційна стратегія і тактика фізичного виховання дошкільників. Докладніше питання корекційної спрямованості фізичного виховання дітей буде розглянуто у відповідному методичному посібникові до програми.

## **2. Безпека у фізичному вихованні дошкільників (не нашкодь!)**

Система безпеки (СБ) у фізичному вихованні та оздоровленні дошкільників - це випереджувальний комплекс організаційно-педагогічних дій з боку педагога та інших осіб, спрямованих на створення таких умов рухово-ігрової діяльності дітей, за яких небезпеку їхньому життю і здоров'ю було б зведено до безпечного мінімуму, а при виникненні такої вона б успішно долалася адекватним страху

ванням з боку дорослих і відповідними діями дітей, а також за допомогою технічних можливостей фізкультурного обладнання або тре- нажерної конструкції.

Ефективна система безпеки має бути постійною та комплексною і передбачати такі види:

1. Конструктивна безпека фізкультурного обладнання (конструкції).

2. Кріпильна (особливо підвісного обладнання) та опорна безпека тренажера.

3. Безпека вихідного положення дитини на опорі чи у висі.

4. Страхувальна безпека дорослим (особливо при відносно високому положенні дитини над опорою чи нестійкому положенні на опорі).

5. Безпека рухово-ігрової діяльності дитини (враховуючи самостійну, без контролю з боку дорослого).

Фізичне виховання дошкільнят потребує особливої уваги з боку педагогів та батьків, оскільки пов'язане з підвищенням рівня загальної небезпеки у рухово-ігровій діяльності (пункт 5). Необхідно ретельно дотримуватись основних протипоказань, наведених нижче:

- більшість фізичних вправ, особливо з лазіння, бігу та стрибків, не можна виконувати на асфальті, цементному покритті, плитах або жорсткій підлозі, оскільки через ударно-струшувальні впливи можна пошкодити хребетні спинальні структури;

- з гімнастики пробудження після нічного або денного сну треба виключити зістрибування з підвищення, різні види стрибків у довжину та висоту, багатоскоки, підстрибування та біг з доланням перешкод, оскільки попередньо розтягнутий (після сну) хребетний стовбур частіше піддається компресійним травматичним деформаціям;

- будь-яку форму фізичного виховання не бажано починати з таких вертикальних функціональних ударно-струшувальних рухів, як біг та стрибки, доцільно завершувати ними основну частину заняття;

- оскільки нині у багатьох дошкільників спостерігаються наслідки пологового травмування хребта різного ступеня вираження, виключити з арсеналу занять вправи, що перевантажують відповідні спинальні структури: стійку на голові, перекиди, стійку на лопатках, міст борця, гімнастичний міст, асану “кошик” та різні види шпагатів;

- за медичною статистикою, найчастіше під час пологів перевантажуються або травмуються шийний відділ хребта - тому варто уникати балістичних рухів на голову (шию): боксування, ударів предметами по голові, поштовхів у голову, відбивання м'яча головою, ударів головою об будь-яку поверхню, різких рухів головою;
- не бажано швидко переходити від положення лежачи до положення стоячи, бігу та стрибків - робити це треба поступово, відносно повільно, в еволюційній послідовності, щоб організм дитини мав змогу адаптуватися до максимальних функціональних навантажень.

### **3. Вікові особливості фізичного розвитку та рухової підготованості дітей**

#### **Ранній вік (перший-третій роки життя)**

Приблизно у рік (12 місяців) дитина засвоює функцію самостійного ходіння, але її рухи ще не впевнені, вона доволі часто падає через нестійке вертикальне положення тіла.

Особливу роль починають відігравати реакції опори, антигравітаційні та вестибулярні реакції відносно підлоги та пересування по ній.

Верхні кінцівки значною мірою звільняються від опорної функції, яка була необхідна під час повзання, і тепер інтенсивно засвоюють кистьовий захват та маніпуляції з предметами.

Дитина починає опановувати простір, який її оточує, орієнтуватися у ньому.

У 18 місяців поступово руки дитини при ходінні опускаються нижче, і вони тепер відіграють роль інерційних, реактивних рушіїв. При цьому зменшується ширина кроків при ходінні.

У ранньому віці особливо актуальна еволюційна послідовність засвоєння основних рухових режимів з переважаючим акцентом на такі ОРР, як “лежачий”, режим повзання, “сидячий” та частково стоячий і режим ходіння.

Нижні кінцівки мають “Х”-подібну форму, а ступні спираються на внутрішні відділи стоп (мають плоско-вальгусний тип стояння).

Глобальні рухи дитини поки що не дуже впевнені, немовби загальмовані.

Поступово формується вміння бігти, хоча біг ще не досконалий, з низькою фазою польоту. Дитина починає усвідомлювати важливість активних рухів руками для підвищення швидкості бігу.

Ресорна функція стоп майже відсутня і досягається завдяки наявності на підошвах своерідної амортизаційної подушки у вигляді жировика, яка поступово зникатиме у міру зростання дитини.

Для дітей цього віку характерні реакції наслідування дорослих - це стосується і виконання різних образних рухів разом з педагогом, роль якого на занятті стає домінуючою.

До трьох років у дитини формується морфо-функціональний статус приблизно 70 % головного мозку, ось чому афоризм японського педагога-новатора Масару Ібука "Після трьох вже пізно" є актуальним. Кожен пропущений у руховому плані день або заняття з фізичної культури дуже важко відновити у більш старшому віці.

Якщо дитина у віці 4-9 місяців не повзала або повзала недостатньо, не дуже впевнено, цю функцію треба підсилено опанувати впродовж другого-третього років життя, щоб стимулювати дозрівання необхідних нервових структур головного мозку, бо від цього залежатиме повноцінність подальшого психічного розвитку малюка.

### **Молодший дошкільний вік (четвертий рік життя)**

Продовжується формування верхніх фізіологічних викривлень хребетного стовбура: шийного лордозу та грудного кіфозу (випуклості) - основи майбутньої правильної постави у дитини.

У зв'язку з цим треба ретельно дотримуватися послідовності виконання фізичних вправ за цефало-каудальним принципом: від голови до нижніх кінцівок, віддаючи перевагу на початку заняття з фізичної культури саме вправам для м'язів голови-шиї, шийно-комірцевої зони, плечового пояса, верхніх кінцівок та м'язів верхньої частини тулуба. Потім треба переходити до тренувань м'язів нижньої частини тіла, нижніх кінцівок.

На думку Г. Домана, особливу увагу в цьому віці треба приділяти повзанню перехресним способом, оскільки саме рухи повзання у ранньому та молодшому віці є головним засобом стимулювання дозрівання відповідних нервових утворень на рівні спинного та головного мозку.

Стимулювання ділянки променево-зап'ясткових суглобів та кистей у лежачих рухових діях та рухах повзання набуває великого значення для стимулювання мовленнєвого розвитку дитини.

Ступні дитини ще зберігають плоско-вальгусний тип стояння (вікову або фізіологічну плоскостопість), необхідну для стимулювання рефлекторних зон росту та формування хребетного стовбура, які знаходяться на внутрішньому склепінні стоп. Ресорна функція стоп знижена - ось чому треба уникати таких ударно-струшувальних рухових дій, як зістрибування з підвищення, стрибки у висоту та довжину, багатоскоки та навіть підскоки на відносно твердій опорі або після сну, або у підготовчій частині заняття - це може сприяти деформуванню та пошкодженню хребців і міжхребцевих дисків.

У цьому віці дітям важко довго зосереджуватися на одному виді рухових дій (на одній вправі) - у них є потреба у швидкій зміні однієї вправи іншою. У сюжеті фізкультурного заняття необхідно передбачити частішу зміну ігрових образів (фізичних вправ), зменшивши кількість повторів однієї вправи (екстенсивний тип вправлення).

Діти молодшого віку більш схильні до наслідування рухових дій за педагогом - ось чому інструкторові (вихователю) треба бути дуже переконливим і використовувати наочність, відтворюючи той чи інший ігровий образ для малюків, підкріплюючи його відповідною загальною руховою пластикою, мімікою та мовленнєвим супроводом.

### **Середній дошкільний вік (п'ятий рік життя)**

Поліпшення координаційних можливостей рук (кистей) викликає потребу підсилення ручних предметно-маніпулятивних дій у всіх основних рухових режимах.

Хребетний стовбур дитини продовжує адаптуватися до вертикальних гравітаційних навантажень - збільшується актуальність формування фізіологічного поперекового лордозу.

Збільшення довжини та маси тіла стає інтенсивнішим, ніж у попередньому віковому періоді, - це потребує адекватного стимулювання діяльності дихальної та серцево-судинної систем.

Фізіологічна плоскостопість зникає і поступається формуванню двох повздовжніх та поперечного зводів, які підвищують амортизаційні властивості стоп.

Зростає актуальність вправ для м'язів тулуба і тазу (живота, спини, клубово-поперекових, сідниць), бо саме вони підтримують у необхідному положенні скелет дитини, формуючи оптимальну поставу.

Продовжують формуватися опірні здатності тазу та функція сидіння - це збільшує значущість рухових дій у положенні сидячи.

Саме у цей період формується регіональний принцип кроворозподілу, коли більша кількість крові подається саме до м'язів, які працюють, - ось чому тепер треба виконувати рухи не тільки ведучими кінцівками (частіше - правими), а й протилежними (лівими). Зростає важливість дворучних та двоніжних рухових дій.

Функціональні можливості дитини підвищуються, що дає змогу збільшувати тривалість та інтенсивність фізичних навантажень - зростає значущість вертикалізованих циклічних рухів: їзда на велосипеді, ходіння, біг, пересування на ковзанах та лижах, підскоки та багатоскоки.

Тепер частину вправ (рухових дій) діти можуть виконувати за допомогою лише словесної інструкції педагога, хоча актуальність наслідувальних дій ще зберігається.

У цьому віці можна починати навчати дітей самостійного плавання.

### **Старший дошкільний вік (шостий-сьомий роки життя)**

Збільшується роль вертикальних основних рухових режимів (ходіння, лазіння, біг і стрибки), коли основні навантаження припадають уже на попереk, таз та нижні кінцівки.

У хребцевому стовбурі поступово завершується формування фізіологічних викривлень (лордозів та кіфозів), особливо у поперековому відділі хребта та тазовому поясі.

У стопах формуються повноцінні повздовжні та поперечні склепіння - з'являється необхідна ресорна функція стоп, яка допомагає пом'якшувати взаємодію дитини з опорою під час виконання різних гравітаційних струшувальних рухів (бігу, бігу з перешкодами, підскоків, багатоскоків, стрибків, зістрибувань).

Обсяг рухової активності дітей значно збільшується, що стимулює подальший розвиток основних функціональних систем організму: дихальної, серцево-судинної тощо.

Це, своєю чергою, приводить до помітного збільшення обхвату грудної клітки, життєвої ємності легень.

Закінчується формування великих півкуль головного мозку (до 7 років).

Спостерігається значне збільшення зросту дітей (до 6-10 см на рік).

М'язова система не завжди встигає за інтенсивним ростом кісток скелета - формуються первинні порушення постави у вигляді ско-ліозів, сутулості, зайвих грудних кіфозів та поперекових лордозів. Це вимагає посилення корекційно-профілактичної спрямованості фізичного виховання дітей, що дасть змогу запобігти подальшому розвитку більш складних порушень постави.

Діти спроможні виконувати значно складніші вправи та рухово-ігрові завдання, що передбачає збільшення фізичних навантажень не тільки за координаційним складником, а й за функціональним.

Діти починають проявляти природну вікову активність, ініціативність, самостійність та креативність у рухово-ігровій діяльності, що змушує знижувати частку авторитарної педагогіки, побудованої на інструкціях, та збільшувати роль самих дітей і їхньої творчості на заняттях з фізичної культури.

Зростає важливість змагальної діяльності, що сприяє посиленню актуальності таких форм фізичного виховання, як рухливі ігри, конкурси, фізкультурні розваги, естафети, змагання в основних рухах, фізкультурне свято, мала Олімпіада.

Посилюється вагомість застосування матеріально-технічного забезпечення у фізичному вихованні дітей старшої вікової групи. Насамперед це стосується використання на заняттях великогабаритного фізкультурного обладнання, тренажерів та інвентарю, включаючи нестандартні й авторські конструкції.

У фізичному вихованні дітей треба частіше використовувати верхній простір зали, другий і третій умовні рівні (від 1 до 3 м), забезпечуючи достатній рівень безпеки.

Сюжетно-рольові прояви дітей досягають піку саме у цьому віці - заняття у формі фізкультурної казки є найбільш ефективною формою фізичного виховання старших дошкільнят.

Зростає актуальність проведення фізичного виховання на свіжому повітрі, на природі (ландшафтна фізична культура).



#### 4. Зміст фізкультурно-оздоровчої роботи

Програмою передбачено засвоєння дітьми, починаючи з раннього віку і до старшого, одного водного (плавального) та восьми сухопутних **основних рухових режимів (ОРР)**, до яких належать:

- I. “Лежачий”;
- II. Режим повзання;
- III. “Сидячий”;
- IV. Стоячий;
- V. Режим ходьби;
- VI. Режим лазіння;
- VII. Біговий;
- VIII. Стрибковий.

До основних рухових режимів (ОРР) треба включити основні рухи, методику їх засвоєння дітьми, результативні ігри та естафети, що закріплюють уміння й навички у цих рухах, необхідне матеріально-технічне забезпечення (МТЗ); можливі протипоказання також є складовою цього поняття, яке за своїм значенням значно ширше, ніж традиційний термін “основні рухи”.

Нижче наводимо зміст фізичного виховання дошкільників, який представлено за віковим критерієм в еволюційній послідовності, від найпростіших вправ у кожному розділі до найскладніших. Залежно від віку дітей, ступеня їхнього фізичного розвитку та рухової підготованості, а також наявних порушень опорно-рухового апарату педагог добирає вправи з того чи іншого основного рухового режиму, загалом дотримуючись еволюційної послідовності їх засвоєння.

#### Ранній вік (перший-третій роки життя)

##### 0. **Водний (плавальний) ОРР:**

- Вправи для ознайомлення з водою.

##### 1. **“Лежачий” ОРР:**

- Лежання на спині у позі згруповання.
- Повороти у цій позі з боку на бік.
- Лежачи на спині у випрямленому положенні.
- Виконання елементарних рухів руками й ногами у цьому положенні.
- Повертання з боку на бік.

- Лежачи на боці з опорою на передпліччя (спочатку на одному боці, а потім на іншому).
- Виконання елементарних рухів руками й ногами у цьому положенні.
- Перевертання зі спини на живіт і навпаки (у разі потреби з допомогою педагога).
- Різновиди пасивного лежання на животі у випрямленому положенні.
- Елементарні рухи головою у цьому положенні.
- Віджимання на напівігнутих руках, не відриваючи тазу від опори.
- Розвороти у цьому положенні на 90-180° навколо вертикальної осі у зручний бік.
- Елементарна ручна предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях лежачи.

## ***II. ОРР повзання:***

- Елементарне повзання на животі (первинне).
- Прибирання положення на низьких чотирьох.
- Повзання на низьких чотирьох на невелику відстань: уперед-назад, розвертання на місці.
- Прибирання положення на середніх чотирьох: збереження рівноваги, невеличке розгойдування вперед-назад.
- Повзання на середніх чотирьох уперед-назад на невелику відстань, розвертання на місці.
- Прибирання положення на високих чотирьох на місці.
- Тупцювання на місці з розворотами навколо вертикальної осі.
- Елементарна ручна предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях на чотирьох.

## ***III. “Сидячий” ОРР:***

- Сидіння на сідницях на килимку в різних позах (з опорою на руки та без неї).
- Те саме, але на підвищенні (кубі, лаві, колоді тощо).
- Виконання простих вправ руками й ногами у положенні сидячи.
- Елементарна ручна предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях сидячи.

#### ***IV Стоячий ОРР:***

- Прибирання положення на низьких колінах.
- Виконання вправ у вихідному положенні на низьких колінах на місці (тут і далі - на коректній амортизаційній опорі).
- Прибирання положення на середніх колінах.
- Вправи у вихідному положенні на середніх колінах на місці.
- Прибирання положення на високих колінах.
- Виконання вправ у вихідному положенні на високих колінах на місці.
- Прості повороти та нахили у вихідному положенні стоячи.
- Елементарна ручна предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях на колінах або стоячи.

#### ***V ОРР ходьби:***

- Ходьба на місці.
- Ходьба з пересуванням уперед по прямій траєкторії невеличкими кроками.
- Вільна ходьба (без обмежень).
- Ходьба “паротягом”, тримаючись одне за одного.
- Ходьба по кривій траєкторії.
- Ходьба в парах, тримаючись за руки.
- Групова вільна ходьба на обмеженому просторі зали чи майданчику.

#### ***VI. ОРР лазіння:***

- Сходження на нижні рейки (першу-другу) драбини або іншої конструкції.
- Знаходження на першій-другій рейках драбини та виконання елементарних рухів: тупцювання, повороти, присідання, розгойдування тощо.
- Лазіння приставними кроками на нижніх рейках гімнастичної драбини або іншої конструкції.

#### ***VII. Біговий ОРР:***

- Біг на місці.
- Довільний біг.
- Біг по прямій траєкторії.
- Біг по кривій траєкторії (овалу, доріжці стадіону, колу).
- Біг у колоні по одному, по двоє.

### **VIII. Стрибковий ОРР:**

- Підскоки на місці на двох ногах.

#### **Молодший дошкільний вік (четвертий рік життя)**

##### **0. Водний (плавальний) ОРР:**

- Вправи з адаптації до водного середовища.
- Вправи з оволодіння вмінням лежати на воді.
- Вправи з оволодіння ковзанням по воді.
- Вправи з оволодіння диханням у воді.

##### **1. “Лежачий” ОРР:**

- Виконання вправ у вихідному положенні лежачи на спині: спочатку згинальні, а потім - розгинальні.
- Вправи ногами у вихідному положенні лежачи на боці.
- Віджимання у положенні лежачи на животі, випрямляючи руки.
- Розвороти у цьому положенні на  $180-270^{\circ}$  навколо вертикальної осі у зручний бік.
- Самостійне перевертання зі спини на живіт і навпаки.
- Ручна предметно-маніпулятивна діяльність з м'ячем, гімнастичною палицею, кубиками тощо.

##### **II. ОРР повзання:**

- Повзання по-пластунськи.
- Виконання простих вправ кінцівками на низьких чотирьох на місці.
- Повзання на низьких чотирьох уперед-назад, убік приставними кроками.
- Вправи на середніх чотирьох на місці: розгойдування, тупцювання, розвороти; прості рухи кінцівками.
- Повзання на середніх чотирьох уперед-назад, по різній траєкторії; боком приставними кроками.
- Вправи на високих чотирьох на місці.
- Повзання на високих чотирьох уперед-назад, по різній траєкторії; боком приставними кроками.
- Ручна предметно-маніпулятивна діяльність у різних положеннях на чотирьох.

### **III. “Сидячий” ОРР:**

- Виконання простих вправ у вихідному положенні сидячи на підлозі: збереження рівноваги у різних позах, розгойдування в різні сторони, розвороти; прості рухи руками і ногами.

- Те саме, але на підвищенні (кубику, лаві, колоді тощо).

- Пересування на сідницях уперед-назад на невелику відстань.

- Пересування у положенні сидячи на підвищенні (лаві, колоді тощо) на невелику відстань.

- Прибирання вихідного положення навпочіпки.

- Ручна предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях сидячи,

### **IV Стоячий ОРР:**

- Вправи у вихідному положенні на низьких колінах на місці.

- Вправи у вихідному положенні на середніх колінах на місці.

- Вправи у вихідному положенні на високих колінах на місці.

- Вправи у вихідному положенні на одному коліні з опорою на ступню іншої ноги.

- Пересування на високих колінах.

- Різні повороти у вихідному положенні стоячи.

- Різні нахили у вихідному положенні стоячи.

- Срійка на одній нозі.

- Ручна предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях на колінах або стоячи.

### **V. ОРР ходьби:**

- Ходьба по прямій траєкторії.

- Ходьба по простих кривих траєкторіях (“змійкою”, “зигзагом” тощо).

- Ходьба по пружній поверхні.

- Ходьба по сипучій поверхні.

- Ходьба в колоні по одному.

- Ходьба в колоні по двоє.

- Ходьба в шерензі: по двоє, по троє, по четверо.

- Одночасна хаотична ходьба в обмеженому просторі (у залі або на майданчику).

- Ручна предметно-маніпулятивна діяльність у ходьбі.

## **VI. ОПП лазіння:**

- Сходження на нижні-середні рейки (першу-третю) драбини або іншої конструкції.

- Виконання елементарних рухів на низьких-середніх рейках гімнастичної драбини: тупцювання, повороти, присідання, розгойдування тощо.

- Лазіння приставними кроками то в один, то в інший бік на нижніх рейках гімнастичної драбини.

- Вертикальне сходження на нижні рейки драбини (або іншого тренажера) приставним кроком.

- Збереження рівноваги на нижніх рейках драбини, утримуючись однією рукою.

## **VII. Біговий ОПП:**

- Біг по прямій траєкторії.

- Біг по кривій траєкторії (овалу, доріжці стадіону, колу).

- Біг у колоні по одному по периметру зали або майданчика.

- Біг по пружній опорі (гумових, синтетичних доріжках).

- Біг по сипучій опорі (по піску, відсіву, черепашках).

- Біг з огинанням вертикальних перешкод (за типом слалому).

- Біг по колу, взявшись однією рукою за мотузку.

- Те саме, але тримаючись однією рукою за мотузяне кільце.

- Те саме, взявшись за руки.

## **VIII. Стрибковий ОПП:**

- Підскоки на місці на двох ногах.

- Підскоки на місці на двох ногах на батуті або іншій пружній поверхні.

- Підскоки на місці на двох ногах на піску.

- Підскоки на двох ногах із просуванням уперед.

- Підскоки на двох ногах із просуванням убік, убік-вперед, назад.

Середній дошкільний вік (п'ятий рік життя)

## **0. Водний (плавальний) ОПП:**

- Вправи для формування рухів ногами на місці у різних вихідних положеннях (лежачи, рачки, сидячи).

- Те саме, але у русі (за допомогою педагога).

- Те саме, але поєднуючи з роботою ніг та підтримкою у вигляді дошки, жердини, мотузки, кола тощо.
- Вправи з поєднання роботи ніг з диханням.
- Вправи з формування гребків руками у положенні стоячи.
- Те саме, але в горизонтальній площині з підтримкою дорослого.
- Вправи з поєднання гребків руками з диханням.

### ***I. “Лежачий” ОРР:***

- Вправи у вихідному положенні лежачи на спині: спочатку згинальні, а потім - розгинальні.
- Вправи у вихідному положенні лежачи на боці.
- Прибирання вихідного положення в упорі лежачи.
- Віджимання у положенні лежачи на животі.
- Розвертання у цьому положенні на  $270-360^{\circ}$  навколо вертикальної осі по чергово в обидві сторони.

-Самостійне перевертання зі спини на живіт та навпаки в ускладнених умовах (з предметом у руці, руках; долаючи невеличкі перешкоди тощо).

- Елементи імпровізації у положеннях лежачи.
- Ручна предметно-маніпулятивна діяльність з дрібними та середніми за розміром предметами: кубиками, паличками, тенісними м'ячиками, мотузками, гімнастичною палицею, м'ячем тощо.

### ***II. ОРР повзання:***

- Повзання по-пластунськи у різних варіантах (долаючи невисокі перешкоди, обминаючи вертикальні перешкоди, з підповзанням тощо).
- Вправи на низьких чотирьох на місці у парах.
- Повзання на низьких чотирьох по різній траєкторії.
- Вправи на середніх чотирьох на місці у парах.
- Повзання на середніх чотирьох по різній траєкторії.
- Вправи на високих чотирьох на місці у парах.
- Повзання на високих чотирьох по різній траєкторії.
- Прибирання вихідного положення на задніх низьких чотирьох.
- Елементарні вправи на задніх низьких чотирьох на місці: збереження рівноваги, погойдування, тупцювання, розвороти тощо.
- Прибирання вихідного положення на задніх середніх чотирьох.

- Елементарні вправи на задніх середніх чотирьох на місці: збереження рівноваги, погойдування, тупцювання, розвороту тощо.
- Елементи імпровізації в положеннях на чотирьох.
- Предметно-маніпулятивна діяльність (головою, руками, тулубом) у різних положеннях на чотирьох.

### ***III. “Сидячий” OPP:***

- Вправи у вихідному положенні сидячи на підлозі в ускладнених умовах (на диску, що обертається; у парах тощо).
- Вправи у вихідному положенні сидячи на підвищенні (стільці, кубі, лаві, колоді, авторських тренажерах “Стілець-непосида”, “Луза”, “Зебра”, “Човник” тощо).
- Пересування на сідницях у різних напрямках (уперед, назад, убік).
- Пересування у положенні сидячи на підвищенні (лаві, колоді тощо) різними способами (боком приставними кроками; верхи; почергово перекидаючи ноги з одного боку на інший тощо).
- Вправи в положенні навпочіпки на місці.
- Вправи у напівприсяді на місці.
- Елементи імпровізації в положеннях сидячи.
- Предметно-маніпулятивна діяльність у різних положеннях сидячи (головою, руками, тулубом, ногами).

### ***IV Стоячий OPP:***

- Вправи у вихідному положенні на низьких, середніх та високих колінах на місці в ускладнених умовах (у парах; імітаційні вправи, з предметом тощо).
- Вправи у вихідному положенні на одному коліні з опорою на ступню іншої ноги у нестандартних умовах (у парах; зі збереженням рівноваги; відриваючи ступню від опори тощо).
- Пересування на високих колінах різними способами.
- Різні нахили у вихідному положенні стоячи в ускладнених умовах (з нестандартним розташуванням ніг на опорі, стоячи на підвищенні тощо).
- Вправи для рівноваги, стоячи на двох ногах.
- Вправи для рівноваги, стоячи на одній нозі.
- Вправи для рівноваги у положенні стоячи на обмеженій опорі.
- Вправи для рівноваги на обмеженій і підвищеній опорі.



- Елементи імпровізації у положеннях на колінах та стоячи.
- Предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях на колінах та стоячи (головою, руками, тулубом).

#### ***V. ОПП ходьби:***

- Ходьба по “ламаний” траєкторії.
- Ходьба по комбінованій траєкторії.
- Ходьба по поверхні з різним профілем рельєфу.
- Ходьба зі зміною довжини кроку.
- Ходьба зі зміною ширини кроку.
- Ходьба зі зміною швидкості (темпу) пересування.
- Ходьба з огинанням перешкод.
- Ходьба по похилій поверхні вниз та вгору.
- Ходьба по обмеженій поверхні (умовному коридору).
- Ходьба по позначках.
- Ходьба з наступанням на коректні предмети (тверді, стійкі).
- Ходьба з переступанням через предмети.
- Елементи імпровізації у ходьбі.
- Предметно-маніпулятивна діяльність у ходьбі (головою, руками, тулубом).

#### ***VI. ОПП лазіння:***

- Вертикальне сходження на нижні-середні рейки драбини змінним кроком.
  - Збереження рівноваги на нижніх рейках драбини, розташувшись до неї спиною.
  - Збереження рівноваги на нижніх рейках драбини з предметом у руці.
  - Те саме, але на середній висоті (третій-четвертій рейках драбини) або іншого тренажера.
    - Лазіння по діагоналі вбік-вгору приставними кроками, змінними, поєднуючи ці способи.
- Вертикальне сходження по гімнастичній драбині на верхні яруси (п’яту-шосту рейки) драбини приставними та змінними кроками.
  - Лазіння по гімнастичній драбині по різних траєкторіях.
  - Лазіння з перенесенням одного або більше предметів.
  - Спільне лазіння один за одним по гімнастичній драбині в одному напрямку.

- Те саме, але назустріч один одному (з розходженням).
- Лазіння у парах (тримаючись руками різними способами).
- Елементи імпровізації у лазінні.
- Предметно-маніпулятивна діяльність у лазінні (головою, руками, тулубом).

### **VII. Біговий ОРР:**

- Біг з низького старту у відносно високому темпі на короткі дистанції (від 10 до 100 м).
  - Біг на короткі дистанції з ходу.
  - Біг з високого старту в середньому темпі на середні дистанції (від 100 до 300 м).
    - Біг у шерензі (по трое-п'ятеро).
    - Нестандартні види бігу:
      - боком приставним кроком;
      - спиною вперед;
      - з поворотами навкруги;
    - біг на напівзігнутих ногах;
    - образний біг (“як лисичка”, “як котик”, “як зайчик”, “як олень”, “як ведмідь” тощо).
  - Біг по в'язкій опорі (тирсі, мілководдю, високій траві, сніжних заметах).
    - Біг по горбистій місцевості (елементи кросу).
    - Біг з доланням горизонтальних перешкод (обручів, “ровів”, “струмочків”, “прірв”, “улоговин”).
      - Біг з доланням вертикальних перешкод (кубиків, “цеглинок”, валиків, гімнастичних лав, бар'єрів, натягнутої гумки тощо).
      - Біг по похилій поверхні згори.
    - Біг у парах, тримаючись за загальний предмет або предмети: обруч, дві гімнастичні палиці тощо.
      - Біг з елементами імпровізації.
  - Предметно-маніпулятивна діяльність у бігу (головою, руками, тулубом).

### **VIII. Стрибковий ОРР:**

- Підскоки на місці з ноги на ногу.
- Підскоки на місці на одній нозі.
- Підскоки на місці з доланням горизонтальних перешкод.

- Підскоки на місці з доланням вертикальних перешкод.
- Підскоки на місці з різними поворотами в обидва боки.
- Підскоки на місці з розвертаннями в обидва боки.
- Підскоки із просуванням з ноги на ногу.
- Підскоки із просуванням на одній нозі.
- Стрибки в довжину з місця.
- Стрибки в довжину з місця на точність (у задану зону).
- **Стрибки у висоту з місця.**
- **Те саме, але з доланням перешкоди (гумки).**
- Стрибки у довжину з підходу.
- Стрибок у довжину з короткого розбігу.
- Стрибок у висоту<sup>7</sup> з підходу.
- Стрибок у висоту з короткого розбігу.

Старший дошкільний вік (шостий-сьомий роки життя)

#### **0. Водний (плавальний) ОРР:**

- Плавання за допомогою гребків руками з легкою підтримкою з боку дорослого.
- Вправи з формування узгоджених рухів руками і ногами, ступаючи по дну.
- Те саме, але під час горизонтального плавання по поверхні води (з підтримкою дорослого).
- Вправи з координації рухів руками, ногами та дихання.
- Спроби самостійного плавання різними способами (у разі потреби - з підтримкою дорослого).
- Вправи з оволодіння елементарними стрибками у воду.
- Ігри, естафети та змагання у воді (індивідуальні та групові).

#### **1. “Лежачий” ОРР:**

- Вправи у вихідному положенні лежачи на спині в нестандартних умовах (на пружній поверхні; на хиткій поверхні; на обмеженій поверхні; з обмеженою опорою тощо).
- Вправи у вихідному положенні лежачи на боці в нестандартних умовах.
- Вправи у вихідному положенні лежачи на животі в нестандартних умовах.

- Розвороти у положенні лежачи на 90-360° навколо вертикальної осі у поєднанні з переворотами (почергово в обидві сторони).
- Імпровізаційні вправи у положеннях лежачи (на задану тему).
- Предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях лежачи (головою, руками, тулубом, ногами; поєднуючи ці види маніпуляцій).
- Ігри, естафети та змагання для вдосконалення рухових дій у положеннях лежачи (партерний вид рухів).

## ***II. ОРР повзання***

- Повзання по-пластунськи у нестандартних умовах (по пружній поверхні, без допомоги однієї або двох ніг, у парах, під нахилом вгору чи згори, долаючи штучний опір тощо).
- Повзання на низьких чотирьох у нестандартних умовах.
- Повзання на середніх чотирьох у нестандартних умовах.
- Повзання на високих чотирьох у нестандартних умовах.
- Повзання на задніх низьких чотирьох у різних напрямках.
- Повзання на задніх середніх чотирьох у різних напрямках.
- Біг на високих чотирьох.
- Стрибки на високих чотирьох.
- Імпровізаційні вправи в положеннях на чотирьох на задану тему.
- Предметно-маніпулятивна діяльність у положенні на чотирьох (головою, руками, тулубом, ногами; поєднуючи ці види маніпуляцій).
- Ігри, естафети та змагання в положенні на чотирьох для вдосконалення рухових дій повзання.

## ***III. “Сидячий” ОРР:***

- Вправи у вихідному положенні сидячи на підлозі в нестандартних умовах (з незручним положенням рук, після вестибулярної стимуляції, в парах тощо).
- Вправи у вихідному положенні сидячи на підвищенні (стілці, кубі, лаві, колоді, авторських тренажерах “Стілець-непосида”, “Луза”, “Зебра”, “Човник” тощо) у нестандартних умовах (під нахилом у різні сторони, на хиткій опорі, із заплученими очима тощо).
- Пересування на сідницях у різних напрямках у нестандартних умовах.
- Пересування у положенні сидячи на підвищенні (лаві, колоді тощо) різними способами у нестандартних умовах.

- Вправи у положенні навпочіпки на місці та в русі в ускладнених умовах.

- Вправи у пересуванні в напівприсяді.
- Присідання на двох ногах.
- Присідання на одній нозі (з підтримкою).
- Вправи у положенні сидячи на рухливій опорі на місці і в русі.
- Імпровізаційні вправи у положенні сидячи на задану тему.
- Предметно-маніпулятивна діяльність у різних положеннях сидячи (головою, руками, тулубом, ногами; поєднуючи ці види маніпуляцій).
- Ігри, естафети та змагання для вдосконалення рухових дій у положенні сидячи.

#### ***IV Стоячий ОРР:***

- Вправи у вихідному положенні на колінах (низьких, середніх та високих) на місці та в русі у нестандартних умовах (на похилій поверхні, після вестибулярної стимуляції, без зорового контролю тощо).

- Різні нахили у вихідному положенні стоячи в ускладнених умовах.

- Колові рухи тулубом почергово в обидві сторони.
- Скручувальні рухи тулубом почергово в обидві сторони.
- Різні повороти у вихідному положенні стоячи в нестандартних умовах (на обмеженій опорі, на підвищеній опорі, на хиткій опорі, без зорового контролю тощо).

- Вправи для рівноваги у положенні стоячи в нестандартних умовах.

- Імпровізаційні вправи у положеннях стоячи на задану тему.
- Предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях на колінах або стоячи (головою, руками, тулубом, ногами; поєднуючи ці види маніпуляцій).

- Ігри, естафети та змагання для вдосконалення рухових дій у положенні стоячи.

#### ***V ОРР ходьби:***

- Ходьба по різних траєкторіях у всіх напрямках (уперед, убік, назад, комбінуючи ці варіанти).

- Ходьба з одночасною зміною одного чи більше параметрів кроку (довжини, ширини, темпу, способу постановки ступнів на опорі).

- Ходьба по поверхні з різним профілем рельєфу (крос-ходьба).
- Ходьба з огинанням горизонтальних та вертикальних перешкод.
- Ходьба по підвищеній опорі (мостику, тренажерній конструкції, модулю).
- Ходьба по обмеженій та підвищеній опорі (гімнастичний лаві, буму, колоді, автомобільних шинах).
- Ходьба по хиткій поверхні.
- Ходьба сходинками вниз та вгору.
- Ходьба по позначках різними способами.
- Ходьба з доланням опору (природного або штучного).
- Ходьба з доланням горизонтальних та вертикальних перешкод.
- Ходьба по лабіринту (умовному або наявному).
- Ходьба зі збереженням рівноваги після попереднього вестибулярного стимулювання.
- Нестандартні види ходьби: боком приставним кроком, перехресним кроком, спиною вперед, випадами, з високим підніманням стегон, на напівзігнутих ногах, на прямих ногах, заплітаючи ноги, танцювальним кроком у різному темпі (повільному, середньому, високому).
- “Туристична” ходьба (з перенесенням наплічника, із підстрибуванням, з доланням перешкод з допомогою партнера тощо).
- “Топографічна” ходьба (з орієнтуванням на місцевості).
- Імпровізаційні вправи на вправління у ходьбі на задану тему.
- Предметно-маніпулятивна діяльність під час ходьби (жонглювання предметами).
- Ігри, естафети та змагання для вдосконалення рухових дій під час ходьби.

#### **VI. ОПП лазіння:**

- Лазіння приставними кроками боком різними способами по стандартній гімнастичній драбині та інших конструкціях.
- Лазіння вгору-вниз різними способами по стандартній гімнастичній драбині та інших конструкціях.
- Лазіння різними способами по стандартній гімнастичній драбині та інших конструкціях, поєднуючи два попередні варіанти.
- Лазіння в парах різними способами по стандартній гімнастичній драбині.

- Групове лазіння різними способами по стандартній гімнастичній драбині.

- Лазіння по нестандартних драбинах (похилій; тій, що гойдається, мотузяній, гвинтовій тощо).

- Лазіння по шести різними способами.

- Лазіння по вертикальній металевій трубі різними способами.

- Лазіння по дерев'яному стовбурі різними способами.

- Лазіння по дереву зручними для дитини способами.

- Лазіння по вертикальному канату різними способами.

- Лазіння по похилому канату різними способами.

- Лазіння по горизонтальному канату різними способами.

- Лазіння по плетеній сітці різними способами.

- Лазіння по різних нестандартних фізкультурних конструкціях і тренажерах зручними для дитини способами.

- Лазіння по різних конструкціях з перелізанням з одного елемента на інший.

- Елементи альпінізму (скелелазіння) з використанням спеціального обладнання (мотузки, мотузкові драбини, карабіни тощо).

- Імпровізаційні вправи на вправлення у лазінні на задану тему.

- Предметно-маніпулятивна діяльність під час лазіння (жонглювання предметами).

- Ігри, естафети та змагання для вдосконалення рухових дій під час лазіння.

## ***VII. Біговий ОРР:***

- Біг у середньому та високому темпах на короткі дистанції з низького старту (на 10-100 м).

- Нестандартні види бігу:

- танцювальним кроком (у стилі “лезгінки” або “сиртакі”);

- перехресним кроком;

- біг “маріонетки” (“дрібний” біг);

- біг із закиданням гомілок до сідниць;

- біг з високим підніманням стегон;

- біг випадами;

- біг на прямих ногах з нахилом тулуба назад;

- біг на прямих ногах з нахилом тулуба вперед;

- біг з викиданням гомілок убік (як у танці).

- Біг з передаванням естафетної палички партнерові (елементи естафетного бігу).
- Біг у легкому та середньому темпі на середні дистанції з високого старту (на 100-300 м).
- Біг з високого старту в легкому темпі на відносно довгі дистанції (на 300-500 м).
- Біг з одночасним подоланням горизонтальних та вертикальних перешкод (елементи стипль-чезу).
- Біг з невисокими бар'єрами (10-20 см) на короткі дистанції (від 10 до 30 м).
- Біг по похилій поверхні вгору.
- Біг по сходинках донизу.
- Біг по сходинках догори.
- Біг по заданій складній траєкторії.
- Біг зі зміною траєкторії за командою педагога.
- Біг зі зміною довжини кроку.
- Біг зі зміною ширини кроку.
- Біг з одночасною зміною довжини та ширини кроку.
- Біг зі зміною швидкості (темпу).
- Біг з підпірнанням під коректні вертикальні перешкоди (натягнуту Гумку, паперову стрічку тощо).
- “Човниковий біг” (дистанція - 5-10 м).
- Біг з індивідуальним та груповим перенесенням довгих предметів (мотузки, канату, мотузяної драбини, жердини тощо).
- Біг з партнером в обмеженому просторі (в обручі).
- Біг з елементами спортивного орієнтування на місцевості.
- Біг з помірними підскоками.
- Біг з вистрибуванням уперед-вгору.
- Біг з елементами стрибків у довжину та висоту (з розбігу).
- Імпровізаційні вправи на вправління у бігу на задану тему.
- Предметно-маніпулятивна діяльність у бігу (жонгливання предметами).
- Ігри, естафети та змагання для вдосконалення бігових рухових дій.



### ***VIII. Стрибковий ОПП:***

- Підскоки на місці в нестандартних умовах (на піску, траві, снігу, мілководді, гімнастичних матах; з обв'язювачами на поясі чи гомілках, у парах тощо).
- Підскоки з просуванням у нестандартних умовах.
- Стрибки з місця у довжину в нестандартних умовах.
- Стрибки з місця у висоту в нестандартних умовах.
- Те саме, але з подоланням перешкоди (гумки).
- Підскоки на місці на скакалці у різних варіантах.
- Підскоки з просуванням з ноги на ногу за допомогою скакалки різними способами.
- Стрибок у довжину з середнього розбігу.
- Стрибок у довжину з повноцінного розбігу.
- Те саме, але з подоланням перешкоди (гумки).
- Потрійний стрибок з місця.
- Потрійний стрибок з розбігу.
- Стрибок у висоту з середнього розбігу.
- Стрибок у висоту з повноцінного розбігу (з подоланням перешкоди у вигляді гумки).
- Те саме, але з торканням до підвішеного предмета.
- Багатоскоки з ноги на ногу.
- Багатоскоки на одній нозі.
- Зістрибування з невисокого підвищення (не більше 40 см на амортизаційну опору (гімнастичний мат, гумове покриття, пінополіуретановий килимок тощо).
- Імпровізаційні вправи на вправляння у підскоках та стрибках на задану тему.
- Предметно-маніпулятивна діяльність у підскоках та стрибках (жонглювання предметами).
- Ігри, естафети та змагання для вдосконалення стрибкових рухових дій.

Треба зазначити, що наведений вище розподіл програмного змісту за віковими групами є орієнтовним. Діти кожної групи мають доволі широкий діапазон особливостей психофізичного розвитку, тому саме педагог має добирати для кожної групи, типологічної підгрупи дітей або дитини найбільш адекватний зміст конкретного заняття з фізичної

культури. Докладніше питання індивідуального диференціювання навантажень буде розглянуто у методичних розробках до програми.

Оскільки **предметна діяльність** для дітей дошкільного віку є однією з основних, потрібно передбачити такі напрями її реалізації:

- I. Предметно-маніпулятивні дії головою (шиєю).
- II. Ручні маніпуляції та дії з предметами.
- III. Предметні дії тулубом.
- IV. Ножні предметно-маніпулятивні дії.

Віддавати перевагу потрібно ручним предметно-маніпулятивним діям, особливо дворучній координації, яка передбачає задіювання більш слабкої та нерозвиненої протилежної кінцівки. Це пришвидшить формування у дітей міжкулькових нейронних взаємозв'язків. Нижче буде наведено напрями ручної предметно-маніпулятивної діяльності, які необхідно систематично застосовувати на заняттях з фізичної культури під час засвоєння того чи іншого основного рухового режиму:

- Дотик до різних поверхонь, їх погладжування, намацування долонями та пальцями.
  - Набивання долонями та пальцями по різних опорних поверхнях.
  - Хапання кистю руки дрібних предметів різними способами.
  - Утримування дрібних предметів у руках (руці).
  - Перекладання дрібних предметів з руки в руку.
  - Кидання предметів на підлогу.
  - Розсипання дрібних предметів по підлозі.
  - Збирання дрібних предметів з підлоги.
  - “Жонгливання” дрібними предметами.
  - Складання дрібних предметів до купи.
  - Конструювання різних форм (довільних та за завданням педагога) із дрібних предметів.
    - Влучення дрібних предметів у горизонтальну ціль.
    - Влучення дрібних предметів у вертикальну ціль.
    - Кидання дрібних предметів на дальність.
    - Катання круглих, овальних та циліндричних предметів по підлозі.
    - Пересування по опорі (підлозі) предметів, що мають ребро (грань).
    - Відбивання м'яча від підлоги.

- Відбивання м'яча від стінки або щита.
- Підкидання м'яча над собою, не ловлячи його потім.
- Підкидання м'яча над собою, ловлячи його потім.
- Збивання предметів іншим предметом за допомогою кидка.
- Збивання предметів м'ячем за допомогою катання.
- Прокочування м'яча в умовні ворота.
- Перекидання м'ячів через вертикальні орієнтири (гумку, мотузку, поперечину).
- Нанизування предметів на мотузку або палицю.
- Зав'язування та розв'язування вузлів на мотузці.
- Елементи макраме (плетіння простих художніх форм).
- Передавання дрібних предметів один одному в руки.
- Передавання відносно великих предметів один одному в руки.
- Перенесення в руках дрібних предметів на відстань.
- Захват предметів передпліччям-плечем.
- Утримання предметів передпліччям-плечем та перенесення на встановлену відстань.
- Утримання предметів плечем-тулубом (притискаючи до себе).
- Утримання предметів плечем-тулубом та перенесення на задану відстань.
- Зупинка рукою предмета, що котиться.
- Кидання м'ячів один одному з невеликої відстані.
- Кидання м'ячів один одному з середньої відстані.
- Кидання м'ячів один одному з відносно великої відстані.
- Забирання м'яча один в одного.
- Перехоплення м'яча, що котиться або летить.
- Обертання одного предмета на іншому.
- Зчеплення одного предмета з іншим.
- Збереження рівноваги предмета(-тів), що стоїть(-ять) (кегли, гімнастичні палиці, кубики тощо) на долоні.
- Рухові дії зі "ступалками", що тримають у кистях.
- Рухові дії з ключкою та м'ячиком (шайбою).
- Рухові дії з ракеткою для настільного тенісу та кулькою.
- Рухові дії з ракеткою для бадмінтону та воланчиком.
- Рухові дії з пластмасовими "тарілочками".
- Рухові дії зі стрічкою.
- Рухові дії з булавами.

- Рухові дії з обручем.
- Рухові дії зі скакалкою.
- Рухові дії з гумовим м'ячем у воді (елементи водного поло).
- Рухові дії з волейбольним м'ячем (елементи волейболу).
- Рухові дії з баскетбольним м'ячем (елементи баскетболу).
- Рухові дії з гандбольним м'ячем (елементи гандболу).
- Рухові дії зі сніжками та сніговими кульками (взимку).
- Ігри, естафети і змагання з елементами предметно-маніпулятивної діяльності.

Гігієнічні чинники є невід'ємним складником фізичного виховання дітей у ДНЗ, забезпечуючи при цьому попереджувальний, профілактичний ефект щодо виникнення різних захворювань. Це передбачає у фізкультурно-оздоровчій роботі засвоєння дітьми таких розділів:

- Заходи щодо особистої гігієни:
- Заходи з гігієни побуту;
- Заходи з гігієни заняття;
- Заходи з гігієни відпочинку ( відновлення);
- Заходи з гігієни сну;
- Заходи з гігієни харчування;
- Заходи з гігієни трудової діяльності;
- Заходи з гігієни психіки;
- Заходи з тендерної гігієни (для хлопчиків і дівчаток).

Програмою також передбачено формування у дітей певних уявлень про власний організм:

- загальну будову тіла людини;
- основи анатомії тіла (скелет, м'язова система, внутрішні органи);
- статеві відмінності між хлопчиками та дівчатками;
- основні функціональні системи (серцево-судинна, дихальна, травна, видільна тощо);
- зовнішні ознаки хворобливого стану тощо.

Окремий розділ роботи має бути присвячений формуванню у дітей уявлень про основні чинники здорового способу життя:

- загальний режим дня дитини;
- основи правильного харчування (режим харчування);
- сон у режимі дня дитини, його необхідність для відновлення організму;

- заходи загартування (за допомогою сонця, повітря та води);
- гігієна у житті дитини;
- рухова активність як основа фізичного розвитку дитини;
- рухово-ігрова діяльність у загальному розвитку дитини;
- фізична культура як основа здорового способу життя;
- позитивне ставлення до оточення, себе та світу.

Ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи має оцінюватися за допомогою моніторингу фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку, який передбачає таку періодичність: вихідний, проміжний та підсумковий. Вихідний моніторинг проводять упродовж першого місяця кожного нового навчального року (у вересні). Підсумковий моніторинг треба організовувати наприкінці кожного навчального року (у травні). Проміжний моніторинг не є обов'язковим, але за бажанням та потребою можливо проводити у середині навчального року (у січні). До того ж проміжний моніторинг може передбачати застосування не всіх тестів, а вибірково тільки тих, за допомогою яких можна оцінити ступінь сформованості найбільш проблемних основних рухів у тій чи іншій віковій групі або рівень розвитку фізичних якостей, що недостатньо розвинені. Результати моніторингу фізичного розвитку дітей оформлюють у вигляді протоколів, таблиць, плантограм тощо. В основу моніторингу фізичного розвитку дітей покладено авторську методику ігрового тестування, яка передбачає дослідження у дітей трьох складників їхнього рухового розвитку: фізичного розвитку (зріст, маса, відношення між масою та зростом, обхват грудної клітки тощо), ступеня сформованості основних рухів ("лежання", повзання, "сидіння", стояння, ходьби тощо) та рівня розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості тощо).

**Планування** фізкультурно-оздоровчої роботи умовно поділяють на велике (перспективне) та мале (календарно-тематичне). Велике планування відповідає за стратегію реалізації змісту програми і є відносно інваріативним для дітей різних вікових груп та рівня фізичного розвитку. В його основі лежать такі принципи планування, як еволюційний, віковий, календарний, внутрішньоцикловий тощо. Охоплює такі терміни, як місяць, тримісячний цикл, півріччя (семестр), навчальний рік, декілька навчальних років.

Мале планування відповідає за тактику виконання завдань програми, є більш гнучким, варіативним, що передбачає врахування

конкретної педагогічної ситуації, вікових особливостей дітей, стану їхнього фізичного розвитку та наявних проблем у моторній сфері. Мале планування обмежується одним або декількома заняттями з фізичної культури. Найефективнішим треба вважати поєднання можливостей стратегії і тактики фізкультурно-оздоровчої роботи, що передбачає використання принципів та документації великого і малого планування.

**Матеріально-технічне забезпечення (МТЗ)** фізичного виховання дошкільників передбачає наявність трьох основних складників:

1. Стационарне великогабаритне обладнання.
2. Традиційні та авторські тренажери.
3. Індивідуальний фізкультурний інвентар.

Стационарне великогабаритне фізкультурне обладнання є основою спортивної зали або майданчика і передбачає наявність у ньому таких обов'язкових компонентів педагогічної архітектоники, як лазільний блок під умовною назвою “Карпатський куточок” (8-14 стандартних гімнастичних драбин різної висоти та ширини, що розташовані на одній або двох стінах зали); “Дзеркальний куточок” (складається із 4-10 дзеркал, встановлених на окремі стіні прямо від підлоги), станок універсальний (для виконання хореографічних вправ та кріпленнях натяжних конструкцій і тренажерів); дерев'яні гімнастичні лави (2-4 великі або 4-8 малих або їх комбінація); килимове покриття світло-сірого кольору на всю залу або більшу її частину (ковролін чи аналогічне покриття, яке не травмує дітей під час пересувань на чотирьох або на колінах) для виконання дітьми вправ у лежачо-горизонтальних положеннях; комплекс “Небесний каркас” (металева конструкція зі швелерів, труб або двотавра у формі “Н” або “#”, який закріплюють горизонтально під стелею і призначений для підвішування на нього різних стандартних (канат, кільця, трапеція, шест, мотузьяна драбина) та авторських тренажерів (“Бамбучина”, “Джунглі-маятники”, “Зореліт”, “Дирижабль”, “Літаючий трикутник” тощо); поролонові гімнастичні мати 1 x 2 м (6-12 шт.), універсальна сітка (для виконання вправ з метання та для розподілу зали на відносно автономні зони) тощо. Наявність великогабаритного фізкультурного обладнання не повинна обмежувати достатньої функціональної зони у залі, що призначається для виконання більшості вправ циклічного

характеру (повзання, переміщення навпочіпки, ходьба, біг, підскоки, багатоскоки), рухливих ігор, естафет та змагань.

Тренажери (як стандартні, так і авторські, нестандартні) є більш варіативним складником МТЗ. Вони можуть зберігатися в окремому додатковому приміщенні (підсобці) і використовуватися на конкретному занятті, виходячи з необхідності вирішення того чи іншого педагогічного завдання. Тренажери легко переміщуються по залі і комбінуються у тренажерний комплекс (ТК), який найбільш зручно розміщувати по периметру зали або у кінці на торцевій стінці.

Індивідуальний фізкультурно-ігровий інвентар має бути представлений таким мінімальним переліком: гімнастичні палиці та обручі; обертальні диски (металеві або пластмасові), жердини, кільця; мотузки довжиною 0,5-1 м; скакалки, гантелі цільні гумові чи пластмасові насипні (0,5-2 кг); тенісні м'ячі; кеглі; надувні пляжні м'ячі; гумові м'ячі середнього розміру (стандартні); великі м'ячі (футболи діаметром 50-75 см), набивні м'ячі (1-2 кг); дерев'яні "цеглинки"; ракетки для настільного тенісу та бадмінтону, ключки для хокею, індивідуальні килимки, тарілочки для кидання тощо. Кількість перелічених предметів має бути у межах не менше 25-30 шт.

## **5. Очікувані результати засвоєння дітьми програмового матеріалу**

- Дитина вміє протистояти несприятливим чинникам внутрішнього і зовнішнього середовища завдяки високому рівню власних захисних сил, що приводить до зменшення кількості захворювань або до їх відсутності впродовж року.

- Дитина має гармонійний фізичний розвиток (вікове співвідношення довжини і маси тіла, належні обхват грудної клітки і життєву ємність легенів, оптимальні фізіологічні кривизни хребцевого стовбура, сформовані склепіння стоп тощо). Дитина швидко відновлюється після фізичних навантажень - серцево-судинна і дихальна системи мають необхідний ресурс функціонування і достатньою мірою забезпечують відносно тривалу рухово-ігрову активність дітей упродовж усього дня у різні пори року.

- Дитина усвідомлює потребу в руховій активності, грі, систематичних заняттях фізичною культурою та спортом (у тому числі і самостійних). Ознайомлена з роллю фізичних вправ для розвитку

свого тіла та зміцненні здоров'я; з елементами естетики рухів (пластичністю, ритмічністю, виразністю). Володіє початковими хореографічними навичками, вміє гарно рухатися й імпровізувати під музику. Отримує психофізичне задоволення під час здійснення рухово-ігрової діяльності. Усвідомлює основи активної, гуманної, конструктивної життєвої позиції у вигляді допитливості, цілеспрямованості, самостійності, креативності, комунікабельності, патріотизму, толерантності, пізнавальної творчості, відповідальності, дисциплінованості, справедливості, любові до порядку, старанності, бажання допомагати слабшим, доброзичливості тощо.

- Дитина обізнана з основами здорового способу життя (ЗСЖ), дотримує здоров'язбережувальних правил поведінки; розуміє, що може бути здоровою чи хворою — усвідомлює відмінність цих протилежних станів. Систематично бере участь в оздоровчих заходах (включаючи і загартовувальні заходи), позитивно сприймає сімейний, національний і закордонний досвід оздоровлення людини (дитини). Має уявлення про будову власного тіла і призначення окремих органів; розуміє статеві відмінності між хлопчиками та дівчатками, поважає представників протилежної статі.

- Дитина розуміє основні зовнішні ознаки захворювання, зокрема, що повноцінний фізичний розвиток значною мірою залежить від дотримання режиму дня і правильного харчування. Усвідомлює, що є корисна і шкідлива їжа, а також визначає провідну роль води у життєдіяльності людини. Розуміє, що людина народжується, проживає своє життя і вмирає, що це є природним біологічним процесом. Обізнана з поняттями "небезпечний" і "безпечний", основними правилами безпеки життєдіяльності (ОБЖ) в різних умовах дошкільного навчального закладу, вулиці (на транспорті, проїжджій частині, на водоймі, у лісі, в горах), кімнати, будинку (електрика, електричні прилади, інструменти, на балконі, на даху, при пожежі). Дотримує правил безпечної поведінки у фізкультурній залі або на спортивному майданчику, володіє навичками правильного падіння (приземлення) на опору. Обізнана з основними навичками адекватних дій у ситуаціях агресивної поведінки іншої людини або терористичної загрози. Знає елементарні правила надання першої невідкладної допомоги потерпілому.



- Дитина знає основи культури особистої гігієни, самостійно (без участі дорослих) виконує щоденні гігієнічні процедури. Позитивно ставиться до свого тіла, стежить за своїм зовнішнім виглядом.

- Дитина вміє реалізовувати необхідний рівень фізичних якостей та їх складників (сили, гнучкості, швидкості, координації, точності, рівноваги і витривалості), у різних рухових ситуаціях, включаючи нестандартні.

- Дитина володіє базовими навичками в основних рухових режимах: плавальному, "лежачому", режимі повзання, "сидячому", стоячому, режимах ходьби та лазіння, біговому і стрибковому. Вміє застосовувати ці навички в нестандартних умовах (володіє достатньою варіативністю навичок у всіх основних рухах). Володіє достатнім рівнем предметно-маніпулятивної діяльності (жонглює предметами). Здатна задіяти до основних рухів та вправ з предметами не тільки праві, але й ліві кінцівки. Застосовує у навчальній, побутовій та трудовій діяльності дворучну координацію для досягнення кращих результатів у рухових діях.

- Дитина обізнана з відчуттям "схеми власного тіла", вміє керувати своїми рухами на достатньому рівні, орієнтується в малому і великому просторі. Співвідносить свої рухи з предметним оточенням, а також руховими діями інших дітей, які знаходяться поруч. Здатна до самостійної рухово-ігрової творчості, до вирішення тих чи інших проблемних рухових ситуацій, до неординарних способів досягнення поставлених на занятті завдань.

Досягнення перелічених вище очікуваних результатів дасть змогу педагогові сформувані у дитини необхідну здоров'язбережувальну компетенцію, що передбачає: обізнаність із будовою власного тіла, гігієнічними навичками за його доглядом, належністю до певної статі, продуктами харчування, основними показниками власного здоров'я, цінністю здоров'я для людини. Вміння виконувати основні рухи та гімнастичні вправи; застосовувати набуті знання, вміння і навички щодо збереження здоров'я, не загрожуючи як власному здоров'ю, так і здоров'ю інших людей. Дотримання правил безпеки життєдіяльності.

Перелічені вище очікувані результати педагогічної роботи та необхідна кінцева компетенція повинні інтегруватися з планованими результатами і компетенціями інших освітніх галузей, доповнюючи і посилюючи їх, що сприятиме ефективній підготовці дітей до школи та їх подальшій успішній соціалізації.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О. П. Школа розумного руху : програма фізичного виховання в системі "ДНЗ - ПОЧАТКОВА ШКОЛА" / О. П. Аксьонова. — Запоріжжя : ЗАГПО, 2010. — 62 с.
2. Бойко Ю. В. Пластик-шоу-класик (або з чого починати засвоювати цю технологію у дошкільному навчальному закладі) : Вип. 1 / Ю. В. Бойко. — Вінниця : ТОВ "Нілан-ЛТД", 2013. — 36 с. : іл.
3. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / наук. кер. : А. М. Богущ, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук; авт. кол-в : А. М. Богущ, Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. В. Гавриш, О. П. Долинна, Т. С. Ільченко, О. В. Коватенко, Г. М. Лисенко, М. А. Машовець, О. В. Низковська, Т. В. Панасюк, Т. О. Пироженко, Т. І. Поніманська, О. Д. Сидельникова, А. С. Шевчук, Л. Ю. Якименко. — К., 2012. — Спецвип. журн. "Вихователь- методист дошкільного закладу". — 30 с.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський. — Львів : ВНТЛ, 1998. — 335 с.
5. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. — Тернопіль : Мандрівець, 2008. — 128 с.
6. Єфименко М. М. Денна гімнастика пробудження / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. — 2014. — № 4. — С. 8-11.
7. Єфименко М. М. Казкова гімнастика / М. М. Єфименко. — Харків : Ранок, 2007. - 64 с. : іл.
8. Єфименко М. М. Кумедні фізкультурники / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. — 2014. — № 2. — С. 17-19.
9. Єфименко М. М. Нові підходи до класифікації рухових порушень у дітей / М. М. Єфименко // 36. наук, праць Кам'янець- Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка / за ред. О. В. Гаврилова, В. І. Співака. — Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. — Вип. XIX, у 2 ч., ч. 2. — С. 281-290. — (Сер. : Соціально- педагогічна).
10. Єфименко М. М. Ранкова гімнастика пробудження / М. М. Єфименко//Дошкільне виховання. — 2013. — № 11. — С. 10-13.

11. Єфименко М. М. Сучасні підходи до корекційно спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно- рухового апарату : монографія / М. М. Єфименко. — Вінниця : ТОВ "Нілан-ЛТД", 2013. — 356 с.
12. Єфименко М. М. Фізкультура в дитсадку : час змін / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. — 2013. — № 8. — С. 18-19.
13. Єфименко М. М. Оптимальний руховий режим / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. — 2014. — № 7. — С. 26—30.
14. Єфименко М. М. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей / М. М. Єфименко, М. Д. Мога. Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. — Одеса, 2013, — 42 с.
15. Про розроблення програм для дошкільної освіти : лист МОНмолодьспорт №1/9-152 від 28.02.13 року.
16. Розвиток “рухового інтелекту” дітей на заняттях з фізичної культури / за ред. О. П. Аксьонової, Н. Ф. Денисенко, О. І. Миронюк, С. О. Ціба. — Запоріжжя : 2009. — 130 с. (з ілюстр.).
17. Шевцов А. Г. Корекція рухової сфери дітей дошкільного віку з використанням психічних структур колективного несвідомого // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка / за ред. О. В. Гаврилова, В. І. Співака. — Вип. XX у двох частинах. Ч. 2. — Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. — 468 с. — С. 446^455. — (Серія : соціально-педагогічна).
18. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Глен Доман. — Москва : Аквариум, 2000. — 336 с.
19. Ефименко Н. Н. Горизонтальный пластический балет: новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых / Н. Н. Ефименко. — Таганрог : Познание, 2001. — 176 с.: ил.
20. Ефименко Н. Н. Конструирование архетипических образов в коррекции двигательных нарушений у детей методом игрового полисенсорного воздействия / Н. Н. Ефименко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. — К., 2012. — Вип. 22. — С. 69-74. — (Сер. 19 : корекційна педагогіка та спеціальна психологія).

21. Ефименко Н. Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии / Н. Н. Ефименко. — Изд. — 2-е изд. доп. и перераб. — Винница : Эдельвейс и К°, 2004,— 132 с., ил.
22. Ефименко Н. Н. Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей / Н. Н. Ефименко // Инструктор по физкультуре — 2011. — № 2. — С. 4-14.
23. Ефименко Н. Н. Плантаграфия — или о чем говорят отпечатки детских стоп?! — 3-е изд., исправ. и доп. / Н. Н. Ефименко. — Таганрог : Типография НП “ЦРЛ”, 2012. — 82 с.
24. Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Н. Ефименко. — Москва : ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. — 256 с., илл.
25. Ефименко Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. — 6-е изд., перераб и доп. : Авторская программа / Н. Н. Ефименко. — Таганрог : ГТГ Ньюанс, 2013. — 68 с.
26. Ефименко Н. Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников. Методическое пособие / Н. Н. Ефименко. — Москва : ДРОФА, 2014, —288 с.
27. Ефименко Н. Н. Групповой боди-тренинг взрослых и малышей 1-3 лет : методические рекомендации для родителей, педагогов и медиков / Н. Н. Ефименко, В. В. Беседа. — Винница : Эдельвейс и К°, 2008.—43 с. : ил.
28. Ефименко Н. Н. Коррекционный боди-тренинг взрослых и малышей до 3 лет (церебральный тип двигательных нарушений) : методические рекомендации для родителей, педагогов и медиков / Н. Н. Ефименко, В. В. Беседа. — Винница : ФОП Корзун Д. Ю., 2010, —52 с.
29. Ефименко Н. Н. Коррекционный боди-тренинг взрослых и малышей до 3 лет (шейный тип двигательных нарушений) : методические рекомендации для родителей, педагогов и медиков / Н. Н. Ефименко, В. В. Беседа. — Винница : ФОП Корзун Д. Ю., 2011. —60 с.
30. Ефименко Н. Н. Коррекционный боди-тренинг взрослых и малышей до 3 лет (поясничный тип двигательных нарушений) : ме-

тодические рекомендации для родителей, педагогов и медиков / Н. Н. Ефименко, В. В. Беседа. — Винница : ООО “Нилан-ЛТД”, 2012. — 44 с.

31. Ефименко Н. Н. Коррекция нарушений речевого развития в “Театре физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Основные направления коррекционной работы. Вып. 1 / Н. Н. Ефименко, Т. Н. Измайлова. — Таганрог : Центр развития личности, 2007. — 48 с. : ил.
32. Ефименко Н. Н. Авторские тренажеры в физическом воспитании и двигательной реабилитации детей / Н. Н. Ефименко, Н. Д. Мога. - Винница, 2011. — 223 с., ил.
33. Жикаренцев В. В. Жизнь без границ : Концентрация оо Медитация / В. В. Жикаренцев. — Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2004. — 224 с.
34. Теория и методика физического воспитания. — Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения / под. ред. Т. Ю. Круцевич. — К. : Олимпийская литература, 2003. — 392 с.

*Навчальне видання*

ЄФИМЕНКО Микола Миколайович

**Програма  
з фізичного виховання  
дітей раннього та дошкільного віку  
“КАЗКОВА ФІЗКУЛЬТУРА”**

*Схвалено для використання  
в дошкільних навчальних закладах*

Керівник проекту **Б. Фенюк**  
Головний редактор **Г. Дворницька**  
Редактор С. **Сав'юк**  
Літературний редактор **А. Семенова**  
Технічний редактор **А. Трут**  
Обкладинка **О. Курила**

Підписано до друку 24. 09. 2014. Ум. друк. арк. 3.  
Наклад 3000 пр.

Видавництво “Мандрівець”,  
46400, м. Тернопіль, вул. Текстильна, 18.  
Тел. (0352) (0352) 42-39-62, 43-39-62, тел./факс (0352) 52-43-38.  
<http://mandrivets.com>, e-mail: [mandr.zbuj@gmail.com](mailto:mandr.zbuj@gmail.com).  
Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 3650 від 22. 12. 2009 р.  
Друк: ТОВ “Терно-граф”,  
вул. Текстильна, 18, Тернопіль, 46400  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ТР № 24 від 28.12.2004.



**ПРОГРАМА**

З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ДІТЕЙ РАНЬОГО  
ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

# КАЗКОВА ФІЗКУЛЬТУРА



[www.mandrivets.com](http://www.mandrivets.com)

ISBN 978-966-634-835-0



9 789666 348350

