**Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» / Л. В. Калуська. – Тернопіль: Мандрівець, 2014. – 144 с.**

РОЗВИТОК, НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ЧЕТВЕРТОГО РОКУ ЖИТТЯ

РОЗВИТОК І ВИХОВАННЯ ТІЛА

**Гігієна**. Ознайомлення з органами та частинами тіла (руки, ноги, очі, муха, ніс, рот, зуби) та їх назвами. Навчання порівнювати частини тіла лю­дини із частинами тіла казкових персонажів. Розширення знань про бе­режне ставлення до органів тіла.

Розвиток бажання дотримувати правил особистої гігієни. Навчання правил догляду за власним тілом та органами тіла (зуби, ніс, ротова по­рожнина та ін.), користування рушником, милом, зубною щіткою тощо; полоскання порожнини рота.

Розпорядок дня. Закріплення уявлень про складники розпорядку дня (сон, прогулянки, вчасне споживання їжі тощо) та їх роль у зміцненні ідоров'я. Вдосконалення умінь зіставляти частини доби (ранок, обід, ве­чір) з відповідними складниками розпорядку дня.

Харчування. Ознайомлення з назвами страв, що їх споживають діти, переконання у їх корисності для здоров'я. Закріплення назв овочів і фруктів на столі (морква, буряк, цибуля, часник; яблука, груші, сливи, ка­нун тощо), їх сенсорних характеристик (за кольором: жовті, червоні, зе­лені тощо; за формою: круглі, овальні, подібні на кулю тощо; на смак: со­лодкі, кислі, пекучі тощо; на дотик: гладенькі). Навчання правил поведін­ки за столом та культури споживання їжі (користування ложкою, видел­кою, серветкою), висловлення вдячності за спожиту страву.

Рухова діяльність на заняттях з фізичної культури та в різних ре­жимних моментах.

**Загальнорозвивальні вправи**. Добір загальнорозвивальних вправ для м'язів рук, плечового пояса, тулуба, зміцнення м'язів ніг. Виконання мправ у різних вихідних положеннях тіла, рук, ніг, тулуба з використан­ням предметів і без них та дотриманням відповідно до віку їх дозування І тривалості.

Основні рухи.

*Ходьба*. Розвиток м'язів опорно-рухового апарату та запобігання плоскостопості під час різних видів ходьби. Навчання дітей різних ви­дів ходьби (на пальцях, на п'ятах, на зовнішньому та внутрішньому бо­ках стопи, приставним та перемінним кроками у різному темпі і напрям­ку, "змійкою", з переступанням через предмети), ходити, "не човгаючи" (тобто, відриваючи почергово ноги від підлоги), високо піднімаючи ко­ліна (така ходьба чергується зі звичайною і триває 20-25 с). Розвиток ко­ординації рухів рук та ніг під час ходьби, орієнтування у просторі (не на­штовхуватися на інших дітей та предмети).

*Біг*. Навчання елементарних прийомів правильного бігу (енергійне згинання руку ліктях, енергійний мах ногами) та різних його видів (одне за одним, групою, по прямій та звивистій доріжці (завширшки 25-30 с:м, завдовжки 5-6 м), оббігання предметів, змінюючи темп і напрямок за вказівкою вихователя). Розвиток координації рухів під час бігу (не наштовхуватися на інших дітей та предмети). Заохочення дітей до "іміта­ційного" бігу ("як лисичка", "як літак").

*Стрибки.* Заохочення дітей до опанування різних видів стрибків: на місці, на обох ногах, просуваючись уперед; з кола в коло; перестрибування через паралельні лінії ("струмок" завширшки 15-20 см). Навчання техніки стрибків у довжину з місця (вихідне положення, поєднання маху руками з одночасним відштовхуванням обома ногами та м'яким призем­ленням), у глибину з невисоких предметів (енергійне відштовхування з одночасним махом руками вгору і виставлення їх в сторони-вперед під час приземлення).

*Повзання, лазіння.* Навчання дітей підлізати під мотузкою (висота 50-40 см від підлоги), дугою з положення навпочіпки та в упорі стоячи на колінах; пролізати в обруч, перелізати через колоду, покладену на під­логу; лазити по похилій драбинці (під кутом 20-25°), гімнастичній стінці.

*Рівновага.* Виконання спеціальних фізичних вправ у статичних (збе­реження рівноваги у певній позі: присідання на носках, стійка на одній нозі, "як півник") та динамічних положеннях (у русі під час ходьби та бігу по обмеженій площі опори, ходьба та біг між двома паралельними ліні­ями, по дошці, покладеній на підлогу, або колоді (заввишки 15-20 см), яка лежить на підлозі, мотузці, покладеній прямо і по колу, гімнастич­ній лаві).

*Вправи із м'ячем*. Навчання дітей елементарних дій з м'ячем: кочення між предметами (ширина воріт - 50-60 см), влучення м'яча в інші пред­мети (кеглі, кубики тощо) з відстані 1-1,5 м, підкидання м'яча вгору на 50 см і ловіння його, кидання і ловіння м'яча в парах і по колу; кидання обома руками від грудей та знизу в кошик; ловіння м'яча після відбит­тя від підлоги. Оволодіння дітьми елементарною технікою дій з м'ячем.

*Шикування і перешикування* в колону одне за одним незалежно від зросту, в колону по двоє, в шеренгу.

Рухові фізичні якості. Виховання дисциплінованості, рішучості, смі­ливості. Допомога дорослих у подоланні страху перед висотою під час стрибків, лазіння та інших рухових вправ.

*Сила*. Навчання дітей раціонально використовувати свою силу під час виконання рухових дій (наприклад, не перенапружувати м'язи й інші органи та системи).

*Швидкість.* Виконання вправ з максимальною для віку динамікою. Розвиток швидкості під час виконання рухової дії, техніка виконання якої була попередньо вивчена (наприклад, загальнорозвивальні вправи і поча тку виконуються у повільному темпі, а потім, у процесі їх засвоєн­ня, - у швидшому). Розвиток рухової реакції дитини на сигнал педагога (наприклад, зупинка під час бігу).

*Спритність.* Привчання дітей сприймати та оцінювати власні рухи підиовідно до обставин і швидко змінювати свою діяльність. Формування вміння з найменшою затратою зусиль і часу, діючи чітко й енергійно, никонувати поставлене рухове завдання (наприклад, добрі навички бігу та координації рухів дають змогу проявляти спритність у рухливих іграх, пов'язаних з ловінням, - "Квач", "Третій зайвий").

*Витривалість*. Розвиток витривалості під час фізичних навантажень і урахуванням анатомо-фізіологічних, вікових та індивідуальних особли- мостей дітей. Дотримання педагогом моторної щільності занять з фізич­ної культури, оптимального дозування вправ. Розвиток витривалості під час рухливих ігор та вправ спортивного характеру з обов'язковим, до­цільно обґрунтованим дозованим навантаженням (наприклад, кількість повторень рухливої гри, тривалість пауз для відпочинку після гри).

*Гнучкість*. Розвиток рухливості опорно-рухового апарату дитини. Стеження дорослого за обов'язковим дотриманням чіткого дозування навантаження під час виконання дитиною вправ на хребет і суглоби кін- цівок (різні нахили і випрямлення тулуба, напівприсідання, махові рухи руками і ногами з різних вихідних положень, вправи з метання, стрибки, танцювальні рухи).

Самостійна рухова діяльність. Заохочення педагогом до активної рухової діяльності. Розвиток бажання до самостійних проявів активних рухових дій.

Рухливі ігри та ігрові вправи (див. розділ "Розвиток ігрових умінь та навичок").

Профілактичні заходи

* Забезпечення сприятливого повітряно-теплового режиму в при­міщенні (дотримання відповідної температури, санітарно-гігієнічних норм, регулярне провітрювання кімнати).
* Систематичні, щоденні, відповідно до порад лікаря та індивіду­ального стану здоров'я дитини, загартувальні процедури.
* Різні форми організації рухової діяльності (заняття з фізичної культури, ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні паузи або динамічні перерви між заняттями, під час яких можна використовувати ігри малої та середньої рухливості, такі як "По­доляночка", "Коровай", "Мак"), дні і тижні здоров'я, фізкультурні свята і розваги.
* Збалансоване харчування.
* Інші профілактичні засоби: масаж (оздоровчий, дотиковий, точ­ковий), вітамінотерапія, психокорекція (кольоротерапія, звукотерапія, психогімнастика), ароматотерапія.
* Запобігання сколіозу. Забезпечення фізичних умов (оптимальне освітлення, зручні меблі, що відповідають зросту дошкільнят, чергуван­ня активної рухової діяльності дітей з відпочинком). Постійне стежен­ня за правильною поставою дітей під час сидіння на стільцях, виконан­ня вправ ранкової гігієнічної та коригувальної гімнастик. Звернення ува­ги на позу дитини під час сну (м'яка постіль, висока подушка, звичка спа­ти на одному й тому самому боці можуть призвести до бокового викрив­лення хребта, звичка спати "калачиком" - до утворення круглої спини), оскільки це впливає на формування постави.
* Запобігання плоскостопості. Заохочення дітей до ходіння на пальцях, п'ятах, зовнішньому та внутрішньому боках стопи (імітація ходьби "як ведмедик", "як лисичка", "як коник" та ін.).

Безпечна поведінка. Предмети навколо. Ознайомлення з правилами безпечної поведінки з різними предметами, підкреслюючи корисність кожного з них і шкоду для здоров'я, якої вони можуть завдавати при не­вмілому та необережному користуванні.

Природне довкілля і здоров'я. Збагачення знань про домашніх тварин, птахів. Формування уявлень про елементарні правила безпечної пове­дінки з ними.

Емоційне здоров'я. Розвиток емоційно-чуттєвої сфери дитини, по­зитивних емоцій під час сприймання навколишнього світу.

|  |  |
| --- | --- |
| БАЗОВИЙ РІВЕНЬ ЗАСВОЄННЯ ДІТЬМИ  ЗНАНЬ, УМІНЬ ТА НАВИЧОК ЗА РОЗДІЛОМ | |
| Має уявлення | * про корисність щоденних занять фізкультурою, гім­настикою, загартування, ходіння босоніж та здоро­вий спосіб життя; * про правила безпечної поведінки з різними предме­тами, тваринами, рослинами; * про сигнали світлофора й елементарні правила до­рожнього руху |
| Розпізнає | * дії (наприклад, щоденне чищення зубів), спрямовані на користь здоров'я; сигнали світлофора |
| Називає | * частини тіла, їх призначення, основні рухи; * елементарні правила безпечної поведінки у природ ному, соціальному та предметному довкіллі |
| Діє | * зіставляє та порівнює частини тіла людини із казко­вими персонажами; * дотримує правил гігієни, самостійно користується гі­гієнічними засобами (милом, водою, рушником, зуб­ною щіткою, зубною пастою, серветкою), столовим приладдям; * чітко виконує основні рухи, комплекси загальнороз- вивальних вправ, завдання, визначені для занять та інших форм з фізичного виховання; діє відповідно до правил пішоходів на пішохідній до­ріжці |

РОЗВИТОК, НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ П'ЯТОГО РОКУ ЖИТТЯ

РОЗВИТОК І ВИХОВАННЯ ТІЛА

**Гігієна.** Спонукання дітей визначати і правильно називати частини тіла, розуміти їх важливість для людини. Формування мотивації на збереження здоров'я, турботу про органи тіла. Заохочення дітей без нагадування дорослого дотримувати правил особистої гігієни. Розвиток умінь доглядати за органами тіла (зуби, ніс, ротова порожнина та ін.), користуватися рушником, милом, зубною щіткою тощо, полоскати порожнину рота.

Розпорядок дня. Зосередження уваги на важливості дотримання розпорядку дня: сну, прогулянок, вчасного приймання їжі для зміцнення здоров'я. Навчання зіставляти частини доби (ранок, обід, вечір) з відповідними складниками розпорядку дня.

Харчування. Розширення знань про їжу корисну і шкідливу, сенсорні характеристики страв та продуктів, з яких вони виготовлені. Вдоскона­лення навичок культури споживання їжі (користування ложкою, виделкою, ножем, серветкою в міру потреби, брати невелику кількість страви, її ти безшумно, добре пережовувати їжу тощо), правил поведінки за столом (правильна поза, не галасувати, ввічливо звертатися, якщо в цьому і потреба).

Рухова діяльність на заняттях з фізичної культури та в різних ре­жимних моментах.

Загальнорозвивальні вправи. Добір загальнорозвивальних вправ для м'язів рук, плечового пояса, тулуба, зміцнення м'язів ніг. Виконання пправ у різних вихідних положеннях тіла, рук, ніг, тулуба з використан­ням предметів і без них та дотриманням відповідно до віку їх дозування І тривалості.

Основні рухи.

Ходьба. Розвиток м'язів опорно-рухового апарата та запобігання плос­костопості під час різних видів ходьби. Вправляння у різних видах ходьби (на пальцях, на п'ятах, на зовнішньому та внутрішньому боках стопи, мисоко піднімаючи коліна, приставним та перемінним, малим і великим кроками, у різному темпі і напрямку, "змійкою", дотримуючи координа­ції рухів рук і ніг. Розвиток координації рухів рук і ніг під час ходьби, орі- снтування у просторі (не наштовхуватися на інших дітей та предмети).

Біг. Навчання елементарних прийомів якісного бігу (енергійне зги­нання рук у ліктях, енергійний мах ногами) та різних його видів (висо­ко піднімаючи коліна, "як коник", одне за одним, групою, врозтіч, по пря­мій та звивистій доріжці (завширшки 25-30 см, завдовжки 5-6 м), з оббі- ганням предметів (кубиків, кеглів тощо), біг по "купинках" (поставлені на землі обручі або накреслені на підлозі), змінюючи темп і напрямок за вказівкою педагога). Розвиток координації рухів під час бігу та орієнту­вання у просторі (не наштовхуватися на інших дітей та предмети). Чер­гування бігу з ходьбою під час бігу.

Стрибки. Вправляння в різних видах стрибків (на місці, почергово на правій і лівій нозі та на обох ногах, підстрибування на обох ногах з про­суванням уперед та з поворотом навколо себе на 90 0 за один стрибок; підстрибування, намагаючись дістати предмет, підвішений на 10-12 см вище від піднесених угору рук дитини; перестрибування через паралель­ні лінії (завширшки 40-50 см), з кола в коло, через невисокі предмети; стрибки у глибину з лави (куба), в довжину з місця, у довжину з розбігу, в глибину, стрибки зі скакалкою. Вдосконалення техніки та якості вико­нання стрибків у довжину з місця (вихідне положення, поєднання маху руками з одночасним відштовхуванням обома ногами та м'яким призем­ленням), у глибину з невисоких предметів (енергійне відштовхування з одночасним махом руками вгору і виставлення їх у сторони - вперед під час приземлення).

Повзання, лазіння. Вдосконалення якості виконання дітьми завдань щодо повзання і лазіння (у т. ч. "по-пластунськи"), по дошці, гімнасти лаві, по підлозі, між предметами; лазіння: підлізання під мотузкою, дугою з положення навпочіпки та в упорі стоячи на колінах, прямо, правим і лівим боком; пролізання в обруч, перелізання через колоду, покладену на землі; лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз приставним та перемінним кроками, не пропускаючи щаблів гімнастичної стінки.

Рівновага. Виконання спеціальних фізичних вправ у статичних збереження рівноваги у певній позі: присідання на носках, стійка на одній нозі "як півник") та динамічних положеннях (у русі під час ходьби та бігу по обмеженій площі опори, ходьба та біг між двома паралельними ніями, по дошці, покладеній на підлогу, або колоді заввишки 15-20 см, яка лежить на підлозі, мотузці, покладеній прямо і по колу, гімнастичній лаві).

Вправи з м'ячем. Вправляння дітей у діях з м'ячем: прокочуваним предметів і м'яча від себе, між предметами, у ворота (ширина 40-50 см) з відстані 2-2,5 м влучення м'яча в інші предмети (кеглі, кубики тощо) а відстані 1-1,5 м, підкидання м'яча вгору на 50 см і ловіння його, кидання і ловіння м'яча в парах і по колу; кидання обома руками від грудей та зни зу в кошик; ловіння м'яча після відбиття від підлоги; метання м'яча, тор бинки з піском (маса 100 г) правою та лівою рукою на дальність, горизонтальну і вертикальну ціль з відстані 2,5-3 м, способом "з-за спини череп плече". Оволодіння дітьми елементарною технікою дій з м'ячем.

Шикування і перешикування. Навчання шикуватися в колону та ше ренгу одне за одним за зростом, вирівнюватися по одній лінії у шерензі, перешиковуватися у дві колони, виконувати команди: "праворуч", "ліво­руч", "кругом" на місці.

Рухові фізичні якості. Виховання дисциплінованості, рішучості, смі­ливості. Допомога дорослих у подоланні страху перед висотою під час: стрибків, лазіння та інших рухових завдань. Виховання фізичної витри­валості, спритності, сміливості, рішучості, дружніх взаємин з однолітка­ми.

Сила. Навчання дітей раціонально застосовувати свою силу під час виконання рухових дій (наприклад, не перенапружувати м'язи та інші органи й системи).

Швидкість. Виконання вправ з максимальною для віку динамікою. Розвиток швидкості під час виконання рухової дії, техніка виконання якої була попередньо вивчена (наприклад, загальнорозвивльні вправи спочатку виконуються у повільному темпі, а потім, у процесі їх засвоєн­ня, - у швидшому). Розвиток рухової реакції дитини на сигнал педагога (наприклад, зупинка під час бігу).

Спритність. Розвиток спритності через підвищення складності вправ з обов'язковим їх якісним виконанням. Привчання дітей сприйма­ні сприймати й оцінювати власні рухи відповідно до обставин і швидко змінюва­ти вид діяльності. Формування навичок керувати своїми руховими діями, вміння з найменшою затратою зусиль і часу, діючи чітко й енергійно,виконувати поставлене рухове завдання (наприклад, добрі навички метання правою і лівою руками дають змогу проявляти спритність у рухливих іграх, пов'язаних з метанням).

Витривалість. Розвиток витривалості під час фізичних навантажень з урахуванням анатомо-фізіологічних, вікових та індивідуальних особливостей дітей. Дотримання педагогом моторної щільності занять з фізичної культури, оптимального дозування вправ. Розвиток витривалості під і н рухливих ігор та вправ спортивного характеру з обов'язковим, до­цільно обґрунтованим, дозованим навантаженням (наприклад, кількість иішторень рухливої гри, тривалість пауз для відпочинку після гри).

Гнучкість. Розвиток рухливості опорно-рухового апарату дитини, збільшення еластичності. Стеження дорослого за обов'язковим дотрима­ним чіткого дозування навантаження під час виконання дитиною вправ на хребет і суглоби кінцівок (різні нахили і випрямлення тулуба, напів­присідання, махові рухи руками і ногами з різних вихідних положень, пправи з метання, стрибків, танцювальні рухи).

Самостійна рухова діяльність. Заохочення проявів дітьми рухової активності у різних видах самостійної діяльності (стрибки, підстрибування, підлізання та ін.). Катання на велосипеді, лижах, по льодових до­ріжках.

Рухливі ігри та ігрові вправи. Розучування з дітьми змісту і правил кількох (5-10 упродовж року) рухливих ігор, спонукання до їх дотриман­ня. Заохочення наприкінці навчального року до самостійної організації ігор з групою однолітків.

Профілактичні заходи

* Забезпечення сприятливого повітряно-теплового режиму в при­міщенні (дотримання відповідної температури, санітарно-гігієнічних норм, регулярне провітрювання кімнати).
* Систематичні, щоденні, відповідно до порад лікаря та індивіду­ального стану здоров'я дитини, загартувальні процедури.
* Різні форми організації рухової діяльності (заняття з фізичної культури, ранкова гігієнічна гімнастика, гігієнічна гімнастика після ден­ного сну, фізкультурні паузи або динамічні перерви між заняттями, під час яких можна використовувати ігри малої та середньої рухливості, такі як "Подоляночка", "Коровай", "Мак"), дні і тижні здоров'я, фізкультурні свята і розваги.
* Збалансоване харчування.
* Інші профілактичні засоби: масаж (оздоровчий, дотиковий, тич ковий), вітамінотерапія, психокорекція (кольоротерапія, звукотерапія, психогімнастика), ароматотерапія.
* Запобігання сколіозу. Забезпечення фізичних умов (оптимальне освітлення, зручні меблі, що відповідають зросту дошкільнят, чергування активної рухової діяльності дітей з відпочинком). Постійне спостереження за правильною поставою дітей під час сидіння на стільцях, викоп.ш ня вправ ранкової гігієнічної та коригувальної гімнастик. Звернення уваги на позу дитини під час сну (м'яка постіль, висока подушка, звичка сім ти на одному й тому самому боці можуть призвести до бокового викрив лення хребта, звичка спати "калачиком" - до утворення круглої спини| оскільки це впливає на формування постави.
* Профілактика плоскостопості. Заохочення дітей до ходіння їм пальцях, на п'ятах, на зовнішньому та внутрішньому боках стопи (імітація ходьби "як ведмедик", "як лисичка", "як коник" та ін.)

Безпечна поведінка

Предмети навколо. Ознайомлення з правилами безпечної поведінки з різними предметами, підкреслюючи користь кожного з них і шкоду для здоров'я, якої вони можуть завдати при невмілому та необережному користуванні.

Безпечні й небезпечні вулиці та дороги. Формування елементарних знань та уявлень про дорожній рух, сигнали світлофора (зелений, жовтий, червоний) та їх функціональне призначення (зелений - це рух: їдуть машини, люди переходять на пішохідному переході). Навчання визнача ти сигнали світлофора і відповідно діяти, дотримуючи правил пішоходів на пішохідній доріжці. Формування навичок поведінки на вулиці.

Природне довкілля і здоров'я. Ознайомлення з правилами безпечної поведінки при контактах з рослинами, комахами, тваринами та вироб­лення відповідних навичок їх дотримання.

Розвиток уміння встановлювати причинно-наслідковий зв'язок між діями дитини щодо власного здоров'я, безпеки життя та їх наслідками.

Емоційне здоров'я. Забезпечення емоційного комфорту під час про­ведення занять та інших фізкультурно-оздоровчих заходів (свят, дозвіль, розваг).

БАЗОВИЙ РІВЕНЬ ЗАСВОЄННЯ ДІТЬМИ ЗНАНЬ, УМІНЬ ТА НАВИЧОК ЗА РОЗДІЛОМ

|  |  |
| --- | --- |
| Має уявлення | * про деякі органи свого тіла, їх важливість та правила догляду за ними; * про корисність щоденних занять фізкультурою, гім­настикою; * про загартування, ходіння босоніж та здоровий спо­сіб життя; * про правила безпечної поведінки з різними предме­тами, тваринами, рослинами, птахами, комахами; * про сигнали світлофора |
| Розпізнає | корисні та шкідливі для здоров'я речі, добрі дії, спря­мовані на користь здоров'я |
| Називає | * органи тіла, їх призначення, догляд за ними; * різні види ходьби, бігу, стрибків і вправ для рук, ніг, тулуба; * зміст і правила кількох (до 5-ти) рухливих ігор, спор­тивний інвентар; * корисні і шкідливі для здоров'я речі, страви, дії |
| Діє | * розуміє важливість для людини кожного органа тіла, проявляє турботу про них; * без нагадування дорослого дотримує правил особис­тої гігієни, культурно-гігієнічних правил та правил поведінки за столом; * із задоволенням бере участь у загартувальних про­цедурах, виконує комплекси загальнорозвивальних вправ, основні рухи, розвиває швидкість та сприт­ність під час рухливих ігор; * наприкінці навчального року самостійно організовує ігри з групою однолітків; * проявляє активність у різних видах самостійної ру­хової діяльності, спортивних іграх та вправах, напо­легливість і сміливість у подоланні перешкод, прагне поліпшити свої результати з основних рухів |

РОЗВИТОК І ВИХОВАННЯ ТІЛА

Гігієна.

Основні рухи.

Ходьба. Розвиток м'язів опорно-рухового апарата та запобігання плос- і їм топості під час різних видів ходьби. Вправляння у різних видах ходь- (Іи (па пальцях, на п'ятах, на зовнішньому та внутрішньому боках стопи, нитко піднімаючи коліна, приставним та перемінним, малим і великим і роками, у різному темпі і напрямку, "змійкою", дотримуючи координа­ції рухів рук і ніг. Розвиток координації рухів рук і ніг під час ходьби, орі- і нтування у просторі (не наштовхуватися на інших дітей та предмети).

Біг. Навчання елементарних прийомів якісного бігу (енергійне зги­нання рук у ліктях, енергійний мах ногами) та різних його видів (висо- і о піднімаючи коліна, "як коник", одне за одним, групою, врозтіч, по пря­мій та звивистій доріжці (завширшки 25-30 см, завдовжки 5-6 м), з оббі- шнням предметів (кубиків, кеглів тощо), біг по "купинках" (поставлені на землі обручі або накреслені на підлозі), змінюючи темп і напрямок за нказівкою педагога). Розвиток координації рухів під час бігу та орієнту- нання у просторі (не наштовхуватися на інших дітей та предмети). Чер­гування бігу з ходьбою під час бігу.

Стрибки. Вправляння в різних видах стрибків (на місці, почергово на правій і лівій нозі та на обох ногах, підстрибування на обох ногах з про­суванням уперед та з поворотом навколо себе на 90 0 за один стрибок; підстрибування, намагаючись дістати предмет, підвішений на 10-12 см вище від піднесених угору рук дитини; перестрибування через паралель­ні лінії (завширшки 40-50 см), з кола в коло, через невисокі предмети; стрибки у глибину з лави (куба), в довжину з місця, у довжину з розбігу, в глибину, стрибки зі скакалкою. Вдосконалення техніки та якості вико­нання стрибків у довжину з місця (вихідне положення, поєднання маху руками з одночасним відштовхуванням обома ногами та м'яким призем­ленням), у глибину з невисоких предметів (енергійне відштовхування з одночасним махом руками вгору і виставлення їх у сторони - вперед під час приземлення).

Повзання, лазіння. Вдосконалення якості виконання дітьми заи/і. щодо повзання і лазіння (у т. ч. "по-пластунськи"), по дошці, гімнастиЯ лаві, по підлозі, між предметами; лазіння: підлізання під мотузкою,® гою з положення навпочіпки та в упорі стоячи на колінах, прямо, пращ і лівим боком; пролізання в обруч, перелізання через колоду, покладні, на землі;

лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз приставним та по|н мінним кроками, не пропускаючи щаблів гімнастичної стінки.

Рівновага. Виконання спеціальних фізичних вправ у статичних (:і(|И реження рівноваги у певній позі: присідання на носках, стійка на однії нозі "як півник") та динамічних положеннях (у русі під час ходьби та сіїц по обмеженій площі опори, ходьба та біг між двома паралельними її ніями, по дошці, покладеній на підлогу, або колоді заввишки 15-20 и яка лежить на підлозі, мотузці, покладеній прямо і по колу, гімнаст® ній лаві).

Вправи з м'ячем. Вправляння дітей у діях з м'ячем: прокочуванні' предметів і м'яча від себе, між предметами, у ворота (ширина 40-50 єн з відстані 2-2,5 м влучення м'яча в інші предмети (кеглі, кубики тощо) відстані 1-1,5 м, підкидання м'яча вгору на 50 см і ловіння його, киданії і ловіння м'яча в парах і по колу; кидання обома руками від грудей та зпи зу в кошик; ловіння м'яча після відбиття від підлоги; метання м'яча, тор бинки з піском (маса 100 г) правою та лівою рукою на дальність, горизон і тальну і вертикальну ціль з відстані 2,5-3 м, способом "з-за спини чере і плече". Оволодіння дітьми елементарною технікою дій з м'ячем.

Шикування і перешикування. Навчання шикуватися в колону та піс ренгу одне за одним за зростом, вирівнюватися по одній лінії у шереші, перешиковуватися у дві колони, виконувати команди: "праворуч", "ліво­руч", "кругом" на місці.

Рухові фізичні якості. Виховання дисциплінованості, рішучості, смі ливості. Допомога дорослих у подоланні страху перед висотою під час стрибків, лазіння та інших рухових завдань. Виховання фізичної витри­валості, спритності, сміливості, рішучості, дружніх взаємин з однолітка­ми.

Сила. Навчання дітей раціонально застосовувати свою силу під час виконання рухових дій (наприклад, не перенапружувати м'язи та інші органи й системи).

Швидкість. Виконання вправ з максимальною для віку динамікою. Розвиток швидкості під час виконання рухової дії, техніка виконання якої була попередньо вивчена (наприклад, загальнорозвивльні вправи спочатку виконуються у повільному темпі, а потім, у процесі їх засвоєн­ня, - у швидшому). Розвиток рухової реакції дитини на сигнал педагога (наприклад, зупинка під час бігу).

притність. Розвиток спритності через підвищення складності її пі і обов'язковим їх якісним виконанням. Привчання дітей сприйма- и оцінювати власні рухи відповідно до обставин і швидко змінюва­ній діяльності. Формування навичок керувати своїми руховими дія- • иміння з найменшою затратою зусиль і часу, діючи чітко й енергійно, і іщувати поставлене рухове завдання (наприклад, добрі навички ме­нші правою і лівою руками дають змогу проявляти спритність у рухли- > прах, пов'язаних з метанням).

Ні/тривалість. Розвиток витривалості під час фізичних навантажень рахуванням анатомо-фізіологічних, вікових та індивідуальних особли- и гой дітей. Дотримання педагогом моторної щільності занять з фізич-

.ультури, оптимального дозування вправ. Розвиток витривалості під

• н рухливих ігор та вправ спортивного характеру з обов'язковим, до- ■ і'іі.по обґрунтованим, дозованим навантаженням (наприклад, кількість инггорень рухливої гри, тривалість пауз для відпочинку після гри).

Гнучкість. Розвиток рухливості опорно-рухового апарату дитини, іЖ/п.шення еластичності. Стеження дорослого за обов'язковим дотрима­нім чіткого дозування навантаження під час виконання дитиною вправ ції хребет і суглоби кінцівок (різні нахили і випрямлення тулуба, напів­присідання, махові рухи руками і ногами з різних вихідних положень, иирави з метання, стрибків, танцювальні рухи).

Самостійна рухова діяльність. Заохочення проявів дітьми рухової н гивності у різних видах самостійної діяльності (стрибки, підстрибу- іминя, підлізання та ін.). Катання на велосипеді, лижах, по льодових до­ріжках.

Рухливі ігри та ігрові вправи. Розучування з дітьми змісту і правил кількох (5-10 упродовж року) рухливих ігор, спонукання до їх дотриман­ні!. Заохочення наприкінці навчального року до самостійної організації п ор з групою однолітків. Профілактичні заходи

* Забезпечення сприятливого повітряно-теплового режиму в при­міщенні (дотримання відповідної температури, санітарно-гігієнічних норм, регулярне провітрювання кімнати).
* Систематичні, щоденні, відповідно до порад лікаря та індивіду­ального стану здоров'я дитини, загартувальні процедури.
* Різні форми організації рухової діяльності (заняття з фізичної культури, ранкова гігієнічна гімнастика, гігієнічна гімнастика після ден­ного сну, фізкультурні паузи або динамічні перерви між заняттями, під час яких можна використовувати ігри малої та середньої рухливості, такі як "Подоляночка", "Коровай", "Мак"), дні і тижні здоров'я, фізкультурні свята і розваги.
* Збалансоване харчування.
* Інші профілактичні засоби: масаж (оздоровчий, дотиковий, тнц ковий), вітамінотерапія, психокорекція (кольоротерапія, звукотеран|| психогімнастика), ароматотерапія.
* Запобігання сколіозу. Забезпечення фізичних умов (оптимальні освітлення, зручні меблі, що відповідають зросту дошкільнят, чергунйН ня активної рухової діяльності дітей з відпочинком). Постійне СТЄЖЯ ня за правильною поставою дітей під час сидіння на стільцях, викопаи ня вправ ранкової гігієнічної та коригувальної гімнастик. Звернення у ті ги на позу дитини під час сну (м'яка постіль, висока подушка, звичка еіш ти на одному й тому самому боці можуть призвести до бокового викрик лення хребта, звичка спати "калачиком" - до утворення круглої спини), оскільки це впливає на формування постави.
* Профілактика плоскостопості. Заохочення дітей до ходіння ііи пальцях, на п'ятах, на зовнішньому та внутрішньому боках стопи (іміта ція ходьби "як ведмедик", "як лисичка", "як коник" та ін.)

Безпечна поведінка

Предмети навколо. Ознайомлення з правилами безпечної поведінки з різними предметами, підкреслюючи користь кожного з них і шкоду длн здоров'я, якої вони можуть завдати при невмілому та необережному ки ристуванні.

Безпечні й небезпечні вулиці та дороги. Формування елементарнії-, знань та уявлень про дорожній рух, сигнали світлофора (зелений, жом тий, червоний) та їх функціональне призначення (зелений - це рух: їдуть машини, люди переходять на пішохідному переході). Навчання визнача ти сигнали світлофора і відповідно діяти, дотримуючи правил пішоходіи на пішохідній доріжці. Формування навичок поведінки на вулиці.

Природне довкілля і здоров'я. Ознайомлення з правилами безпечної поведінки при контактах з рослинами, комахами, тваринами та вироб лення відповідних навичок їх дотримання.

Розвиток уміння встановлювати причинно-наслідковий зв'язок між діями дитини щодо власного здоров'я, безпеки життя та їх наслідками.

Емоційне здоров'я. Забезпечення емоційного комфорту під час про ведення занять та інших фізкультурно-оздоровчих заходів (свят, дозвіль, розваг).

|  |  |
| --- | --- |
| БАЗОВИЙ РІВЕНЬ ЗАСВОЄННЯ ДІТЬМИ ЗНАНЬ, УМІНЬ ТА НАВИЧОК ЗА РОЗДІЛОМ | |
| Має уявлення |  |
| розпізнає |  |
| Називає |  |
| діє |  |

* корисні та шкідливі для здоров'я речі, добрі дії, спря­мовані на користь здоров'я
* органи тіла, їх призначення, догляд за ними;
* різні види ходьби, бігу, стрибків і вправ для рук, ніг, тулуба;
* зміст і правила кількох (до 5-ти) рухливих ігор, спор­тивний інвентар;
* корисні і шкідливі для здоров'я речі, страви, дії
* розуміє важливість для людини кожного органа тіла, проявляє турботу про них;
* без нагадування дорослого дотримує правил особис­тої гігієни, культурно-гігієнічних правил та правил поведінки за столом;
* із задоволенням бере участь у загартувальних про­цедурах, виконує комплекси загальнорозвивальних вправ, основні рухи, розвиває швидкість та сприт­ність під час рухливих ігор;
* наприкінці навчального року самостійно організовує ігри з групою однолітків;

проявляє активність у різних видах самостійної ру­хової діяльності, спортивних іграх та вправах, напо­легливість і сміливість у подоланні перешкод, прагне поліпшити свої результати з основних рухів тичного сервірування стола до різних моментів приііоі їжі (сніданок, обід, полуденок, вечеря). Під керівництві і дорослого розкладає столові прибори у певній послідом ності. Усвідомлює важливість якісного виконання завд.и ня, одержує радість від праці для інших. Уміє розподіли г обов'язки між обома черговими. Удосконалює вміння якії но виконувати обов'язки чергового щодо підготовки до 1,1 нять (розкладає на столах матеріали, обладнання, підго товлені педагогом).

• Колективна праця. Із задоволенням виконує трудові :іл вдання разом з усіма. Оволодіває навичками соціальної по ведінки під час виконання трудового завдання колективно Проявляє позитивні емоції, радіє від того, що спільними :іу силлями добре вдалося виконати завдання

РОЗВИТОК, НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШОСТОГО РОКУ ЖИТТЯ

РОЗВИТОК І ВИХОВАННЯ ТІЛА

Гігієна. Закріплення назв та функцій частин тіла. Формування ми тивації на бережне ставлення до органів тіла. Збагачення знаннями про важливість дотримання особистої гігієни.

Формування стійких навичок без нагадування дорослого дотриму вати правил особистої гігієни (доглядати за власним тілом, стежити :м його чистотою, мити руки у міру забруднення, полоскати рот після колі ного приймання їжі, чистити зуби вранці і ввечері, користуватися зу(і ною щіткою, рушником, милом, носовичком). Розвиток бажання бу ти чистим та охайним. Закріплення навичок самостійності під час усуненим бруду на тілі та непорядку в одязі. Виховання задоволення від власного естетичного вигляду.

Розпорядок дня. Збагачення знань про складники розпорядку дня (сон, прогулянки, вчасне споживання їжі тощо) та їх роль у зміцнен ні здоров'я. Навчання зіставляти частини доби (ранок, обід, вечір, день, ніч) з відповідними складниками розпорядку дня, вміння обґрунтовувати власні міркування.

Харчування. Розширення знань дітей про страви, які вони спожива ють. Ознайомлення з деякими стравами української кухні (борщ, варени ки), з ритуальними обрядовими стравами (на Різдво - кутя, на Великдень - паска, крашанки, писанки, на Миколая - пряники у вигляді "миколайчиків" ницо). Збагачення знань про овочі і фрукти, ягоди, їх сенсорні характеристики. Доведення до свідомості дітей важливості і корисності для здоров'я ріноманітних страв, овочів, фруктів, ягід. Закріплення правил поведінки ін столом та культури споживання їжі (користування ложкою, виделкою, ножем, серветкою). Виховання почуття вдячності за спожиту страву.

Рухова діяльність на заняттях з фізичної культури та в різних режимних моментах.

Загальнорозвивальні вправи. Добір загальнорозвивальних вправ для м'язів рук, плечового пояса, тулуба, зміцнення м'язів ніг. Проведення вправ з різних вихідних положень тіла, рук, ніг, тулуба з використан­ням предметів і без них та дотриманням відповідно до віку їх дозування і тривалості.

Основні рухи.

Ходьба. Розвиток м'язів опорно-рухового апарату та запобігання плоскостопості під час різних видів ходьби. Вдосконалення навичок різ­них видів ходьби: звичайним кроком із різним положенням рук (піднесення вгору, розведені в сторони, на поясі) та різними рухами рук (із плес­канням перед грудьми, за спиною, над головою); перехресними кроками, у напівприсяді, з предметами у руках або без них; на пальцях, на п'ятах, на зовнішньому та внутрішньому боках стопи, "слід у слід", приставним та перемінним кроками, в різному темпі і напрямку (вперед, назад, убік, піним і правим боком), "змійкою". Розвиток координації рухів рук та ніг під час ходьби, орієнтування у просторі (не наштовхуватися на інших ді­тей та предмети). Виховання сміливості та співчуття до людей з вадами іору під час ходьби із заплющеними очима (2-3 м), яку проводять під чіт­ким контролем педагога.

Біг. Навчання елементарних прийомів якісного бігу (енергійне зги- п.іпня рук у ліктях, енергійний мах ногами) та різних його видів (у коло­ні одне за одним, групою, змінюючи темп і напрям за вказівкою педагога; нисоко піднімаючи коліна; "змійкою", "зиґзаґом" та "равликом" між пред­метами; біг з подоланням перешкод, оббігання та перестрибування пред­метів, іграшок тощо; біг по лаві, дошці; зі скакалкою, м'ячем; бічний га­лоп; біг у вільному темпі (2-3 хв), наввипередки (25-30 м)„з максималь­ною швидкістю (20 м за 4-5,4 с; ЗО м - 6,5-7,9 с), із середньою швидкістю (35-45 м). Розвиток координації рухів під час бігу (не наштовхуватися на 11 іших дітей та предмети). Заохочення дітей до "імітаційного" бігу в само- і тійній руховій діяльності.

Стрибки. Закріплення навичок деяких видів стрибків (наприклад, стрибки на місці, підстрибування, на обох ногах, просуваючись уперед, з кола в коло, перестрибування через паралельні лінії) та вдосконалення техніки стрибків у довжину з місця (вихідне положення, поєднання маху руками з одночасним відштовхуванням обома ногами та м'яким принці ленням), у глибину з невисоких предметів (енергійне відштовхуваним 4 одночасним махом руками вгору і виставлення їх в сторони - вперед при приземленні). Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу (відшти хування однією ногою і стійке приземлення на обидві ноги, поєднанії,, розбігу з відштовхуванням) та у висоту з розбігу (відштовхування одні єю ногою з одночасним махом рук угору, згинання ніг у колінах та під ін гування їх до грудей на етапі польоту, приземлення на обидві ноги, вимін сячи руки вперед). Заохочення до стрибання на скакалці. Розвиток смілії' вості та спритності під час стрибків.

Повзання, лазіння. Вправляння дітей у різних видах повзання (на гру дях і животі по підлозі, лаві, колоді, в упорі стоячи на колінах та опир.і ючись на кисті рук), підлізання (під мотузкою, дугою на висоті 50 см під підлоги, з положення навпочіпки та в упорі стоячи на колінах), пролізай ня в обруч грудьми вперед правим і лівим боком, перелізання через кн лоду, покладену на підлозі; лазіння по гімнастичній стінці перемінним ТІ приставним кроками, переходячи приставним кроком з прольоту на про літ, лазіння по канату на довільну висоту.

Рівновага. Заохочення дітей до якісного виконання спеціальних фі­зичних вправ з рівноваги у статичних (збереження рівноваги у певній позі: присідання на носках, статична поза "ластівка" (стояння на одній нозі) та динамічних положеннях (у русі під час ходьби та бігу між двома паралельними лініями, з торбинкою на голові (маса 500 г), по дошці, у т. ч. ребристій, покладеній на підлогу, мотузці, покладеній прямо і по колу, гімнастичній лаві завширшки 15-20 см, заввишки 30-40 см). Спонукан­ня до ходіння по обмеженій площі назустріч одне одному, вироблення на­вичок розходитися у різні сторони, притримуючи одне одного за руки.

Вправи з м'ячем. Закріплення навичок дій з м'ячем: підкидання м'яча вгору та ловіння його обома руками (10 разів), у парах і по колу; кидання м'яча обома руками від грудей угору і закидання його у кільце (елементи баскетболу) та знизу в кошик; кидання м'яча об землю та ловіння його на місці (не менше як 10 разів) та просуваючись уперед (5-6 м); кочення м'яча від себе (відстань для прокочування м'яча поступово збільшується від 1 до 2 м), прокочування між предметами (ширина воріт - 50-60 см), влучення м'яча в інші предмети (кеглі, кубики тощо) з відстані 1-1,5 м. Закріплення техніки дій з м'ячем.

Метання. Навчання техніки метання торбинки з піском (маса 200 г) правою і лівою руками у вертикальну та горизонтальну ціль з відстані 3,5-4 м, на дальність не менш ніж 5,5-9,5 м. Розвиток координації рухового апарату, окоміру, точності і влучності кидка, дотримання правильного ви­хідного положення та техніки безпеки під час кидка.

Шикування і перешикування. Закріплення елементарних навичок ши- ининя у шеренгу одне за одним за зростом, парами; перешикування з піп і колони в три, чотири, через центр трійками, четвірками; поверта­ні п праворуч, ліворуч; розмикання в шерензі на відстані витягнутих рук перед, у колі - на відстані витягнутих рук у сторони. Привчання до чіт- Щіі'іі никонання команд "Ліворуч", "Праворуч", "Руш" та якісної техніки по- щіротів (повертатися праворуч і ліворуч так, щоб не заважати одне одно- • никонання повороту направо на п'яті правої ноги і пальцях лівої, а на­ціни навпаки; поворот кругом на 1800 - на п'яті лівої ноги і пальцях пра- у бік лівого плеча).

Види спорту. Ознайомлення з різними видами спорту (футбол, хокей, плавання). Підтримання інтересу до спортивних змагань дорослих та дітей. Залучення до активної участі в спортивних змаганнях, естафетах, до­звіллях, які проводять у дошкільному навчальному закладі.

Спортивний інвентар. Закріплення назв спортивного інвентарю (гім­настична стінка, гімнастична лава, дуга, канат, інше обладнання). Заохо­чення до діяльності з догляду за фізкультурним обладнанням.

Рухові фізичні якості

Виховання дисциплінованості, рішучості, сміливості. Допомога до­рослих у подоланні страху перед висотою під час стрибків, лазіння та ін­ших рухових завдань. Виховання фізичної витривалості, спритності, смі­ливості, рішучості, дружніх взаємин з однолітками.

Сила. Навчання дітей раціонально використовувати свою силу під мас виконання рухових дій (наприклад, не перенапружувати м'язи та інші органи й системи).

Швидкість. Виконання вправ з максимальною для віку динамікою. Розвиток швидкості під час виконання рухової дії, техніка виконання якої була попередньо вивчена (наприклад, загальнорозвивальні вправи спочатку виконують у повільному темпі, а потім, у процесі їх засвоєння, - у швидшому). Розвиток рухової реакції дитини на сигнал педагога (на­приклад, зупинка під час бігу).

Спритність. Розвиток спритності дітей на основі ускладнення вправ. Вимога та підтримка з боку педагога чіткого та якісного виконання зав­дань зі стрибків, бігу, ходьби, метання, лазіння. Навчання дітей чітко ре­гулювати рухи у просторі й часі, визначати для себе оптимальний на­прям, швидкість і тривалість. Привчання дітей сприймати й оцінювати власні рухи відповідно до обставин і швидко змінювати свою діяльність. Формування вміння з найменшою витратою зусиль і часу, діючи чітко й енергійно, виконувати поставлене рухове завдання (наприклад, добрі навички бігу та координації рухів дають змогу проявляти спритність у рухливих іграх, пов'язаних з ловінням: "Мишоловки", "Лис у пастці").

Витривалість. Розвиток витривалості під час фізичних навам з урахуванням анатомо-фізіологічних, вікових та індивідуальних о востей дітей. Дотримання з боку педагога моторної щільності замиті, зичної культури, оптимального дозування вправ. Розвиток витрии під час рухливих ігор та вправ спортивного характеру з обов'язком!! цільно обґрунтованим, дозованим навантаженням (наприклад, кілі, повторень рухливої гри, тривалість пауз для відпочинку після гри)

Гнучкість. Розвиток рухливості опорно-рухового апарату дні Стеження дорослого за обов'язковим дотриманням чіткого дозуїм навантаження під час виконання дитиною вправ на хребет і суглоби цівок (різні нахили і випрямлення тулуба, напівприсідання, махоїи | руками й ногами з різних вихідних положень, вправи з метання, стрпн танцювальні рухи).

Самостійна рухова діяльність. Заохочення з боку педагога до ак і нн ної рухової діяльності. Розвиток бажання до самостійних проявів актин них рухових дій, ініціативності та творчості у різних видах рухової дім пі. ності.

Рухливі ігри та ігрові вправи (див. розділ "Розвиток ігрових умінь та навичок".

Профілактичні заходи

* Забезпечення сприятливого повітряно-теплового режиму в при міщенні (дотримання відповідної температури, санітарно-гігієнічіин норм, регулярне провітрювання кімнати).
* Систематичні, щоденні, відповідно до порад лікаря та індивіду ального стану здоров'я дитини, загартувальні процедури.
* Різні форми організації рухової діяльності (заняття з фізичної культури, ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні паузи або динамічні перерви між заняттями, під час яких можна використовувати ігри малої та середньої рухливості, такі як "Гали по садочку ходила"), дні і тижні здоров'я, фізкультурні свята і розваги.
* Збалансоване харчування.
* Інші профілактичні засоби: масаж (оздоровчий, дотиковий, точ­ковий), вітамінотерапія, психокорекція (кольоротерапія, звукотерапія, психогімнастика), ароматотерапія.
* Запобігання сколіозу. Забезпечення фізичних умов (оптимальне освітлення, зручні меблі, що відповідають зросту дошкільнят, чергуван­ня активної рухової діяльності дітей з відпочинком). Постійне стежен­ня за правильною поставою дітей під час сидіння на стільцях, виконання вправ ранкової гігієнічної та коригувальної гімнастики. Звертання ува­ги на позу дитини під час сну (м'яка постіль, висока подушка, звичка спа­ти на одному й тому самому боці можуть призвести до бокового викрив- ніш хребта, звичка спати "калачиком" - до утворення круглої спини), Кільки це впливає на формування постави.

Профілактика плоскостопості. Заохочення дітей до ходіння на н и.цях, на п'ятах, на зовнішньому та внутрішньому боках стопи (іміта­цій ходьби: "як ведмедик", "як лисичка", "як коник" та ін.).

Безпечна поведінка. Збагачення знань про предметне, соціальне та природне довкілля. Розкриття корисності предметів для людини і шкоди , ні адоров'я, якої вони можуть завдати при невмілому чи необережному Користуванні. Формування навичок безпечної поведінки з предметами, під час контактів з незнайомими людьми, рослинами, тваринами, птаха­ми, комахами. Закріплення знань про дорожній рух, сигнали світлофора ї ї їх функціональне призначення. Засвоєння правил переходу вулиці.

Емоційне здоров'я. Забезпечення емоційного комфорту. Заохочення її гей до емоційного сприймання предметів та явищ навколишнього світу, прояву позитивних емоцій під час спілкування з дорослими та дітьми.

|  |  |
| --- | --- |
| БАЗОВИЙ РІВЕНЬ ЗАСВОЄННЯ ДІТЬМИ ЗНАНЬ, УМІНЬ ТА НАВИЧОК | |
| Має уявлення | * про користь щоденних занять фізкультурою, гімнас­тикою, загартування, ходіння босоніж та здоровий спосіб життя; * про правила безпечної поведінки у природному (кон­такти з рослинами, комахами, тваринами, птахами), предметному (гострі предмети, ножиці, ножі) та со­ціальному довкіллі (зі знайомими та незнайомими людьми); * про сигнали світлофора та безпечну поведінку на ву­лицях і дорогах |
| Розпізнає | * дії, спрямовані на користь здоров'я |
| Називає | * частини тіла, їх призначення, правила догляду за   + - ними; * рухові дії та вправи, види спорту, спортивні ігри, спортивний інвентар; * перелічує основні правила поведінки у предметно­му, природному та соціальному довкіллі, правила до­рожнього руху |
| Діє | * зіставляє та порівнює частини тіла людини і персо­нажів казок; * уміє обстежувати себе, відчувати свій фізичний і пси хічний стан, може розповісти про свої відчуття; * дотримує правил безпечної поведінки у природному, предметному та соціальному довкіллі; * чітко виконує основні рухи, комплекси загальнороа вивальних вправ, завдання, визначені для занять т.і інших форм з фізичного виховання; * розвиває швидкість, спритність; * орієнтується у просторі під час ігор |

**Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко та ін. – Тернопіль: Мандрівець, 2013. – 264 с.**

……………………………………………………………………………..

**«Я у світі» програма….**

…………………………………………………………………