

ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТИВНО - ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

РИХЛЮК С.П.

**ЗАНЯТТЯ ГІМНАСТИКОЮ В ДОШКІЛЬНИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

НАВЧАЛЬНО - МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Івано - Франківськ

2011 р.

УДК 796. 41: 372. 8

ББК 74. 100. 55

Р 56

У посібнику подано теоретико-методичні рекомендації та комплекси фізкультурних занять гімнастикою для дошкільників. У процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку необхідно, розв'язувати й освітні завдання: формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, виховання правильної постави, гігієни, засвоєння спеціальних знань. Навчально-методичний посібник рекомендований вихователям та інструкторам із фізичного виховання дошкільних навчальних закладів та студентам факультету фізичного виховання і спорту.

Рецензенти: Беляк Ю.І. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
Михайленко Р.І. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання ПНЗ Галицька академія.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Формування правильної постави та профілактика плоскостопості.....	7
Розділ 2. Розвиток основних рухів.....	12
Розділ 3. Ранкова гімнастика.....	29
Розділ 4. Фізкультурні хвилинки.....	34
Розділ 5. Заняття з фізичної культури.....	38
Розділ 6. Дихальні вправи.....	46
Розділ 7. Орієнтовні комплекси ЗРВ для фізкультурних занять і ранкової гімнастики з дітьми четвертого року життя.....	48
Розділ 8. Орієнтовні комплекси ЗРВ для фізкультурних занять і ранкової гімнастики з дітьми п'ятого року життя.....	63
Література.....	84

ВСТУП

Фізичне виховання дітей вирішує оздоровчі, освітні й виховні завдання. Охорона життя та зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, функціональне вдосконалення й підвищення працездатності організму дитини, а також загартовування є першочерговими завданнями. Це обумовлено тим, що органи й функціональні системи в дошкільників ще недосконалі, слабо розвинені захисні властивості їхнього організму, діти більше залежать від несприятливих умов зовнішнього середовища, частіше хворіють. З урахуванням усіх цих особливостей завдання зміцнення здоров'я визначаються в більш конкретній формі щодо кожної системи: кісткової, м'язової, серцево-судинної, дихальної, травної, нервової,— оскільки правильне виконання фізичних вправ позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату.

У процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку необхідно розв'язувати й освітні завдання: формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, прищеплення навичок правильної постави, навичок гігієни, освоєння спеціальних знань.

Завдяки пластичності нервової системи рухові навички й уміння формуються в дітей відносно легко. Більшість рухів (лазіння, ходьба, біг, плавання тощо) діти використовують у повсякденному житті задля пересування, що полегшує зв'язок із навколишнім середовищем і сприяє його пізнанню.

Сформовані рухові вміння й навички дозволяють заощаджувати фізичні сили. Якщо дитина робить вправу легко, без напруги, то вона витрачає менше нервово-м'язової енергії на її виконання. Завдяки цьому створюється можливість повторювати вправу більшу кількість разів й ефективніше впливати на серцево-м'язову та дихальну системи, а також розвивати фізичні якості.

У процесі формування умінь і навичок у дітей виробляється здатність легко опановувати складніші рухи й різні види діяльності, до яких входять ці рухи (трудові операції).

У дітей із раннього віку необхідно розвивати фізичні якості (спритність, швидкість, рівновагу, окомір, гнучкість, силу, витривалість тощо).

Крім того, у дітей дошкільного віку необхідно формувати вміння зберігати правильну поставу, коли вони сидять, стоять, ходять. Правильна постава має велике значення для нормальної діяльності всіх внутрішніх органів і систем організму дитини. Вона значною мірою залежить від розвитку кістково-м'язового апарату, але цю навичку важливо формувати своєчасно.

У дитячому садку та в сім'ї велику увагу слід приділяти прищепленню навичок і звичок особистої і суспільної гігієни (миття рук, відвідини туалету перед заняттями фізичними

вправами, турбота про чистоту тіла, костюма, взуття, іграшок, приміщення тощо). Від цього значною мірою залежить здоров'я дітей.

У процесі занять фізичними вправами діти закріплюють також знання про звички тварин, птахів, комах, явища природи, суспільне життя. Отримані знання дозволяють дітям більш усвідомлено виконувати фізичні вправи й самостійно повторювати їх не тільки в дитячому садку, але й удома. Обсяг знань із віком дітей розширюється.

Уже в ранньому віці потрібно виховувати в дітей звичку до чіткого дотримання режиму дня й виробляти потребу до щоденних занять фізичними вправами, розвивати вміння самостійно займатися цими вправами в дитячому садку й удома. Важливо вчити дітей організовувати й проводити фізичні вправи, зокрема рухливі ігри. Неабияке значення має й виховання любові до занять спортом, інтересу до результатів своїх занять.

Процес фізичного виховання дає великі можливості для здійснення виховання етичного, розумового, естетичного, трудового. При правильно організованих заняттях фізичними вправами створюються сприятливі умови для:

- виховання позитивних рис характеру (організованість, дисциплінованість, самостійність, активність);
- етичних якостей (чесність, справедливість, товариськість, взаємодопомога, уміння займатися в колективі, дбайливе ставлення до фізкультурного інвентарю, відповідальне виконання доручень);
- прояву вольових якостей (сміливість, рішучість, наполегливість у подоланні труднощів, упевненість у своїх силах, витримка тощо).

Добре організована робота з фізичного виховання багато в чому сприяє розумовому розвитку дітей, оскільки забезпечує оптимальні умови для нормальної діяльності нервової системи й інших систем організму, що у свою чергу допомагає кращому сприйняттю та запам'ятовуванню.

На заняттях фізичними вправами в дітей розвиваються всі психічні процеси (сприйняття, мислення, пам'ять, уява тощо), а також розумові операції (спостереження, порівняння, аналіз, синтез, узагальнення). Слід домагатися того, щоб діти вміли творчо користуватися набутими знаннями й навичками у своїй руховій діяльності, виявляючи активність, самостійність, кмітливість, здогадливість, винахідливість.

При цьому важливо виховувати позитивні емоції, що створюють бадьорий, життєрадісний настрій, а також розвивати вміння швидко долати негативний психічний стан. Це необхідно тому, що позитивні емоції добре впливають на роботу всіх органів та систем організму, забезпечують швидкість і міцність формування рухових умінь і навичок.

Фізичне виховання сприяє здійсненню естетичного виховання. Під час виконання фізичних

вправ слід розвивати здатність сприймати, відчувати, розуміти й правильно оцінювати красу, витонченість, виразність рухів, поз, постави, красу костюмів, фізкультурного інвентарю, навколишнього середовища, виховувати прагнення до естетично виправданої поведінки, непримиренність до всього грубого в діях, словах, учинках.

Таким чином, процес фізичного виховання дітей дошкільного віку слід організувати так, щоб одночасно розв'язувати оздоровчі, освітні та виховні завдання.

Розділ 1

Формування правильної постави та профілактика плоскостопості

Формування правильної постави — важливий аспект зміцнення здоров'я та гармонійного фізичного розвитку дитини.

Постава — звичне, невимушене положення тіла людини під час стояння, сидіння і в русі.

В правильній поставі хребет у природному положенні, помірно напружений, голова й тулуб тримаються рівно, плечі на одному рівні й трохи відведені назад, спина пряма, живіт підтягнутий, ноги в колінних суглобах прямі.

У дітей дошкільного віку постава ще не сформована остаточно. Як указує ряд науковців (Ю. А. Аркін, В. В. Анисимова, В. Г. Штефко та ін.), фізіологічні вигини хребта в дітей формуються до шести-семи років. Структура кісткової тканини хребців ще не завершена, хребет дуже еластичний. Тому за несприятливих умов зовнішнього середовища можуть виникнути різні порушення постави, які характеризуються такими ознаками: голова опущена, спина зігнута, плечі висунуті вперед, що в майбутньому може призвести до викривлення хребта. З цих причин виявлення початкових форм порушень постави та їх профілактика найефективніші саме в дошкільному віці.

Профілактика заходів запобігання порушення постави в дошкільному закладі має проводитися в двох напрямках: створення необхідних гігієнічних умов (систематичне провітрювання приміщення, оптимальне освітлення, зручні меблі, що відповідають зросту дітей, суворе дотримання режиму дня тощо) і проведення цілеспрямованої виховної роботи, яка в цьому разі є вирішальним фактором. Проведення на високому методичному рівні занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, рухливих ігор, прогулянок, під час яких дошкільнята активно рухаються, фізкультурних хвилинок і коригуючої гімнастики після сну дає змогу успішно розв'язати це завдання.

Протягом усього дошкільного віку дітей треба вчити правильно сидіти на стільці і за столом, стояти й ходити, дотримуючи хорошої постави, спати в належній позі тощо.

Навчаючи дошкільнят правильно сидіти за столом, перед ними ставлять такі вимоги: голову тримати вертикально або трохи нахиленою вперед, плечі — симетрично в горизонтальній площині і паралельно краю стола; лікті вільно розміщуються на столі, тулуб вертикальний, ноги в тазостегнових і колінних суглобах під прямим кутом, стопи повністю спираються на підлогу. Спина повинна торкатись спинки стільця. Відстань від поверхні стола до очей не менш як 30—35 см. Така поза дає можливість трохи розвантажити хребет, не викривляючи його.

Після денного сну корисно для запобігання порушення постави виконати коригуючі

вправи, які зміцнюють м'язи-розгиначі спини, живота, розширюють грудну клітку й зближують лопатки.

Комплекс коригуючої гімнастики складається з 3—4 вправ, які виконуються відразу після сну (найчастіше в спальні). Вона починається з одночасним або почерговим підніманням рук угору, розведенням їх у сторони і прогинанням тулуба в поперек. Потім діти нахиляються вперед і в сторони з різних вихідних положень. Остання вправа комплексу — присідання на носках, спина при цьому обов'язково пряма.

У цих вправах домагаються чіткості рухів (особливо в старших групах), бо правильне виконання їх — запорука гармонійного розвитку дошкільників та формування в них правильної постави. Під час піднімання рук угору діти дивляться на них, піднімають голову й прогинаються в поперек. Коли вони розводять руки в сторони або відводять назад, важливо фіксувати їхню увагу на тому, щоб лопатки в цей час сходилися.

Вправи типу нахилів вправо та вліво, поворотів тулуба та інші виконують обов'язково симетрично (в обидві сторони). Це сприяє рівномірному зміцненню великих груп м'язів спини, живота, грудей — своєрідного «м'язового корсету» людини, що втримує тіло в правильному положенні.

Під час виконання вправ дошкільнят навчають правильно дихати. Глибоке дихання регулює процеси кровообігу, сприяє збільшенню життєвої ємкості легень, екскурсії грудної клітки, рухливості реберних дуг, зміцненню міжреберних м'язів, які підтримують хребет у вертикальному положенні. Всі вправи виконуються в повільному та середньому темпі. Діти молодших груп повторюють їх 6—8 разів, старших — 8—10 разів (методику виконання цих вправ докладно описано в розділі «Ранкова гімнастика»).

У багатьох дошкільних закладах нашої держави відразу після денного сну діти виконують комплекс вправ ранкової гімнастики (без ніяких змін) у фізкультурному залі. Це реально для двох-трьох груп. Такий захід повністю себе виправдовує. Вивчення цього досвіду свідчить про позитивні зрушення у формуванні правильної постави дошкільників різних вікових груп. Тому в ранковій гімнастиці і підготовчій частині занять треба застосовувати різноманітні загально-розвиваючі вправи, які зміцнюють м'язи спини, живота, верхнього плечового пояса тощо. З них особливо корисні ті, що виконуються з вихідного положення лежачи на спині. Тут площа опори збільшується, хребет розвантажується, багато груп м'язів розслаблюються і добре постачаються кров'ю. Вправи в положенні лежачи на спині з різними рухами ніг (почергове й одночасне піднімання їх, обертальні рухи зігнутими в колінах ногами, як при їзді на велосипеді і т. д.) ефективно впливають на зміцнення м'язів черевного преса, що, в свою чергу, сприяє формуванню правильної постави.

Навчаючи дітей всіх вікових груп основних рухів, треба враховувати тісний

взаємозв'язок процесів формування навичок у цих рухах з вихованням правильної постави.

Протягом дошкільного віку в дитини повинна сформуватися стабільна навичка ходьби і бігу, яка передбачає правильне положення тіла під час виконання цих рухів. Проте одноманітне марширування, до якого часто вдаються на заняттях та під час ранкової гімнастики, не забезпечує цього.

Спочатку дітей треба навчити правильно стояти й ходити на місці. Дитина насамперед повинна засвоїти, як треба правильно стояти: голову тримати прямо, корпус прямий, живіт підтягнутий, стопи ніг паралельні і на кожному з них припадає рівномірне навантаження від ваги тіла. Маршируючи на місці, діти також повинні зберігати правильну поставу, високо піднімати коліна й енергійно розмахувати руками.

У старшій групі, щоб виробити відчуття правильного положення тулуба та голови під час ходьби, рекомендують застосовувати такі вправи: ходьба з вантажем на голові (мішечок вагою 500—700 г), з гімнастичною палицею за спиною (палиця в ліктьових суглобах горизонтально до підлоги), ходьба по обмеженій площині з переступанням через предмети тощо. Виконуючи ці рухи, тулуб тримають рівно, голову не опускають.

Під час бігу треба постійно нагадувати дошкільнятам, щоб вони енергійно відводили лікті назад, правильно тримали голову й тулуб (тулуб трохи нахилений уперед, голову не опускають).

Навчаючи дітей кидати предмети на дальність і в ціль (м'ячі, мішечки з піском), добиваються виконання цих рухів як правою, так і лівою рукою. Більшість дітей кидає в основному сильнішою рукою (здебільшого правою). Це спричиняє асиметричний розвиток м'язів тулуба, що негативно позначається на поставі.

На формування постави великий вплив має статико-динамічна функція стопи. Навіть невелика зміна її форми може стати причиною деформації, порушення правильного положення таза, хребта і, як наслідок,— патологічних дефектів постави.

Оскільки формування скелета не закінчується навіть у шкільному віці, нерідко в дітей, особливо слабо фізично розвинених, спостерігається статична плоскостопість. Недостатній розвиток м'язово-зв'язкового апарату або його ослаблення внаслідок перенесення інфекційних захворювань поступово спричиняють зміну кісткового склепіння. Стопа сплющується і, залишена без уваги, не коригується.

Наукові дослідження (Є. І. Янкелевич, Г. М. Краков'як, А. В. Чаговадзе та ін.) показали, що велика еластичність м'язів гомілки і зв'язково-суглобного апарату стопи в дитячому віці може викликати в дошкільників оборотні явища сплющення стопи. Будь-яке порушення розвитку стопи, сплющення її склепіння шкідливо впливає на опорну здатність кінцівок, на ходьбу, поставу; дитина швидше втомлюється, порушується самопочуття й

працездатність. Плоскостопі діти під час ходьби дуже тупотять ногами, їхня хода напружена й незграбна. За даними науковців (Р. Р. Вреден, М. І. Куслик, П. К. Ніколаєв та ін.), плоскостопість у дорослих утворюється внаслідок схильності до неї в дитячому віці, коли були відсутні потрібна профілактика і своєчасне лікування. Плоска стопа характеризується опусканням її поздовжнього або поперечного склепіння. При значній деформації вся стопа торкається опорної поверхні. Часто плоскостопість супроводжується відхиленням великого пальця назовні. Проте слід пам'ятати і той факт, що на підошві дитини дуже розвинена жирова тканина, яка заповнює її склепіння, а тому можна іноді помилитись, оглядаючи стопу малюка.

Досить об'єктивним і нескладним методом обстеження стану склепіння стопи є відбиток стопи дитини на аркуші паперу після змочування її водою, підфарбованою марганцівкою). Якщо плоскостопості немає, на відбитку стопи під внутрішнім склепінням папір лишається чистим. При плоскостопості внутрішня частина відбитка виходить зафарбованою. Для профілактики і корекції плоскостопості використовують різні вправи: вгинання стоп, повороти носків усередину і розведення п'ят, ходьба на носках та по гімнастичній палиці (мотузці, покладеній на підлозі); ходьба на внутрішній і зовнішній сторонах стопи, присідання на носках та різноманітні стрибки; піднімання на носки; прокочування м'яча стопою, захоплювання пальцями ніг предметів (кубиків, паличок тощо) на підлозі та ін.

Ці вправи необхідно проводити щодня з дітьми, які мають сплюснену стопу. Вдома дошкільнята виконують їх під наглядом батьків.

Улітку дуже корисні фізичні вправи, які проводяться в природних умовах: ходьба босоніж по пухкому ґрунту або піску, по колоді та ін. Вони сприяють розвитку склепіння стопи.

Вправи для профілактики плоскостопості обов'язково проводяться під час ранкової гімнастики і занять з фізичної культури у підготовчій частині. Діти ходять на носках і п'ятках, високо піднімаючи стегна й відтягуючи носки, як «конячка», або на зовнішньому боці стопи, як «клишоногий ведмедик», бігають на носках та ін.

На заняттях з фізичної культури та під час ранкової гімнастики діти повинні бути в тапочках з м'якою підошвою (чешках) або босоніж (в залі та влітку на майданчику). За такої умови під час лазіння по гімнастичній стінці (драбинці), ходьби по мотузці краще зміцнюються зв'язки та м'язи опорно-рухового апарату і збільшується екскавація стопи. До того ж у тапочках на твердій підошві діти не можуть, наприклад, добре відштовхнутися з носка під час стрибків у довжину та висоту з розбігу, а також правильно приземлитися.

Протягом року в усіх вікових групах слід проводити обливання ніг прохолодною

водою (відповідно до температурних норм, зазначених у програмі) і розтирання стоп рушником. Така процедура дуже корисна не тільки для загартовування організму, а й для правильного формування склепіння стопи дитини. Вона підвищує кровообіг і сприяє поліпшенню кровопостачання та іннервації стопи.

Дітям, в яких є схильність до плоскостопості (сплющена стопа, слабкий зв'язково-м'язовий апарат), рекомендується носити супінатори — ортопедичні пластинки з м'якого матеріалу.

Формування правильної постави та профілактика плоскостопості в дошкільнят може успішно здійснюватися тільки за умови єдності вимог дитячого садка і сім'ї. Правильна організація життя дітей у дошкільному закладі та в сім'ї, додержання основних гігієнічних вимог (режим дня, харчування, сон, правильний підбір меблів та ін.), відповідна методика проведення фізичних вправ — все це сприятиме формуванню правильної постави в дітей дошкільного віку.

Розділ 2

Розвиток основних рухів

Більшість рухів людини розвивається в процесі життя, в результаті нагромадження індивідуального досвіду. Ряд дослідників (А. В. Запорожець, М. В. Зимкін, М. Ю. Кистяковська, А. В. Коробков, Т. І. Осокіна та ін.) вважають, що завдяки високій пластичності нервової системи нові рухи краще засвоюються в 3—5 років, тому формування рухових навичок слід починати з дошкільного віку.

Систематичне виконання основних рухів позитивно впливає на всебічний фізичний розвиток, сприяє вдосконаленню роботи серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зміцнює м'язи та опорно-руховий апарат, розвиває фізичні якості (швидкість, спритність, силу, витривалість тощо).

Основні рухи характерні для повсякденної і трудової діяльності людини. Вони — органічна складова частина дитячих ігор, важливий засіб фізичного виховання і необхідна основа загального розвитку дошкільника.

Саме оволодіння такими рухами дає можливість дітям вільно діяти в своєму середовищі, впевнено долати різні труднощі.

Процес формування навичок у різних видах основних рухів має ряд загальних положень. Він починається з першого ознайомлення з рухом і закінчується (умовно) тоді, коли дитина виконує рух легко, впевнено, з найменшою затратою сил.

Під час навчання дітей рухів широко використовується показ. В основі його — здатність до імітації (наслідування), до відтворення того, що робиться в навколишньому середовищі. Вправи треба показувати правильно у потрібному темпі, оскільки діти копіюють рухи дорослих і неточність показу може спричинити різні помилки. До показу також залучають дітей, які добре виконують вправи. Це активізує процес навчання, і діти, які погано виконують рухи, на прикладі своїх товаришів переконуються, що можна добре оволодіти ними.

Зважаючи на те, що увага дошкільників нестійка, мимовільна (вони часто не помічають головних деталей того чи іншого руху), показ треба обов'язково супроводжувати лаконічним і зрозумілим поясненням. У молодших групах краще давати образне пояснення вправи, враховуючи високу здатність малят до наслідування. Наприклад, під час стрибка відштовхуватись обома ногами, як «зайчик»; під час бігу вище піднімати коліна, як «конячка» та ін.

Проте імітація рухів має і свої негативні сторони. Рух при цьому виконується неточно, з помилками, додержується лише його загальна схема. Тому треба постійно дбати про уточнення деталей і стежити за виправленням помічених помилок.

Показ і пояснення на різних етапах навчання рухів мають різне співвідношення. Спочатку їх використовують частіше й одночасно, щоб створити в дітей правильну уяву про виконання руху. На етапах удосконалення рухової навички показ застосовується лише епізодично, а пояснення набувають характеру вказівок у лаконічній і доступній формі.

Під час формування рухових навичок у дітей другої молодшої і середньої груп, в яких мислення переважно образне і руховий досвід порівняно невеликий, показ рухів займає провідне місце. Пізніше, з нагромадженням рухового досвіду, дедалі більшого значення набуває слово вихователя. У старшій групі здебільшого використовують пояснення та вказівки. Від дітей 5-6 років уже можна вимагати розуміння руху, що виконується. З цього приводу відомий вітчизняний учений П. Ф. Лесгафт писав: «Якщо дитина засвоїть який-небудь механічний метод, не розуміючи повністю, який зміст мають його окремі прийоми, то й діятиме вона механічно — вона не зуміє застосувати даний метод в окремому випадку».

Практика підтверджує, що вихованці, які розуміють, що від них вимагають, можуть правильно пояснити виконання руху, швидше оволодіти ним і менше помиляються.

Отже, в усіх вікових групах дитячого садка конкретність вимог і завдань сприяє швидшому й ефективнішому навчанню рухів.

Після показу і пояснення діти пробують самі виконати рух, але вже при перших спробах допускають різні помилки, які стосуються ритму і темпу руху, ступеня м'язового напруження, узгодженості деталей цілісного рухового акту тощо.

Оскільки початкова фаза оволодіння рухом найскладніша у формуванні рухової навички, перед кожною дитиною треба ставити обмежені вимоги — освоїти основну структуру руху, тобто виконати його в найзагальніших рисах.

Коли вихованці засвоять структуру руху в загальних рисах (на це, як правило, досить кількох повторних спроб), вихователь переходить до детального вивчення всіх елементів руху та його закріплення.

Слід враховувати, що на початку навчання рух засвоюється краще тоді, коли діти виконують його не на повну силу. Так, дошкільники прагнуть, наприклад, кинути м'яч або стрибнути якомога далі, але при цьому невдало приземляються і втрачають рівновагу, іноді падають, бо окремі елементи стрибка вони ще не засвоїли. От чому на початковому етапі оволодіння рухом треба обмежувати розбіг під час стрибків у довжину та висоту з розбігу (до 3—4 м); зменшувати відстань до цілі, коли діти кидають якісь предмети тощо.

Основні рухи з дітьми дошкільного віку здебільшого розучуються в цілому, бо інакше діти не матимуть чіткого уявлення про рух. Однак педагог у процесі занять повинен зосередити увагу на найважливіших деталях руху, додержуючи принципу послідовності. Навчаючи, наприклад, на перших заняттях метання м'ячів на дальність або в ціль, педагог

звертає увагу вихованців на вихідне положення перед кидком (положення ніг, тулуба); потім на правильний замах руки і кидок «з-за спини через плече». Для засвоєння окремих елементів руху доцільно використовувати підвідні вправи. Наприклад, щоб навчитися правильно кидати мішечки з піском на дальність, прив'язують за стояки мотузку на висоті 1,2—1,5 м і на відстані 1,5—2 м від місця метання — це визначить кидок мішечка за потрібною траєкторією.

За час перебування в дитячому садку дитина повинна оволодіти різними руховими навичками, отже, рухи треба систематизувати так, щоб утворювані нові навички не перешкоджали раніше набутим. Навчаючи різних рухів, слід виходити з подібності їхньої структури — елементи кожного руху мають бути базою для формування нових навичок. Отже, поки не буде засвоєна основа якоїсь рухової навички, що в цей час розучується, недоцільно переходити до навчання інших видів рухів, відмінних за своєю структурою від вивчених раніше. Наприклад, лазіння поперемінним кроком розучують після того, як дошкільнята засвоять лазіння приставним кроком.

Практика фізичного виховання в дитячому садку показує, що навчання стає успішнішим тоді, коли ґрунтується на наявному в дітей руховому досвіді. Наприклад, якщо в дитини сформована міцна навичка метання в нерухому ціль — щит або обруч, то в грі («Сторож і зайці», «Квач з м'ячем» та ін.) вона виконує кидок упевнено, без помилок, хоч ціль тут рухома. Ось чому вихователь повинен постійно додавати нові рухи до вивчених раніше, змінювати характер і умови виконання вже засвоєних. Це надає пластичності навичкам, які формуються, сприяє розвитку вміння виконувати рух у різних умовах.

Дуже важливо також зацікавити дошкільнят, створити в них установку на якнайкраще виконання руху. А в старшій та підготовчій до школи групах варто ширше застосовувати метод змагання: хто краще стрибне, кине м'яч або влучить їм у ціль і т. д. Треба також шукати різні способи видозміни вправ, варіювати завдання ігрового та імітаційного характеру. Часто буває, що на перших етапах навчання кращі спроби у виконанні рухів чергуються з гіршими. Це зумовлюється впливом різних факторів (змінюю умов, при яких виконується рух, емоційного стану дитини тощо). При повторенні рухів «зривів» стає все менше.

Основні рухи засвоюються і розвиваються швидко й правильно тільки тоді, коли дитина періодично вправляється в них. Кількість повторень на одному занятті здебільшого залежить від виду руху, етапу навчання (ознайомлення, розучування, закріплення), а також від самої організації дітей на занятті. Вихователь повинен прагнути, щоб рух повторювався на занятті не менш як 6—10 разів і потім закріплювався під час прогулянок. Недостатня кількість повторень перешкоджає формуванню міцних навичок, і діти через один-два тижні забувають правильне виконання руху, якого їх навчили.

Зважаючи на те, що умовний рефлекс без підкріплення швидко згасає, процес навчання вправи слід доводити до певного результату. Це, по-перше, досягнення дітей (перестрибнув, влучив у ціль тощо) і, по-друге, словесні оцінки вихователя (добре, погано, правильно, неправильно). Доти, поки рух не розучено на занятті, його не варто застосовувати в дуже рухливих іграх, бо в ігровій обстановці діти, поспішаючи виконати рух, часто забувають про вказівки, які їм давалися, і виконують його неправильно. Таким чином, неміцна ще навичка швидко руйнується. Особливо це стосується складних рухів (стрибків, метання).

Дослідження в галузі дошкільного фізичного виховання й практика показали, що в таких рухах, як ходьба, біг, деякі види стрибків, метання в ціль та на дальність, треба формувати міцні рухові навички, доводячи їх виконання до повного автоматизму. До цієї групи рухів можна також віднести плавання, їзду на велосипеді, ходьбу на лижах, які можуть потім кожному знадобитися в житті. І хоча деталі цих рухів забуваються, проте основа їх лишається, а тому засвоєна навичка після певних тренувань швидко відновлюється.

Вправи з основних рухів вдосконалюються під час прогулянок, ранкової гімнастики (ходьба та біг), різноманітних рухливих ігор.

Перелік основних рухів для дошкільників усіх вікових груп чітко визначений програмою. Однак, педагоги іноді доповнюють цей обсяг вправами, які не завжди відповідають анатомо-фізіологічним особливостям дітей даного віку.

Дошкільникам не рекомендують рухи, що затрудняють їхнє дихання, звужують грудну клітку (лазіння по вертикальній жердині, перетягування каната та ін.). Не можна рекомендувати вправи з тривалим м'язовим напруженням, під час яких діти прикладають максимум зусиль і затримують дихання: висіння або підтягування на перекладині, перенесення чи піднімання великої ваги тощо. Негативно впливають на розвиток опорно-рухового апарату стрибки з великої висоти або на тверду опору. Це може спричинити до травм зв'язок або м'язів ніг (розтягування) і сплюснення стопи дитини.

Шкідливі також асиметричні вправи, які виконують однією рукою або ногою: метання м'яча на дальність та в ціль тільки правою рукою, стрибки із скакалкою тільки на одній нозі та ін. Вони однобічно впливають на розвиток м'язів рук, ніг і тулуба і не сприяють гармонійному розвитку організму дитини.

Розглянемо особливості навчання кожного виду основних рухів для дітей різних вікових груп.

Ходьба

Ходьба — основний спосіб пересування людини в просторі. Вона належить до циклічних рухів. Циклічність її складається з чергування кроків лівої та правої ніг, а також

погоджених з ними рухів руками.

Найхарактерніша особливість ходьби — постійне одиночне або подвійне опірне положення, тобто доторкання до землі однією або обома ногами. Середній темп ходьби дошкільника становить приблизно 148—172 кроки за хвилину, довжина кроку дорівнює 42—68 см.

Щоденне тренування дитини в ходьбі рано формує міцну навичку в цьому виді основних рухів. На початку дошкільного віку діти вже досить вільно володіють нею. У наступних вікових групах цей важливий для людини рух удосконалюється, а наприкінці дошкільного віку в дітей повинна вже сформуватися автоматизована навичка ходьби.

Розглянемо формування навички ходьби протягом дошкільного дитинства. Спостерігаючи за ходьбою дітей 3—4 років, неважко помітити характерні зайві рухи (розгойдування) нерівномірний темп пересування. При цьому діти часто притискують обидві руки до тулуба або ледь помахують однією з них, майже не піднімають ніг від підлоги (човгають ними), не завжди чітко додержують потрібного напрямку. Деякі діти дивляться собі під ноги, нахиляють голову, слабко відштовхуються носком наприкінці кроку тощо.

У цьому віці особливу увагу слід приділяти координації рухів під час ходьби, привчати дітей вільно рухати руками, формувати навички орієнтування в просторі (не наштовхуватись на предмети, які стоять на підлозі; швидко зупинятись за певним сигналом тощо).

Через слабкість м'язів-розгиначів частина дітей молодшого дошкільного віку не може рівно тримати тулуб, часто горбиться. Це може призвести до порушень постави. Тому слід нагадувати малюкам, щоб вони не опускали голову під час ходьби, не сутулилися. Якщо голову тримати прямо, випрямляється спина, розширюється грудна клітка.

Дітей другої молодшої та середньої груп вправляють у ходьбі на носках, п'ятах та зовнішньому боці стопи, ходьбі з високим підніманням стегна. Ці вправи сприяють ефективному розвитку м'язів опорно-рухового апарату та є профілактичними для попередження плоскостопості. Такі види ходьби доцільно чергувати із звичайною ходьбою.

Більшість дітей старшої групи виконують ходьбу з правильною координацією рук і ніг, чітким кроком, з вільним махом руками. У цих вікових групах продовжують удосконалювати навички правильної ходьби. Основну увагу спрямовують на те, щоб виробити в дітей правильну поставу, чіткий і ритмічний крок, природний рух руками. Вони повинні навчитись ходити із зміною темпу й напрямку («змійкою»), виконувати вправи на увагу та витримку під час ходьби (зупинитися за сигналом, набути певної пози, повернутися вправо, вліво, продовжувати рух), додержувати однакової відстані одне від одного, йти в темпі, вказаному педагогом. Усе це сприяє вихованню організованості, розвитку

орієнтування в просторі, погодженості рухів у колективі.

У цьому віці широко застосовують ходьбу приставним кроком (лівим і правим боком), спиною вперед, зхресним кроком, у на пів присіді, з предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми та ін.).

Вправи з ходьби для всіх вікових груп супроводжують різноманітними завданнями: ходьба з прискоренням та уповільненням темпу, із зміною напрямку (за вказівкою); з різними положеннями рук (на поясі, в сторони, вгору), з рухами рук (сплеск над головою, перед грудьми, за спиною та ін.); ходьба з переступанням через предмети (кубики, палиці, м'ячі), які поставлено на підлозі (землі) на відстані 30—40 см один від одного; чергування ходьби з бігом та ін.

Усі різновиди ходьби доцільно застосовувати під час занять з фізичної культури та ранкової гімнастики.

Біг

Біг має ряд спільних з ходьбою структурних рис; циклічність рухів, їх послідовність, перехресна координація рухів ніг і рук. Однак найхарактернішою ознакою бігу, що відрізняє його від ходьби, є фаза «польоту» — безопорне положення тіла після відштовхування ногою від землі. Порівняно з ходьбою, біг є інтенсивнішим рухом. Він значно більше навантажує м'язовий апарат і особливо дихальну та серцево-судинну системи.

Під час бігу молодші дошкільники ставлять ногу з п'яти, поступовим перекатом на всю стопу. Кроки в них при цьому невеликі й нерівномірні. Координація рухів під час бігу ще недостатньо розвинена. Під час бігу вихованців другої молодшої групи важливо стежити за енергійним згинанням у ліктях рук, виробляти вміння бігати в рівномірному темпі, в колоні та врозтіч, не наштовхуватись одне на одного, координувати й усувати зайві рухи.

Починаючи із середньої групи, треба привчити дітей під час бігу ставити ногу з носка. Дитина при цьому повинна триматися рівно, трохи нахилившись уперед, стегно має рухатися вперед — угору, руки, зігнуті в ліктях, виконують енергійні рухи залежно від роботи ніг; стопи ставляться паралельно.

Навчитися правильно бігати допомагають різноманітні підготовчі вправи: біг з високим підніманням стегна, як «конячка»; біг з переступанням через кубики, м'ячі, шишки тощо; біг по «купинках» (кружечки, накреслені на землі на відстані 60—80 см один від одного) та ін.

У цій групі діти повинні вміти бігати врозтіч і одне з одним (у колоні по одному і парами) бігати по колу, робити повороти тощо. Важливо також розвивати вміння оперативно реагувати на сигнал вчителя як рухом, так і гальмуванням (швидко починати й закінчувати біг, робити раптові зупинки).

У старшій групі рекомендується частіше застосовувати біг з прискоренням до максимальної швидкості. Під час бігу стежать, щоб діти не збивалися з напрямку, енергійно рухали зігнутими в ліктях руками й активно ставили ногу з носка.

Для формування та вдосконалення цієї навички доцільні такі вправи: біг звичайним кроком, на носках та з високим підніманням стегна; біг з наступанням на риски, проведені на землі через 70—80 см; біг із зміною темпу та напрямку, із зупинками за сигналом вчителя; біг з оббіганням предметів (кубиків, м'ячів); біг наввипередки (удвох-трох) — «хто швидше»; біг із скакалкою, яку обертають уперед тощо.

Важливе значення для вдосконалення навичок бігу в усіх вікових групах мають рухливі ігри з ловінням і втіканням (у молодших дітей), з бігом наввипередки, із змаганням у швидкості й спритності в іграх естафетного характеру (у старших дошкільників).

Тривалість безперервного бігу в другій молодшій та середній групах — 20—25 сек., старшій групі — 30—35 сек. Діти 3—4 років можуть пробігати з максимальною швидкістю відстань до 15 м, 5—6 років — до 20—25 м.

Рівновага

Вправи з рівноваги сприяють розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості, впевненості в своїх силах.

Спочатку ці вправи вивчають на підлозі (ходьба по шнуру, ходьба по підлозі з рухами рук або з предметами) і тільки після цього переходять до виконання їх на приладах (колоді, дошці, лаві).

Молодшим дошкільникам пропонують нескладні вправи: ходьба та біг між двома паралельними лініями, накресленими на землі на відстані 20—30 см одна від одної, між предметами; по дошці, покладеній на підлогу або по колоді заввишки 15—20 см, що лежить на землі, або по гімнастичній лаві.

Потім вивчають складніші вправи: ходьбу по гімнастичній лаві (висота 20 см) та дошці, один край якої покладено на щабель гімнастичної стінки або куб (висота 15—20 см).

Виконуючи перші спроби в пересуванні по колоді або по похилій дошці, більшість молодших дошкільнят іде невпевнено, дивиться вниз під ноги. Декому потрібна допомога педагога, який підтримував би дитину за руку, допомагав піднятися і зійти з колоди (лави), давав би вказівки під час виконання вправи та підбадьорював її.

Дітям другої молодшої групи спочатку пропонується сходити з лави (колоди), поперемінно спускаючи ноги на підлогу. Стрибати з кінця лави на килимок дозволяється після того, як малюки навчаться м'яко приземлятися, згинаючи ноги в колінах.

У середній групі дошкільнята продовжують удосконалювати раніш вивчені вправи і вивчають складніші. Їм пропонують ходьбу по гімнастичній лаві (колоді) приставним і

перемінним кроком з рухами рук (сплеск у долоні перед грудьми, над головою); ходьба з м'ячем у руках (під крок лівої ноги підняти м'яч угору, правої — опустити вниз) і т. п. Під час навчання вправ з рівноваги в цій групі педагог повинен звертати увагу на правильну поставу дітей, упевнене виконання руху.

Дітям старшої групи даються складніші вправи на рівновагу з різними завданнями: під час ходьби по гімнастичній лаві (висота 30 см) присісти й повернутися кругом; ходьба з переступанням через предмети (кубики, м'ячі), покладені на лаві на відстані кроку одне від одного; ходьба по лаві приставним кроком, лівим і правим боком; ходьба по лаві (колоді) назустріч одне одному, з розходженням, тримаючись за руки.

Під час виконання дітьми цих вправ стежать, щоб вони йшли перемінним кроком, рівно, дивлячись уперед, а не під ноги. На кінці лави вони повинні виконувати зіскок з м'яким приземленням на напівзігнуті ноги.

Ці вправи корисно виконувати з мішечками (вага 500—700 г) на голові, щоб діти привчалися тримати голову рівно, зберігаючи правильну поставу.

Положення рук під час виконання вправ з рівноваги може бути різне — в сторони, за голову, за спину, на поясі. Однак зафіксовані тривалі положення певною мірою ускладнюють вправу, втомлюють дитину. Тому рекомендують частіше змінювати положення рук.

Лазіння і повзання

Вправи з лазіння і повзання дуже корисні для дошкільників. У їхньому виконанні беруть участь великі м'язові групи (спина, живіт, ноги і руки). Ці вправи супроводяться значно більшим фізичним напруженням, ніж інші основні рухи і сприяють підвищенню фізіологічних функцій органів і систем дитини.

Діти другої молодшої групи досить швидко оволодівають такими видами рухів, як повзання по підлозі, пролізання в обруч, підлізання під дугу або мотузку, натягнуту на висоті 50—40 см від підлоги, та ін. Важче їм дається повзання у поєднанні з вправами з рівноваги (повзання по гімнастичній лаві в упорі стоячи) та лазіння по гімнастичній стінці.

При повзанні в упорі стоячи («рачки») під дугу або по гімнастичній лаві дитина спирається на носки, а руками — на кисті. Починаючи повзання, зігнуто праву ногу підтягують під груди, ліву руку одночасно з цим висувають уперед і тіло переміщують уперед до повного випростання лівої ноги. Після цього підтягують до грудей ліву ногу, праву руку висувають уперед і тіло переміщують уперед до повного випростання правої ноги. Потім рух відбувається в такому самому порядку. Повзати можна на колінах і кистях, а також на колінах і ліктях.

Пересування рук і ніг під час повзання може бути однойменним і різнойменним способами. При різнойменному способі спочатку висувають ліву руку й праву ногу, а потім

праву руку й ліву ногу. При однойменному способі одночасно рухаються права рука й права нога, потім ліва рука й ліва нога. Дошкільнят навчають повзати обома способами.

Вправи з повзання поєднують з рухами, які сприяють випрямленню тулуба. Наприклад, після повзання під дугу встати, підняти руки через сторони вгору й сплеснути в долоні над головою або підстрибнути на обох ногах.

Дошкільники всіх вікових груп повинні оволодіти вправами у підлізанні під дугу (мотузок) та пролізання в обруч боком і грудьми вперед. Підлізаючи й пролізаючи грудьми вперед, дитина підходить до обруча, ступає крок уперед, присідає, просуває вперед голову й тулуб, потім — другу ногу. При підлізанні та пролізанні боком дитина повертається лівим або правим боком, робить широкий крок уперед, нахиляється, просуває вперед голову й тулуб, а після цього — другу ногу.

Для дітей другої молодшої та середньої груп значну складність становлять вправи з лазіння по гімнастичній стінці й похилій драбинці. При лазінні по цих приладах вони погано координують рухи ніг та рук, часто виявляють нерішучість. Тому молодших дітей спочатку навчають лазінню приставним кроком: дитина тримається обома руками за один щабель, ноги теж на одному щаблі, потім вона переставляє по черзі руки і ноги на наступний щабель і т. д.

Пізніше, у середній групі, домагаються, щоб дошкільнята не пропускали щаблів під час лазіння по гімнастичній стінці та драбинці вгору і вниз, не ставили одночасно руки та ноги на один щабель, а переступали б через нього однією ногою. Під час виконання цих вправ педагог стоїть поруч і в разі потреби допомагає вихованцеві.

До дітей старшої групи під час виконання вправ з лазіння вимоги підвищуються: пересуватися приставним кроком з одного польоту гімнастичної стінки до другого; лазити попереми́нним кроком (різноїменним та однойменним способами) ритмічно, не пропускаючи щаблів, правильно координуючи рухи рук і ніг.

Дошкільники цих груп вчаться також перелазити через гімнастичну лаву або колоду. Найпоширеніші два способи перелазання. Перший — дитина, лігши на груди та живіт уздовж лави, переносить спочатку на протилежний бік ноги, потім руки або одну ногу й руку; а після — другу ногу й руку. При другому способі діти сідають на лаву (колоду) і, тримаючись за неї руками, переносять одночасно або по черзі ноги й перелізають на другий бік.

Для дітей 5—6 років доцільно поєднувати різні види повзання та лазіння. Наприклад, проповзти в упорі стоячи по похилій дошці, один кінець якої закріплено на гімнастичній стінці на висоті 35—40 см, підвестися, тримаючись за щаблі; повернутися кругом, стати в упор стоячи на коліна і опуститися по дошці вниз. Лазити по гімнастичній стінці, переходячи

приставним кроком з прольоту на проліт і т. п.

Вправи з лазіння потребують правильної організації дітей і обов'язкового страхування з боку вчителя.

Метання

Вправи з метання предметів розвивають окомір, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук і тулуба. З цих видів вправ для дошкільнят найбільш оптимальними є метання на дальність і в ціль з місця.

Для дітей другої молодшої групи вправи в метанні в ціль та на дальність досить важкі, бо потребують певної координації рухового апарату, вміння розрахувати силу й точність кидка залежно від відстані до цілі та її розміщення (горизонтальна чи вертикальна ціль). Тому з дошкільнятами цієї групи рекомендується проводити підготовчі до метання вправи: катання, кидання й ловіння м'ячів, кульок та інших предметів. Основна мета цих вправ — навчити енергійно відштовхувати від себе м'яч або кульку в заданому напрямі.

Підкидання м'яча вгору та ловіння обома руками. Тримавши м'яч опущеними вниз руками, дитина кидає його вгору над головою на 0,5 м, а потім намагається піймати двома руками, не притискаючи до тулуба.

Вихователь також навчає дітей кидати м'яч об землю й ловити його після відскоку. Молодшим дошкільникам необхідно показати, як тримати руки під час ловіння м'яча: пальці ледь зігнуті «чашечкою», руки не притискувати до грудей, але й не дуже витягувати.

У середній групі запроваджується прокочування м'ячів, кульок між предметами, у «ворота» (ширина 40—50 см), метання мішечків з піском (вага 100 г), м'ячів, сніжок на дальність і в ціль (обруч або щит) з відстані 1,5—2 м.

Протягом року діти цієї вікової групи навчаються метати предмети на дальність і в ціль способом «з-за спини через плече».

Кидаючи предмет правою рукою, дитина повертається боком у сторону кидка, відставляє назад праву ногу і переносить на неї вагу тулуба, виконуючи змах рукою з-за спини через плече. Під час кидка вага тулуба переноситься на ліву ногу.

Під час формування цієї навички слід зосередити спочатку увагу на тому, щоб навчити дітей кидати предмет з-за голови, потім зайняти правильне вихідне положення ніг перед кидком. Останній елемент цього руху — перенесення ваги тулуба з однієї ноги на другу в поєднанні з широким змахом руки з-за спини через плече та енергійним кидком предмета.

Вправи з метання для дошкільників старшої групи значно ускладнюються. Вихованці цієї вікової групи вже повинні вміти кидати й ловити м'яч у парах, по колу; кидати м'яч угору або об стінку й ловити його 5—6 раз підряд; ударяти великий м'яч долонею об землю,

повільно просуваючись уперед на відстань 4—6 метрів, накидати кільця на стержень правою й лівою руками тощо.

Кидати м'яч один одному і вперед різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча. Кидаючи м'яч обома руками знизу, ноги ставлять на ширину плечей, м'яч утримують пальцями знизу, під час кидка руки випрямляють у напрямку руху.

При виконанні кидка м'яча від грудей та із-за голови ноги ставлять приблизно на ширину плечей, м'яч тримають з боків розставленими пальцями. Кидок від плеча виконують однією рукою, відводячи її назад і прогинаючи трохи тулуб, протилежну ногу відставляють на один крок уперед. Усі ці кидки виконують енергійним рухом рук і тулуба в напрямку польоту м'яча. У дітей старшої групи продовжують удосконалювати навички метання предметів на дальність (старша група до 8—10 м) та в ціль способом «з-за спини через плече». Відстань для метання в ціль збільшується до 3—4 м. Більшість дітей краще й частіше кидають предмети правою рукою, внаслідок чого спостерігається значна відмінність у результатах кидання правою й лівою рукою. Тому доцільно пропонувати дітям виконувати вправи з метання в ціль та на дальність одночасно і правою, і лівою руками. Це забезпечить рівномірне навантаження на обидві сторони тіла дитини і сприятиме його гармонійному розвитку.

Стрибки

Вправи на стрибки позитивно впливають на організм дитини: сприяють зміцненню м'язів і зв'язок нижніх кінцівок, удосконаленню координації рухів, розвитку спритності й сміливості. Однак треба пам'ятати, що невміле застосування цих вправ (непідготовленість місця приземлення, недодержання програмних вимог щодо висоти стрибка і т. д.) може призвести до виникнення в дітей плоскостопості, а також до травм.

Стрибки належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються. Характерна їх особливість — чітко виражений «політ». Виконання стрибка потребує узгодженої праці багатьох м'язів, складної координації рухів, що можливо лише при певному рівні розвитку рухового аналізатора й підготовленості опорно-рухового апарату дитини. Тому, виходячи з анатомо-фізіологічних можливостей, тільки в певній віковій групі їх навчають того або іншого виду стрибків.

Стрибок у довжину з місця. Техніка стрибка в довжину з місця майже однакова для вихованців різних вікових груп. Вихідне положення перед стрибком — «старт плавця» (ноги напівзігнуті, тулуб нахилений уперед, руки відведені у сторони — назад). Відштовхуючись обома ногами, одночасно роблять руками мах уперед-угору. В польоті ноги згинаються в колінах і виносяться уперед. Під час приземлення дитина присідає й виносить руки вперед — в сторони, забезпечуючи тим самим м'яке й стійке приземлення.

Навчання дітей другої молодшої групи стрибкам у довжину з місця починають після того, як вони навчаться підстрибувати на двох ногах на місці з просуванням уперед.

Розучування стрибка проводиться цілісним методом, при цьому увага дітей зосереджується на тому елементі, який у них гірше виходить. Діти четвертого року життя добре розуміють словесні вказівки, зроблені в доступній для них формі, і точно копіюють показаний рух. Спочатку їм пропонують стрибати через стрічку або «струмочок» шириною 10-15 см, викладений з двох стрічок. Така конкретизація завдання дає можливість виконати стрибок не на повну силу, завдяки чому діти точніше диференціюють м'язові відчуття, що є необхідною основою для оволодіння правильною структурою руху. Відстань стрибка в довжину з місця поступово збільшується до 20—25 см.

Найскладніші елементи стрибка для дітей цього віку — поєднання маху руками з одночасним відштовхуванням обома ногами та м'яким приземленням. Щоб дошкільники правильно й швидко оволоділи цими елементами, треба давати їм підвідні вправи: махи прямими руками вперед, як «пташки», з підніманням на носки; стрибки на місці, як «м'ячики»; стрибки з просуванням уперед, як «зайчики», та ін. Після кількаразового виконання цих вправ мах руками в дітей стає широким і енергійним, а приземлення м'якшим і стійкішим.

Діти другої молодшої групи, виконуючи стрибок у довжину з місця, приземляються на п'ятки з наступним перекатом на всю ступню, що пояснюється недостатнім розвитком їхнього опорно-рухового апарату. Тому, щоб запобігти різким струсам і травмам, на місце приземлення слід класти м'який килимок, а на майданчику стрибати в яму з піском. Ця вимога обов'язкова й для інших вікових груп.

Дітям середньої групи цей рух уже відомий, тому перед вихователями стоїть завдання добитися більш високої якості в його виконанні. У дошкільнят п'ятого року життя спостерігаються такі характерні помилки: неправильне вихідне положення — діти погано згинають ноги, низько опускають голову; не одночасно відштовхуються обома ногами, роблять слабкий мах руками під час відштовхування, жорстко і нестійко приземляються. Вчитель повинен указувати на всі ці помилки в процесі вдосконалення стрибка в довжину з місця на заняттях.

У цій групі діти стрибають через «струмок», ширина якого збільшується до 60 см. Окремі елементи стрибка вдосконалюються в ході цілісного виконання руху, без виділення їх з усієї системи.

У старшій групі вдосконалення стрибка здійснюється так: стрибок через «струмок» з поступовим збільшенням його ширини до 80 см; стрибки з просуванням уперед «як жабки», 4—6 раз підряд. Слід пам'ятати, що рух виходить краще, коли дитина відштовхується не на

повну силу, тому ширину «струмка» треба збільшувати поступово з 60 до 80 см, регулюючи цим зусилля дітей під час виконання стрибка. У цьому віці найскладніше - це виконання приземлення. Прагнучи стрибнути далі, діти сильно відштовхуються ногами і, викидаючи їх уперед (у заключній стадії польоту), жорстко приземляються на п'яти, часто втрачаючи при цьому рівновагу. Треба спрямовувати вихованців на виконання м'якого й стійкого приземлення.

Стрибок у глибину (з невисоких предметів). Вчити стрибати в глибину краще тоді, коли діти вже вміють стрибати в довжину з місця, бо нові навички завжди ґрунтуються на попередньому руховому досвіді. Стрибок у глибину має таку саму структуру побудови руху, як і стрибок у довжину з місця: Відмінність лише в характері відштовхування та в ступені навантаження на опорно-руховий апарат дитини під час приземлення.

У другій молодшій групі з перших занять треба ставити завдання навчити дітей правильно відштовхуватися й стійко приземлятися. Для цього з двох стрічок роблять «стежку» шириною 20 см, кладуть її на відстані 50 см від куба або гімнастичної лави, з якої виконуватиметься стрибок, і пропонують дітям точно приземлитися на «стежку». Щоб виконати це завдання, треба правильно відштовхуватися вперед — угору.

Від дітей четвертого року життя варто вимагати точного виконання всіх елементів стрибка в глибину (енергійно відштовхуватися з одночасним махом руками вгору і постановки їх уперед-в сторони під час приземлення). Важливо, щоб на цьому етапі вони оволоділи загальною структурою стрибка.

Дошкільнята досить швидко оволодівають цим видом стрибка. Однак треба завжди пам'ятати, що неправильне приземлення (на прямі ноги) може стати причиною значного струсу організму. Від стрибків на тверду опору буває розтягнення зв'язок стопи, її сплюснення. Через це приземлятися можна тільки на м'яку опору (килим, яма з піском).

У середньої групі формування і вдосконалення навички стрибка в глибину відбувається в такій послідовності: стрибок з лави або куба висотою 15 см; стрибок в і обумовлене місце — на «стежку» або на аркуш паперу 20x30 см, стрибок з висоти 20 см з правильним виконанням усіх його елементів.

Стійкість приземлення великою мірою залежить від відштовхування. Якщо дитина відштовхнулася тільки вперед, а не вперед — угору, то в момент приземлення вона втратить рівновагу (переступає ногами або падає вперед на руки). Тому для вдосконалення відштовхування дошкільнятам дають конкретне завдання: відштовхнутися сильно вгору так, щоб «руками постаратися дістати стелю». Місце приземлення обмежують квадратом, викладеним з шнура або стрічок (40x40 см).

У старшій групі продовжують закріплювати навички стрибка в глибину в різних

умовах. З метою вдосконалення навички відштовхування перед кубом на відстані 5 см (на висоті 10 см) підвішують шнур на стояках для стрибків у висоту. Щоб не зачепити його, дитина намагається сильно відштовхнутися вгору, виконуючи при цьому енергійний мах руками. Після кількох таких спроб стояки і шнур забирають, однак діти після цього навчаються правильно відштовхуватися.

Висота стрибка в глибину збільшується поступово. В старшій групі до 30—40 см. Формування навички цього стрибка багато в чому залежить від упевненості дітей у своїх силах, їхньої сміливості. Дошкільнятам, які спочатку бояться зістрибувати, поступове збільшення висоти і допомога в перших спробах (підтримка за руку, словесне заохочення та ін.) дають можливість швидше й успішніше оволодіти стрибком.

Стрибок у довжину з розбігу. Цей стрибок — один з найскладніших видів рухів у дошкільників, тому розучування його починається в старшій групі. Основна мета початкового етапу формування навички цього стрибка — навчити відштовхуватися однією ногою і стійко приземлитися на обидві ноги.

Стрибок у довжину з розбігу виконується так: розбіг рівноприскорений, останній крок перед відштовхуванням трохи укорочується; відштовхування виконується однією ногою, руки при цьому роблять мах уперед — угору; у фазі польоту ноги згинаються в колінах і перед приземленням виносяться вперед; приземляються на п'яти або на всю ступню, для стійкості руки виносять уперед — у сторони .

Деякі вихователі вимагають у цьому стрибку приземлитися тільки на носки, що неправильно, бо в такому разі діти швидко опускають ноги і фаза польоту зменшується.

Якщо прості рухи діти старшої групи розучують швидко й після кількох повторень виконують їх без помилок, то складніші потребують обов'язкової поступовості навчання за елементами. Навички стрибків у довжину з розбігу у вихованців старшої групи формуються в такій послідовності: стрибки з одного-двох-чотирьох-шести кроків; удосконалення відштовхування однією і приземлення на обидві ноги, енергійного маху руками в момент відштовхування, польоту (зігнувши ноги) та стійкого приземлення.

Потім, коли діти навчаються правильно відштовхуватися й приземлитися із скороченого розбігу (6 кроків), у них удосконалюються окремі елементи стрибка в ході навчання руху в цілому з повного розбігу — з 10 м.

Основні помилки в дітей цієї групи на початковому етапі стрибка в довжину з розбігу: невміння поєднати розбіг з відштовхуванням, швидко підтягувати ногу, якою відштовхуються, до махової; нестійкість приземлення.

Першу помилку легко виправити, якщо стрибки виконувати спочатку із середньою швидкістю; висока швидкість розбігу при не досить міцній навичці порушує координацію

руху й заважає правильному відштовхуванню.

Нестійкість приземлення у деяких дітей цього віку викликана тим, що в них недостатньо розвинені м'язи опорно-рухового апарату. Діти не можуть протистояти досить великому навантаженню під час приземлення н змушені робити крок уперед, щоб не втратити рівноваги. Коли приземляються на м'яку опору, цих помилок не буває.

Щоб навчити дошкільнят правильно відштовхуватися, на місце відштовхування бажано ставити гімнастичний місток з похилою (20°) площиною, що дає змогу виконати стрибок з більш високою траєкторією польоту. Одночасно місток — добрий орієнтир для точного попадання на місце відштовхування.

Важливо також підготувати спеціальне місце для приземлення після стрибка. В залі це може бути м'який килим або поролоновий мат, на майданчику — яма з піском або пісочниця довжиною 2—2,5 м, один бік якої без бар'єра. Часто вихователі проводять стрибки на тонку килимову доріжку, чого робити не можна, бо це викликає в дітей неприємні відчуття і може призвести до травм опорно-рухового апарату і струсів.

Оскільки діти підготовчої до школи групи вже вміють стрибати в довжину з розбігу, основне завдання тут — удосконалення якості стрибка і стабільність у правильному виконанні руху.

Восени на перших заняттях дітям пропонують виконати стрибок з укороченого розбігу (4—6 м), ставлячи завдання енергійно відштовхнутися однією ногою з одночасним махом рук і стійко приземлитися.

Діти цього віку, виконуючи стрибок, найчастіше помиляються під час приземлення (втрачають рівновагу і переступають вперед). Поки всі елементи стрибка не виконуватимуться без помилок, швидкість розбігу повинна бути середньою, що досягається скороченням його відстані. Коли діти навчаться правильно виконувати стрибок з укороченого розбігу (4—6 м, 6—8 м), продовжують удосконалювати його з повного розбігу — з 10—12 м, якщо заняття відбуваються на майданчику. Цю відстань слід вважати оптимальною, оскільки вона дає можливість дошкільнятам набратися швидкості, близької до максимальної, і, отже, збільшувати дистанцію розбігу не варто.

Стрибок у висоту з розбігу. За своєю структурою цей рух подібний до стрибка в довжину з розбігу. Дошкільники виконують його також способом «зігнувши ноги», є тільки невелика відмінність в характері відштовхування.

У цьому стрибку розбігаються перпендикулярно до перешкоди (мотузка або гумова тасьма закріплена на двох стояках), відштовхуються однією ногою з одночасним махом рук угору; у фазі польоту ноги максимально згинають у колінах і підтягують до грудей; приземляються на обидві ноги, виносячи руки вперед — в сторони

Дітей старшої групи навчають стрибати у висоту з розбігу в такій послідовності: стрибок через мотузку (гумову тасьму) заввишки 10—15 см з одного кроку поштовхом однією ногою і махом другою з приземленням на обидві ноги; те саме — з двох-трьох кроків з одночасним махом рук уперед — угору; з 3—5-метрового розбігу з правильним виконанням усіх його елементів: розбіг, енергійне відштовхування, політ, зігнувши ноги, стійке й м'яке приземлення на обидві ноги; стрибок через мотузку заввишки 30 см з 6—8-метрового розбігу.

На початку навчання спостерігаються такі помилки: приземлення на одну ногу й переступання вперед. Діти прагнуть виконати стрибок при максимальній швидкості розбігу й відштовхуються під малим кутом, а це заважає стійкому приземленню. Щоб поштовх (вперед - угору), був правильний, на місце приземлення на відстані 70—80 см за перешкодою кладуть мотузку або стрічку і пропонують дітям не переступати її під час приземлення. Ця вимога змушує їх виконувати поштовх угору і після кількох стрибків діти навчаються правильно відштовхуватися.

Коли дошкільнята навчаються виконувати стрибок у полегшених умовах, довжина розбігу і висота стрибка поступово збільшуються. Оптимальною для дітей цього віку можна вважати довжину розбігу 6—8 м. На відміну від стрибка в довжину під час виконання цього руху не треба вимагати від дітей максимальної швидкості розбігу, а, навпаки, рекомендувати їм розбігатися повільніше. Швидкий розбіг не дає змоги правильно відштовхнутися, траєкторія польоту при цьому дуже низька й приземляючись, діти втрачають рівновагу, переступають ногами вперед. Збільшувати висоту перешкоди треба в межах, рекомендованих програмою (30—35 см).

Восени на перших заняттях з дітьми підготовчої до школи групи повторення стрибка у висоту з розбігу треба проводити в полегшених умовах. Довжина розбігу не повинна перевищувати 6—8 м, а висота перешкоди—30 см. На наступних заняттях триває вдосконалення стрибка з поступовим його ускладненням. Довжина розбігу збільшується до 8—10 м, а висота перешкоди — до 40 см.

Навчання стрибка у висоту з розбігу та його вдосконалення в дітей старшої групи здійснюється на заняттях та під час прогулянок, оскільки рухливих ігор, в яких можна було б удосконалювати цей рух, майже нема.

Стрибки зі скакалкою.

Стрибки зі скакалкою вивчаються з дітьми старшої групи. Щоб правильно вибрати скакалку, треба, щоб дитина стала обома ногами на середину скакалки (ноги на ширині плечей), відтягнула скакалку за ручки вгору вздовж тулуба. При оптимальній довжині скакалки ручки повинні бути трохи вище від пояса дитини.

Спочатку скакалку обертають уперед. Під час стрибків через неї ноги ледь зігнуті, тулуб прямий, обертають скакалку тільки кистями рук. Спершу стрибають повільно, а потім темп обертання скакалки поступово прискорюють. Дітям нагадують про те, щоб вони стрибали на обох ногах або по черзі — на правій і лівій. Це сприяє гармонійному розвитку обох ніг. Безперервні стрибки із скакалкою можуть тривати до 1—1,5 хв. Дихати при цьому треба рівномірно.

Розділ 3

Ранкова гігієнічна гімнастика

Однією з основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку є ранкова гімнастика, яку в дитячих садках проводять щодня. Спеціально підібрані загально-розвиваючі вправи благотворно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему тощо). У поєднанні з іншими засобами фізичного виховання (рухливі ігри, вправи спортивного характеру, прогулянки) ранкова гімнастика позитивно впливає на зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток дітей.

Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Полегшений одяг дошкільнят не утруднює рухи і дихання, а систематичне обтирання після гімнастики або душ з поступовим зниженням температури води, починаючи з $+30—32^{\circ}\text{C}$ до $+20—22^{\circ}\text{C}$, загартовує дитячий організм і має велике гігієнічне значення.

Щоденне виконання ранкової гімнастики мобілізує й організовує дитину, приводить її організм у відповідний робочий стан, сприяє прищепленню необхідних гігієнічних навичок, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

Дошкільний вік найсприятливіший для запобігання дефектам постави, оскільки вони ще не набули стійкого характеру. Ранкова гімнастика — добрий профілактичний засіб. Систематичне виконання загально-розвиваючих вправ сприяє зміцненню м'язів спини, черевного преса, що так важливо для формування правильної постави.

Добираючи вправи для ранкової гімнастики, вихователь виходить з того, що вони повинні всебічно впливати на організм дошкільників. Він керується при цьому такими вимогами:

а) вправи повинні бути простими й доступними для дітей, відповідати будові й функціям їхнього рухового апарату, не потребувати великої витрати нервової і м'язової енергії. Дуже складні рухи діти виконують погано. Крім того, ці рухи викликають у дитини негативну реакцію;

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

в) вихованцям молодших груп доцільно давати вправи, в яких вони імітують рухи тварин, птахів, машин тощо. Імітаційні вправи зацікавлюють дітей, викликають у них емоційне піднесення.

Для урізноманітнення ранкової гімнастики корисно впроваджувати, починаючи з

другої молодшої групи, вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, палицями, м'ячами, обручами тощо, які сприяють правильному й цілеспрямованому виконанню рухів, а також підвищують інтерес до вправ.

Для проведення ранкової гімнастики потрібно створити відповідні умови. Приміщення, в якому вона проводиться, має бути просторим, світлим, добре провітреним. Якщо в дитячому садку нема залу або маленька групова кімната, гімнастичні вправи можна виконувати і взимку на майданчику. У цьому разі вихователь підбирає нескладні, доступні дітям рухи, які можна виконувати в теплому одязі.

З настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику слід проводити на майданчику, захищеному від вітру. Для цього на майданчик заздалегідь виносять все необхідне: палиці, прапорці, м'ячі тощо. Чергові діти під наглядом вихователя розкладають ці предмети на лавах, пірамідах тощо, щоб їх було зручно взяти для виконання вправ. Якщо надворі негода, а в садку нема критої тераси чи навісу, ранкову гімнастику проводять у приміщенні.

Ранкову гімнастику в усіх вікових групах проводять за певною схемою. Починається вона з шиккування в колону по одному, а в другій молодшій групі педагог допомагає своїм вихованцям стати одне за одним.

Спочатку виконується нетривала ходьба (30—40 сек.) у бадьорому темпі. У прохолодну погоду після ходьби, якщо гімнастику роблять на майданчику, дітям пропонують трохи побігати (20—35 сек.) у середньому темпі, а потім вони знову переходять на ходьбу. Залежно від розмірів приміщення або майданчика діти обходять їх один-два рази.

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

Для профілактики плоскостопості корисно пропонувати дошкільнятам ходити на носках, як «лисичка», на внутрішній та зовнішній сторонах стопи, як «клишоногий ведмедик» тощо. Така ходьба триває 20—25 сек., чергуючись із звичайною.

Якщо ранкова гімнастика проводиться з предметами, треба заздалегідь продумати спосіб їх роздавання. Під час ходьби, перед шиккуванням, діти беруть предмет і проходять з ним одне коло, а потім перешиковуються. Важливий також і спосіб тримання предмета в руці під час ходьби: палицю, обруч, м'яч, складену вдвоє скакалку тримають у правій руці; прапорці, кубики, брязкальця — в обох руках, опущених униз.

Для організованого проведення ранкової гімнастики вихователь шикуює дошкільнят другої молодшої групи в коло. Починаючи із середньої групи, дітей учать перешиковуватися з однієї колони в кілька. Так вихователь може краще контролювати виконання рухів, що

сприяє кращій організації гімнастики.

Під час проведення ранкової гімнастики діти виконують вправи, які охоплюють різні групи м'язів. Спочатку роблять вправи, які зміцнюють м'язи плечового пояса, рук та спини, сприяють розширенню грудної клітки, випрямленню хребта та формуванню правильної постави. Потім виконують вправи для зміцнення м'язів тулуба та ніг. У другій молодшій групі дається одна така вправа, а в усіх інших групах дві-три: одна — на зміцнення м'язів спини, живота і ніг (нахили вперед, у сторони, присідання), інші — на зміцнення м'язів спини, живота й рук (піднімання рук у сторони — вгору, нахили в сторони та повороти тулуба). Потім проводяться вправи на зміцнення м'язів тулуба й останні — на зміцнення м'язів ніг (присідання або стрибки).

Загально-розвиваючі вправи слід проводити з різних вихідних положень (лежачи і сидячи на підлозі), а не лише стоячи. Коли дитина виконує вправу з положення лежачи, її хребет розвантажений, і в цьому разі можна ефективніше впливати на зміцнення м'язів спини і живота.

Комплекси ранкової гімнастики складаються з 3—4 вправ для дітей другої молодшої та середньої груп і 5—6 вправ для дошкільнят старшої групи.

У другій молодшій і середній групах кожену вправу повторюють 4—8 раз, а в інших групах — 8—12 раз. Кількість повторень залежить від характеру вправ. Складніша вправа (наприклад, присідання) повторюється 4—6 раз, а ті, які потребують меншої затрати зусиль (повороти тулуба, стрибки) — 8—12 раз.

Закінчується ранкова гімнастика нетривалим бігом у середньому темпі (25—40 сек. залежно від віку дітей), що змінюється повільною ходьбою. Під час ходьби рекомендується давати вправи на дихання з рухами рук (наприклад, підняти руки в сторони — вгору й повільно опустити вниз). Завдання такого характеру сприяють швидшому приведенню організму дітей у відносно спокійний стан після виконання гімнастичних вправ і бігу.

Тривалість ранкової гімнастики у другій молодшій групі — 5—6 хв., у середній групі — 6—8 хв., у старшій — 8—10 хв.

Вправи ранкової гімнастики в приміщенні, а в теплу пору року на майданчику, дошкільнята усіх вікових груп виконують у майці, трусах, тапочках (типу чешок) або босоніж. Вихователь, готуючись до проведення ранкової гімнастики, вдягається так, щоб його костюм не заважав рухам. Найкращий одяг — спортивна форма (футболка, спортивні брюки, тапочки), тому що халат або плаття утруднюють рухи і не дають змоги правильно показати деякі вправи.

Вихователь повинен сам чітко й виразно пояснити й показати всі вправи, які пропонує дітям, знати, скільки раз і в якому темпі їх треба повторювати. Показуючи вправи, він

повинен виконувати їх вільно, без напруження, правильно й красиво, тому що дошкільники точно копіюють дії дорослих і від того, як показано ту чи іншу вправу, залежить і опанування її дітьми.

Під час показу вправ слід користуватися «дзеркальним» способом. Вихователь стоїть обличчям до дітей, сторона і напрямок його рухів визначають сторону і напрямок рухів дітей. Наприклад дошкільнятам пропонують підняти вгору праву руку, а вихователь піднімає ліву. Повторюючи вправу за вихователем, діти виконують її в" заданому напрямку.

Залежно від форми вправи її демонструють анфас або в профіль (наприклад, нахили в сторони показують анфас, а присідання з прямим тулубом — у профіль). Під час виконання вправ вихователь насамперед звертає увагу на вихідне положення, бо неправильне вихідне положення шкодить виконанню всієї вправи.

Дітям, особливо вихованцям молодших груп, не рекомендується часто давати стійку ноги нарізно, тому що це негативно впливає на конфігурацію стопи (може призвести до її сплюснення). Кращою є стійка з паралельними стопами, розставленими на ширину стопи (4—6 см), тоді склепіння стопи зазнає найменшого тиску.

Під час виконання вправ особливу увагу слід приділити диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко, поєднували дихання з рухами. Вдих відповідає рухам, які розширюють грудну клітку і випрямляють тулуб (піднімання рук угору, в сторони і т. д.); видих — рухам, які звужують грудну клітку (опускання рук, нахили і т. д.). Вихователь повинен стежити, щоб діти не затримували дихання й дихали через ніс, підказувати їм, коли доцільно виконувати вдих і коли — видих.

Після кожної вправи роблять велику паузу (10—15 сек.) для відпочинку та врегулювання дихання, під час якої вихователь пояснює наступну вправу.

Проводячи вправи під музику, корисно замінювати або доповнювати рахунок спрямованими вказівками в такт музики. Наприклад: «Раз-два — руки вгору, три-чотири — руки вниз». Це дає змогу запобігати помилкам дітей і виправляти їх під час виконання вправ. Старших дошкільників зацікавлює і активізує проведення вправ із застосуванням змагання на краще виконання між окремими вихованцями, колонами, шеренгами однієї групи.

Комплекси ранкової гімнастики розучують на заняттях з фізичної культури і змінюються через два тижні. Однак, якщо вихователь бачить, що більшість дітей групи виконує вправу чітко або інтерес до неї зменшується, він замінює її іншою, аналогічною за завданням або складнішою щодо виконання.

Повторюючи вправи, можна вносити зміни, ускладнення або змінювати вихідні положення тулуба, рук і ніг. Наприклад, нахили тулуба вперед — униз у молодших групах можна виконувати з фіксацією рук (на поясі), а в старших групах з рухами рук (у сторони,

вниз, намагаючись дістати носки ніг). Протягом року можна періодично повторювати з дітьми вже знайомі їм комплекси, підвищуючи при цьому вимоги до якості виконання вправ.

Вправи з обручем (старша група)

Ходьба (25 сек.) у середньому темпі, ходьба (30 сек.) на зовнішній та внутрішній сторонах стопи (руки на поясі), звичайна ходьба. Перешикування в колону по 3 або по 4.

1. Піднімання обруча вгору. В. п.— основна стійка, обруч вертикально біля стегон, обхват зовні. 1 — підняти обруч угору над головою (вдих); 2— опустити обруч за спину, згинаючи руки (видих); 3 — підняти обруч угору (вдих); 4— опустити обруч у в. п. (видих). Коли обруч над головою, подивитися на нього. Повторити 8 раз у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед. В. п.— таке саме. 1— нахил тулуба вперед, поставити обруч на підлогу (видих); 2— випрямитись у в. п. (вдих). Ноги в колінах не згинати. Повторити 8 разів у середньому темпі.

3. Піднімання прямих ніг угору. В. п.— лягти на спину, зачепити обруч за ступні ніг, тримати його зігнутими руками на ширині плечей. 1—2 — випрямляючи руки і опускаючи їх назад, підняти прямі ноги вгору (вдих); 3—4 — опустити ноги у в. п. (видих). Ноги піднімати прямими. Повторити 8—10 раз у повільному темпі.

4. Повороти тулуба. В. п.— стійка ноги нарізно, обруч вертикально біля стегон, обхватом зовні. 1 — повернути тулуб ліворуч, підняти обруч уперед (вдих); 2 - В. п. (видих), 3-4 - те саме праворуч.

5. Стрибки. В. п.— обруч на підлозі перед носками ніг, руки на поясі. 1— стрибок в обруч; 2 — стрибок з обруча. Стрибати м'яко на носках, дихати рівномірно. Повторити 8—10 раз.

Біг (30 сек.) у середньому темпі, ходьба (30 сек.) у повільному темпі на носках, як «кішка».

Вправи із скакалкою (старша група)

Ходьба (30 сек.) у середньому темпі, ходьба (30 сек.) з високим підніманням стегна, як «конячка» (руки на поясі), звичайна ходьба. Перешикування в 3—4 колони.

1. Піднімання рук угору. В. п.— основна стійка, складену вдвоє скакалку тримати за кінці, руки внизу. 1—2 — підняти руки вгору, натягуючи скакалку (вдих); 3—4 — повернутись у в. п. (видих). Руки вгору, піднятися на носки. Повторити 8—10 раз у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед. В. п.— стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка внизу за спиною. 1 — нахилити тулуб уперед — вниз, натягуючи скакалку, відвести руки назад

(видих); 2 — випрямитись у в. п. (вдих). Нахили виконувати енергійно, ноги в колінах не згинати. Повторити 8—10 раз у повільному темпі.

3. Згинання та розгинання ніг. В. п.— лягти на спину, скакалка складена вдвоє, руки вперед. 1—2 — зігнути ноги вперед, перенести їх проміж рук, підвести скакалку під коліна (видих); 3—4 — опустити ноги у в. п. (вдих). Згинаючи ноги, носки відтягнути. Повторити 8 раз у повільному темпі.

4. Присідання. В. п.— основна стійка, складену вдвоє скакалку тримати за кінці, руки вниз, 1—2 — присісти, обхопити скакалкою гомілки, нахилити тулуб уперед, торкнутися колін (видих); 3—4 — підвестись у в. п. (вдих). Присідати на всій ступні. Повторити 8 раз у повільному темпі.

5. Нахили тулуба в сторони. В. п.— стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє, за спиною на плечах, тримати її за кінці. 1—2 — два пружних нахили ліворуч, розгинаючи ліву руку вниз і згинаючи праву за голову; 3—4 — те саме праворуч, змінюючи положення рук. Нахил виконувати в одній площині, дихати рівномірно. Повторити 8 раз у повільному темпі.

6. Стрибки. Стрибки поштовхом обох ніг через скакалку, що обертається. Стрибати м'яко на носках. Повторити 12—16 раз.

Біг (35 сек.) у середньому темпі, ходьба (35 сек.) у повільному темпі з рухами рук угору та вниз (6— 8 раз).

Розділ 4

Фізкультурні хвилинки

Вихователям добре відомо, як важко дітям провести ціле заняття не рухаючись, тривалий час концентрувати свою увагу на якомусь одному завданні або слухати пояснення навчального матеріалу. Тривале сидіння в одній позі, розумове напруження призводять до розумової втоми, послаблення уваги, зниження працездатності.

Відомий російський фізіолог І. М. Сеченов розробив учення про активний відпочинок і довів, що працездатність людини поновлюється швидше, якщо процес збудження на якийсь час переключатиметься на інші центри кори головного мозку. Отже, короточасна зміна діяльності дітей у вигляді невеликих комплексів гімнастичних вправ дає можливість зменшити стомленість і відновити працездатність дошкільнят для успішного продовження навчальної роботи в другу половину заняття.

Фізкультурна хвилинка проводиться в старшій групі щодня під час занять з конструювання, малювання, ліплення, формування початкових тематичних понять тощо (через 15—20 хв. після початку занять). У цей час діти особливо втомлюються.

До комплексів фізкультурних хвилинок входить 3—4 вправи, кожна з яких повторюється по 4—6 раз. Загальна тривалість — одна-дві хвилини.

Добираючи вправи для фізкультурної хвилинки, слід керуватися такими вимогами: вправи мають відповідати віковим особливостям дошкільників, бути їм відомими і охоплювати в основному великі м'язові групи; за характером вправи повинні бути типу потягування і розслаблення м'язів, щоб активізувати дихання і роботу серцево-судинної системи. Ці вправи виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи біля столу. До комплексів треба вводити вправи, які вивчалися на заняттях з фізичної культури. Це зекономить час, який довелося б витратити для пояснення того чи іншого вихідного положення і виконання вправи.

Основна спрямованість комплексів фізкультурних хвилинок така: 1) вправи типу потягування, які сприяють випрямленню хребта та підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба; 2) вправи для м'язів ніг; 3) нахили й повороти тулуба. Остання вправа повинна трохи знижувати фізіологічне навантаження порівняно з попередніми вправами, щоб переключити увагу дітей на продовження роботи.

Вправи слід погоджувати з характером занять. Так, на заняттях з ліплення та малювання від одноманітних динамічних напружень у дітей втомлюються м'язи рук. Крім того, вони досить часто перебувають у зігнутому положенні. Саме тому під час фізкультурних хвилинок на цих заняттях використовуються вправи на інтенсивне потягування, випрямлення та вигинання хребта, на розпрявлення грудної клітки, які

виконуються з одночасними рухами рук (угору, в сторони та ін.) і подальшим опусканням їх у вихідне положення. Ці вправи також запобігають викривленню хребта.

У комплекси фізкультурних хвилинок слід вводити вправи для ніг, особливо коли діти виконують комплекс у положенні стоячи за столом або біля стола. Такі вправи стимулюють кровообіг у нижніх кінцівках, у ділянках таза і живота дитини.

Комплекси вправ для фізкультурних хвилинок змінюються через два-три тижні, причому змінювати можна не весь комплекс, а тільки окремі вправи, вихідні положення, амплітуду рухів. Усе це створює враження новизни вправ, і діти виконують їх з неослабним інтересом.

Перед проведенням фізкультурної хвилинки вихователь пропонує дітям приготуватися до виконання вправ. Пропонувати вправи слід спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відвертати увагу дітей від навчального процесу. Педагог показує рухи, а потім пропонує вихованцям виконати їх. Якщо вправи знайомі дітям (вони виконували їх кілька разів на попередніх заняттях), не варто їм показувати, а досить лише сказати: «Виконуємо першу вправу», «Виконуємо другу вправу» і т. д.

Під час проведення фізкультурної хвилинки педагог стежить за тим, як діти виконують вправи, і робить потрібні зауваження. Особливу увагу слід приділити диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко (через ніс, а видихали ротом), поєднуючи дихання з рухами. Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз вдиху та видиху, дихати треба рівномірно в довільному темпі.

Наводимо орієнтовні комплекси вправ для фізкультурних хвилинок у старшій групі.

Комплекс 1 (сидячи за столом).

1. Піднімання рук угору.

В. п.— сидячи за столом, руки вперед на столі. 1—2— руки вгору — в сторони, потягнутися (вдих); 3—4— опустити руки у в. п. (видих). Повторити 4—6 раз у повільному темпі.

2. Повороти тулуба.

В. п.— сидячи за столом, руки за голову. 1— повернути тулуб праворуч, руки в сторони (видих); 2— повернутись у в. п. (вдих); 3—4— те саме ліворуч. Повторити 4—6 раз у середньому темпі.

3. Згинання та розгинання рук.

В. п. — сидячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулаки. 1— руки вперед, пальці розчепірити (видих); 2 — повернутись у в. п. (вдих). Повторити 4—6 раз у середньому темпі.

Комплекс 2 (стоячи біля стола).

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

2. Яблук нарвемо (імітують зривання яблук лівою і правою рукою).

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

4. Ми їх складемо (присідають, імітують складання яблук).

Повторити 4 рази.

Розділ 5

Заняття з фізичної культури

Заняття є основною формою організованого систематичного навчання дошкільників фізичних вправ. Основна мета занять—зміцнювати здоров'я дітей, загартовувати їх організм, формувати навички виконання життєво необхідних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання та ін.), виховувати позитивні моральні та вольові риси характеру, розвивати фізичні якості та інтерес до доступних дошкільникам видів рухової діяльності.

Усі ці завдання взаємозв'язані і розв'язуються комплексно. Наприклад, під час заняття діти (старша група) метають м'ячі в ціль, стрибають у довжину з місця та беруть участь у грі «Гуси-лебеді». В цьому разі в них удосконалюються рухові навички метання в ціль і стрибків у довжину з місця, а також розвиваються м'язи ніг та рук (отже, зміцнюється організм). Участь у грі впливає на розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, а також сприяє вихованню вольових рис характеру: дисциплінованості, сміливості тощо.

Заняття з фізичної культури в усіх вікових групах проводяться двічі на тиждень.

До змісту занять з фізичної культури входять гімнастичні вправи (основні та загально-розвиваючі) та різноманітні рухливі ігри. Це відповідає інтересам дошкільників і дає змогу побудувати заняття відповідно до вимог фізіології та гігієни, всебічно й послідовно впливати на всі функції їхнього організму.

У всіх вікових групах заняття складається з чотирьох органічно пов'язаних частин: вступної, підготовчої, основної та заключної.

Вступна частина. Основне завдання її — організація дошкільників, мобілізація їхньої уваги на виконання наступних загально-розвиваючих вправ. Чітка організація дошкільнят на початку заняття — неодмінна умова якісного його проведення.

У вступній частині заняття вихователь шикує дітей у колону або шеренгу за зростом, починаючи із середньої групи (в коло, з колони по одному в три-чотири колони), повідомляє короткий зміст заняття (у середній групі з другої половини року), застосовує різноманітну ходьбу та короткочасний біг. Бажано також включати вправи на орієнтування в просторі та увагу. Вони не потребують багато часу на підготовку та виконання і розраховані, в основному, на підвищення уваги дітей, на те, щоб швидше фізіологічно та психологічно настроїти їх на заняття фізичною культурою.

Під час ходьби вчитель стежить за поставою дітей, щоб вони трималися прямо, не опускали голови, розпрямляли плечі й робили правильні рухи руками. Для профілактики плоскостопості застосовують імітаційні вправи: ходьба на зовнішній стороні стопи, як «ведмедик», на носках, як «мишка»; з високим підніманням стегна, як «чапля» та ін.

Якщо діти виконують загально-розвиваючі вправи з предметами, то треба подбати

про раціональний спосіб роздачі. Предмети розкладають на стільчиках або гімнастичній лаві (прапорці, брязкальця, кубики), деякі з них складають в піраміду (палиці, обручі) або в кошик (м'ячі). Дошкільники під час ходьби беруть їх, а потім перешиковуються для виконання загально-розвиваючих вправ.

Діти другої молодшої групи стають у коло. Щоб зручніше було виконувати загально-розвиваючі вправи, групу треба розімкнути. За вказівкою вихователя діти роблять два-три кроки назад — коло стає широким і ніхто нікому не заважає.

Середню й старшу групи перешиковують з утворенням ланок. Щоб не витратити зайвого часу на розімкнення у колонах і по рядах, використовують певні орієнтири. Діти, які утворюють свої ланки, йдуть у напрямі кубиків (прапорців на підставці), поставлених на певній відстані один від одного в кінці залу (майданчика). На них орієнтуються ведучі, щоб додержувати потрібних інтервалів між колонами. У рядах діти розмикаються на ходу по бокових орієнтирах. Це можуть бути вікна у залі або поставлені вихователем перед початком заняття кубики, кеглі тощо.

У старшій групі (починаючи з другої половини навчального року) групах дітей перешиковують через центр по три-чотири. Підгрупи дітей (по 3—4) після команди вихователя — «Через центр направо (наліво) руш!» одночасно повертаються (праворуч або ліворуч) і рухаються шеренгою, додержуючи рівняння, до протилежного кінця залу (майданчика). У такому перешикуванні дітям легше додержувати в русі потрібних інтервалів між колонами і по шеренгах.

Підготовча частина. Мета цієї частини — підготувати організм дітей до більш напруженої роботи. Загально-розвиваючі вправи, які пропонуються при цьому, покликані збільшити фізичне навантаження поступовим залученням до роботи основних груп м'язів.

Залежно від вікової групи кількість гімнастичних вправ змінюється. У другій молодшій і середній групах у комплекси включається 3-4 вправи з імітаційними рухами або вправи з дрібними предметами (брязкальцями, прапорцями, кубиками і т. д.). Кожна вправа повторюється 4—8 раз. У старшій групі кількість загально-розвиваючих вправ у комплексах збільшується до 5—6, а кількість повторень до 8—12 раз.

Переважно рекомендується добирати динамічні загально-розвиваючі вправи, які охоплюють різноманітні групи м'язів. Їх виконують енергійно, глибоко і ритмічно дихаючи. Слід ураховувати, що під час виконання загально-розвиваючих вправ у дошкільнят зміцнюються кістково-зв'язковий апарат та м'язи, вони вчаться керувати своїми рухами, володіти тілом.

До комплексів загально-розвиваючих вправ доцільно включати підвідні вправи, до тих, що вивчатимуться або вдосконалюватимуться в основній частині. Наприклад, якщо на

занятті вдосконалюватиметься стрибок у довжину з місця, слід ввести до комплексу загально-розвиваючих вправ підскоки на обох ногах угору із змахом рук.

Якщо комплекс загально-розвиваючих вправ тільки розучується на занятті, то кожен вправу вихователь демонструє сам або залучає для цього найбільш підготовлену дитину, одночасно пояснюючи окремі положення тіла і кінцівок.

У молодших групах у зв'язку з тим, що рухова пам'ять дітей недостатньо розвинена, вихователь після показу вправи виконує її з дітьми від початку й до кінця. У старших групах після показу і пояснення він лише починає вправу з дітьми (два-три повторення), а потім дошкільники виконують її самостійно. Якщо вправи знайомі дітям, показувати їх не варто. Досить перед початком виконання нагадати назву руху (нахили в сторони, присідання та ін.) і вихідне положення, з якого він виконується.

Методику складання комплексів загально-розвиваючих вправ докладно розглянуто в розділі «Ранкова гімнастика».

З дошкільниками різних вікових груп вивчається ряд основних положень рук, ніг, тулуба, без яких неможливо навчитися виконувати загально розвиваючі вправи. Оволодіння основними положеннями має велике значення для виховання в дітей культури рухів і поз.

Коротко опишемо основні положення тіла під час виконання загально-розвиваючих вправ.

Основна стійка — тулуб прямий, плечі розвернуті, руки опущені, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені на ширину стопи.

Стойка ноги нарізно — ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним.

Упор стоячи на колінах — стати на коліна і на руки, спина пряма, дивитись уперед. Вага тіла рівномірно розподіляється на ноги й руки.

Руки вперед — руки підняти на висоту й ширину плечей, долонями всередину.

Руки вгору — руки підняти вгору, паралельно одна одній і відвести назад до відказу, долоні всередину; голова піднімається так, щоб можна було бачити кисті рук.

Руки в сторони — руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями вниз.

Руки на пояс — руки зігнути в ліктях, кисті на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири — вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести назад.

Руки за голову — руки зігнути в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці торкаються потилиці, голову тримати прямо.

Руки до плечей — руки зігнути в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатися до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків.

Руки перед грудьми — руки зігнути в ліктях і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці — разом.

Загально-розвиваючі вправи доцільно супроводжувати музикою. Вона сприяє більш ритмічному і координованому виконанню гімнастичних вправ, задає темп рухів, допомагає виконувати їх виразніше й точніше.

Музичний супровід за формою, змістом і темпом повинен відповідати характеру рухів, однак ні в якому разі не можна допускати спотворення музичного твору для того, щоб пристосувати його до того чи іншого руху.

Під плавну, тиху музику вправа виконується спокійно, в повільному темпі. Під швидку й голосну музику виконують енергійні рухи руками або стрибки. Раптове закінчення музики або голосний, виразний акорд є сигналом до зупинки або зміни рухів.

Під час вивчення нових вправ діти виконують їх спочатку під рахунок вихователя (два-три рази), а потім у музичному супроводі. Це пояснюється тим, що дошкільникам важко стежити за чіткістю виконання нового для них руху і одночасно за темпом, який задає музичний акомпанемент. Знайомі дітям вправи починають виконувати відразу під музику.

Комплекс загально-розвиваючих вправ, який розучується під час підготовчої частини заняття, потім виконується в ранковій гімнастиці. Тривалість підготовчої частини заняття — 4-10 хв.

Основна частина. У цій частині заняття вивчаються різні основні рухи (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння та ін.) і вдосконалюються навички їх виконання. Значне місце тут також приділяється рухливим іграм.

Для навчання основних рухів застосовують різноманітні методичні прийоми. Один з них — показ рухів у супроводі пояснень.

Виконувати вправи вихователь повинен без напруження, вільно, правильно і красиво. Дошкільнята дуже добре копіюють дорослих і від того, як показано певний рух, багато в чому залежить те, як ним оволодіють діти.

Пояснення має бути коротким, чітким, доступним для дітей. Коли показ рухів супроводжується поясненням, діти привчаються осмислювати, усвідомлювати свої дії. При формуванні рухових навичок у дошкільнят молодших груп показ руху займає провідне місце. З часом, з розширенням рухового досвіду, діти сприймають словесні вказівки без показу, особливо під час виконання відомих рухів.

Під час виконання основних рухів вихователь не повинен спонукати дітей до подолання великої висоти або довжини в стрибках. Важливо зосередити увагу на якості виконання рухів.

Важливим питанням є раціональне використання часу в основній частині заняття й

досягнення оптимального фізичного навантаження на організм дитини.

В зв'язку з тим під час заняття дошкільники ще багато сидять, основний рух (стрибки, метання, вправи з рівноваги та лазіння) вони встигають повторити лише два-три рази. За такої кількості повторень діти лише в загальних рисах ознайомлюються з рухом. Фізіологічне навантаження на їх організм при цьому вкрай недостатнє. Звідси низька ефективність впливу цих вправ на фізичний розвиток дітей.

Важлива умова поліпшення якості заняття — вдосконалення методики його проведення, використання найраціональніших методів організації дітей. Істотне значення при цьому має ефективне поєднання рухів, що розучуються в основній частині заняття, а також раціональне поєднання навчання рухів з оптимальною загальною і моторною щільністю заняття.

Відношення педагогічно виправданих затрат часу до загальної тривалості заняття називається загальною щільністю його.

Основна частина заняття може розподілятися на такі види діяльності: безпосереднє виконання фізичних вправ, сприймання й усвідомлення показу та пояснення, включаючи й спостереження за виконанням основних рухів іншими дітьми; необхідний відпочинок, допоміжні дії (розміщення посібників, перешикування, перехід від одного виду вправ до інших і т. д.). Час, затрачений на безпосереднє виконання вправ, має найбільше значення, бо саме в цей період розв'язуються оздоровчі й освітні завдання (формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей). Відношення часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ, до всього часу заняття називається моторною (руховою) щільністю його.

Моторна щільність — найбільш специфічний показник продуктивності заняття. Вона може бути різною, залежно від його змісту, організації і методики проведення. Щодо організації і методики, то вона повністю залежить від підготовки вихователя до заняття і дій під час проведення його.

Моторна щільність має свої межі. Діти не можуть протягом усього заняття бути в русі. Певний час займає показ рухів і пояснення їх вихователем. Крім того, дітям повторити рух більше разів, ніж під час стрибків з одного-двох кубів тощо.

Дослідження впливу різних за об'ємом фізичних навантажень на організм дошкільників свідчить про те, що після виконання найбільш інтенсивних вправ (стрибки в довжину і висоту з розбігу) відновний період у дітей в середньому триває 1,5—2 хв. За цей час пульс, як правило, знижується до вихідних даних. Отже, паузи для відпочинку після виконання вправ, які дають значне навантаження на організм дитини, не повинні перевищувати 1,5-2 хв. Після виконання вправ середньої і малої інтенсивності (стрибки в довжину з місця, вправи з рівноваги, пролізання в обруч і т. д.) час на відпочинок скорочу-

ється — до 30 сек. — 1 хв.

В основній частині кожного заняття значне місце відводиться рухливим іграм. Під час вибору рухливої гри обов'язково треба враховувати підготовленість дітей та їх інтереси, види рухів, які заплановані на даному занятті, місце, де воно проводиться, та ін.

Рекомендується проводити такі ігри, які не дублювали б рухи, що розучують або вдосконалюють в основній частині. Наприклад, якщо діти стрибають у довжину з місця, то гра повинна бути з бігом або метанням м'яча, щоб усебічно впливати на фізичний розвиток дітей.

Ігри, складні за організацією, краще розучувати на прогулянках, це допоможе раціональніше витратити час, відведений на основну частину заняття. Слід також уникати тривалих пауз між повторенням гри, бо це негативно позначається на моторній щільності заняття.

Щоб дошкільники дістали оптимальне фізіологічне навантаження, краще добирати для занять ігри великої рухливості, в яких беруть участь одночасно всі вихованці групи. В усіх вікових групах ігри повторюються 3—5 раз (залежно від складності правил, ступеня рухливості та кількості дітей). Там, де закінчення гри не обумовлено, вона триває в межах 4—8 хв.

Вибір певного методу організації дітей у період основної частини заняття залежить від педагогічних завдань, програмного змісту, ступеня володіння дітьми даним рухом, наявності фізкультурних посібників і місця його проведення.

Дослідження моторної щільності занять при використанні різних методів організації дітей дало змогу встановити такі співвідношення часу, затраченого на виконання вправ, до загальної тривалості заняття (в процентах): при фронтальному методі щільність становила 68—80%, груповому — 66—73%, поточному — 60—65%, змінному — 58—62 %, індивідуальному — 18—22% (Вільчковський Е. С.).

Результати дослідження підтверджують, що треба прагнути до якнайраціональнішого методу організації дітей під час виконання основних рухів. При цьому слід пам'ятати, що моторна щільність заняття не постійна і змінюється залежно від його завдань. Так, менша щільність буде характерною для занять, на яких вивчається новий матеріал, бо вихователь значну частину часу витрачає на пояснення й показ рухів.

Вихователь повинен уміти користуватись всіма методами в різних поєднаннях, тоді ефективність навчання дошкільників основних рухів значно підвищиться. Тривалість основної частини заняття — 12—25 хв.

Заклучна частина. Завдання її — забезпечити поступовий перехід дітей від стану збудження, викликаного вправами та іграми в основній частині, до відносно спокійного

стану. Для цього проводять спокійні ігри (епізодично) з нескладними рухами та правилами. На завершення заняття вихователь пропонує дітям ходьбу в повільному темпі, іноді з різними завданнями. Наприклад, пройти тихенько, як «мишка»; рухати руками, як «пташка» і т. п.

У середній (у другій половині року), старшій групах у кінці заняття вихователь підбиває підсумки заняття, робить короткі зауваження про виконання поставлених завдань, про те, як діти поводитися.

Тривалість заключної частини заняття — 1—5 хв.

Структура заняття, послідовність проведення розглянутих вище частин його лишаються незмінними. Не можна починати заняття з основної частини, не підготувавши, організм дітей до певного навантаження. Не варто також закінчувати заняття в момент одержання дошкільнятами найбільшого фізичного та емоційного навантаження, без заключної (заспокійливої) частини, не привівши до норми їх пульс і дихання. Проте тривалість кожної частини і об'єм матеріалу не постійні, вони змінюються залежно від навчально-виховних завдань й навколишніх умов.

Загальна тривалість занять з фізичної культури в другій молодшій та середній групах — 20—25 хв., у старшій групі — 30—35 хв. Для занять з фізичної культури треба створити відповідні гігієнічні умови. Приміщення, в якому проводять заняття, заздалегідь прибирають вологим способом, провітрюють, підготовляють потрібні посібники. Одяг у дошкільників під час занять повинен бути легким, не заважати рухам (майка, труси, чешки). Вихователь проводить заняття в спортивному одязі (брюках або шортах, футболці чи кофточці, тапочках).

Побудова занять на повітрі та сама, що й у приміщенні, але в зимову пору має і певні відмінності. Заняття починається з інтенсивніших рухів, час на показ і пояснення вправ скорочується. Більш рухливі вправи чергуються із спокійними. Завдяки цьому діти не мерзнуть і разом з тим не втомлюються. Дуже корисні на заняттях, які проводяться взимку на повітрі, рухи, які можна виконувати у теплому одязі: ходьба, метання, вправи з рівноваги, стрибки в глибину (з кучугур снігу).

Майданчик дошкільного закладу повинен бути відповідно обладнаний. На ньому мають бути: яма з піском для стрибків у довжину та висоту з розбігу, щити для метання в ціль, кілька лав або колод для вправ з рівноваги, парканчик для лазіння і т. п. Без цього проведення повноцінних занять не можливе.

З червня по вересень кількість занять з усіх розділів програми скорочується до одного на день, а питома вага заходів з фізичного виховання значно збільшується. Влітку заняття з фізичної культури можна проводити щодня, але форма їх дещо змінюється залежно від умов

та місця проведення. Звичайно, до них включаються рухи, які вже були розучені дошкільниками раніше, а тепер вдосконалюються і закріплюються.

У всіх вікових групах, крім занять на майданчику, якщо дозволяють умови, бажано проводити основні рухи на лоні природи (на лісовій галявині, на березі річки тощо). Такі заняття за своєю структурою і тривалістю не відрізняються від звичайних. Наприклад, діти виконують ходьбу, нетривалий біг, кілька загально-розвиваючих вправ (3—4 вправи для дошкільників другої молодшої та середньої груп, 5—6 для старшої групи), один-два основних рухи, після чого з ним проводиться рухлива гра. Закінчується заняття ходьбою в повільному темпі.

Під час проведення занять у природних умовах (у лісі, на галявині, луці, березі річки) діти можуть застосовувати набуті рухові навички в різних ситуаціях, долати різноманітні природні перешкоди. Тут доцільними будуть такі вправи: ходьба та біг між кущами й деревами, переступання з кореня на корінь дерев, які знаходяться над поверхнею землі; ходьба по поваленому дереву прямо й боком, проповзання під низько нахиленими гілками дерев, переповзання через повалене дерево, стрибання з місця та розбігу через нешироку канавку, стрибати з пеньків, купинок та ін.

Вибираючи місце для цих занять, треба враховувати рельєф місцевості, щоб дошкільнята мали змогу побігати й погратися на галявинці, покидати шишки в ціль та на дальність тощо. При цьому слід додержувати правил безпеки, щоб запобігти можливим травмам дітей. Галявина або берег річки (озера), де проводяться заняття, ігри та розваги повинні бути рівними, бажано з трав'яним покриттям, без каміння і ям.

Розділ 6

Дихальні вправи

Універсальним є навчання чотирифазових дихальних вправ, що поділяються на однакові за тривалістю етапи: «вдих — затримка — видих — затримка». Спочатку кожний з них може становити 2-3 сек. із поступовим збільшенням до 7 сек., при цьому необхідна фіксація педагогом рук дитини, що значно полегшує навчання. Педагог повинен також уголос відраховувати зазначені часові інтервали з поступовим переходом до самостійного виконання вправ дитиною.

Правильне дихання — це повільне, глибоке, діафрагмове дихання (за якого легені заповнюються від найнижчих відділів до верхніх).

Розглянемо кожен з його чотирьох етапів:

I — вдих: розслабити м'язи живота, почати вдих, опустити діафрагму вниз, випинаючи живіт уперед; наповнити середню частину легенів, розширюючи грудну клітку з допомогою міжреберних м'язів; підняти грудину й ключиці наповнити повітрям верхівки легенів;

II — пауза;

III — видих: підняти діафрагму вгору і втягти живіт; опустити ребра, використовуючи групу міжреберних м'язів; опустити грудину й ключиці, випускаючи повітря з верхівок легенів;

IV — пауза.

Відпрацьовування дихальних вправ найкраще починати зі стадії видиху після чого, витримавши природну паузу і дочекавшись моменту, коли з'явиться бажання вдихнути, зробити приємний, глибокий, без напруження вдих ротом або носом. Потрібно уважно стежити за тим, щоб рухалася діафрагма та залишалися спокійними плечі. Під час виконання вправи в положенні сидячи або стоячи не нагинатися вперед. Усі вправи виконуються по 3—5 разів.

Впр. 1. Зробити повний видих, набрати повітря повільно через ніс, стежачи за тим, щоб передня черевна стінка усе більше видавалася вперед (набирати повітря вільно, не напружуючись). При цьому діафрагма сплющується, збільшуючи об'єм легенів, грудна клітка розширюється. На 2—5 с. затримати повітря, потім почати видих ротом з підтягуванням черевної стінки; наприкінці видиху опускаються груди. Вдихати й видихати плавно, уникаючи поштовхів.

Впр. 2. Праву руку покласти на область руху діафрагми. Зробити видих і, коли з'явиться бажання вдихнути, із закритим ротом зробити глибокий, без напруження вдих носом. Потім — пауза (затримати грудну клітку в розширеному стані). Зробити повний видих, повільно й

плавно випускаючи повітря через ніс. Пауза.

Впр. 3. Після видиху почати вдих через ніс, стежачи, чи правильно працюють діафрагма, нижні ребра й м'язи живота, чи спокійні плечі. Витримавши паузу, почати поступовий, плавний видих через вузький отвір, утворений губами. При цьому має виникнути відчуття, начебто струмінь повітря є продовженням повітряного потоку, що йде від діафрагми. Необхідно стежити за тим, щоб не було напруження у верхній частині грудної клітки та шиї. При відчутті напруження треба, розслабившись, повільно покачати головою вправо — вліво, назад, по колу.

Впр. 4. «Кулька». Підвищення ефективності виконання дихальних вправ досягається завдяки використанню образного подання, залученню уяви, добре розвиненої в дітей. Наприклад, можливий образ жовтої або жовтогарячої теплої кульки розташованої в животі. Дитині також пропонується локалізувати на видиху, приспівуючи окремі звуки (**а, о, у, ш, х**) та їхні сполучення (**з** переходить у **с, о** — в, у, тощо).

Впр. 5. «Вітер». На повільному видиху пальцем або всією долонею переривати повітряний струмінь таким чином, щоб вийшов звук вітру, клич індіанця, свист птаха.

Впр. 6. Сісти або стати прямо. Зробити повільний вдих через ніс і повільний видих через вузький отвір, утворений губами, на свічку (пір'їнку, повітряну кульку, що стоїть перед дитиною. Голову вперед не тягти. Полум'я має плавно відхилитися по ходу повітряного струменя, потім трохи відсунути свічку й повторити вправу; ще більше збільшити відстань і так далі. Зверніть увагу дитини на те, що при віддаленні свічки м'язи живота будуть усе більш напруженими.

Розділ 7

Комплекси загально-розвиваючих вправ для фізкультурних занять і ранкової гімнастики з дітьми четвертого року життя

Вправи без предметів

Комплекс 1

Впр.1 «Погріємо руки на сонечку». Вихідне положення (В. П.): вужька стійка ноги нарізно, руки за спину (на пояс). 1 - руки вперед, повертати долоні вгору — вниз, 2 - після слова «гаряче» руки за спину, 3 - 4 - те саме.	6 разів	Спина пряма
Впр.2 «Хлопок по колінах». В. П.: стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 - нахил уперед, лягнути по колінах, сказати: «хлоп», 2 - В.П., 3 - 4 - те саме.	6 разів	Ноги прямі
Впр.3 «Піднімися вище». В.П.: сид на п'ятах, руки на пояс. 1 - стійка на колінах, потягнутися, руки вверх подивитися вгору, 2 - В. П. Опускаючись, сказати: «сіли».. 3 - 4 - те саме.	5 разів	Руки прямі
Впр.4 «Зайчик». В. П.: вужька стійка ноги нарізно (положення рук може бути різне). 1,2,3,4 - стрибки на двох..	3 рази	Стрибати легко, м'яко. Дихання вільне

Комплекс 2

Впр.1 «Грають пальчики». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-3 - руки вперед, поворухнути пальцями, 4 - В.П.	4 рази	Дихання вільне
Впр.2 «Нахилися і випрямися». В. П.: сід ноги нарізно, руки за слину. 1-2 - нахил вперед, дивитися вперед; 3- 4 - В. П.	5 разів	Дихання вільне
Впр.3 «Короткі й довгі ноги». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 - присід короткі ноги, 2 - В. П.- довгі.	5 разів	Спина пряма
Впр.4 «Горобчик». В. П.: вузька стійка ноги нарізно. 1,2,3,4 - стрибки на двох і ходьба на місці.	3 рази	Стрибати легко, м'яко. Дихання вільне

Комплекс 3

Впр.1 «Одна долонька, інша». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, руки назад. 1-праву руку вперед, повернути долоню вгору, 2-В.П 3- 4 - те саме лівою рукою.	4 рази	Спина пряма
Впр.2 «Долоні до п'ят». В. П.: сід в упорі позаду. 1-нахил уперед, долоні на підлогу до п'ят, дивитися на руки, 2-В. П., 3-4 - те саме .	5 разів	Дихання вільне. Ноги прямі
Впр.3 «Крокуємо». В. П.: сід зігнувши ноги. 1-підняти праву; 2-В. П. 3-4-те саме лівою - крокуємо. Після 4-6 рухів ноги випрямити, відпочинок - прийшли.	5 разів	Спина пряма
Впр. 4 «М'яч». В.П.: вузька стійка ноги нарізно руки на пояс. 1- на пів присід руки на пояс, 2- В.П. 3-4 - те саме стрибком.	3 рази	Стрибати легко, м'яко. Дихання вільне

Вправи з предметами (брязкальця, прапорці)

Комплекс 1

Впр.1 «Покажи і пограй». В.П.: сидячи на п'ятках, брязкальця біля плечей. 1- поворот тулуба направо, показати брязкальця, сказати: «ось», 2- В.П. 3-4 - те саме вліво.	3 рази	Стежити за рухами рук. Ноги не зрушувати. Спина пряма
Впр.2 «Пограємо і сховаємо». В. П.: лежачи на спині, руки вверх, брязкальця торкаються підлоги. 1- потрясти брязкальцями, перевести руки до живота й зігнути ноги - сховали, 2- В. П. 3-4 - те саме.	6 разів	Дихання вільне
Впр.3 «Покажемо сусідові». В.П.: сід на п'ятках, брязкальця тримати в зігну- тих руках з боків. 1- стійка на колінах, поворот тулуба направо, брязкальця всторони, 2- В.П. 3-4 - те саме наліво.	3-4 рази	Спина пряма
Впр.4 «Брязкальцям весело». В.П.: вузька стійка ноги нарізно, брязкальця тримати за спиною. 1,2,3,4-напівприсіди, 5,6,7,8-стрибки вверх, струшуючи брязкальцями перед собою, чергуючи з ходьбою.	3-4 рази	Дихання вільне
Впр. 5 «Брязкальця відпочивають». В. П.: те саме. 1-тихо підняти брязкальця в сторони, вдих 2-В.П., видих, 3-4- те саме.	5 разів	Спина пряма

Комплекс 2

<p>Впр.1 «Салют». В.П.: вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1- через сторони вгору схресний змах руками, 2- В.П, 3-4 - те саме.</p>	6 разів	Спина пряма
<p>Впр.2 «Паличкою до підлоги». В. П.: стійка ноги нарізно, прапорці за спиною (хват за середину, вказівний палець на паличці). 1-нахил уперед, паличкою торкнутися підлоги, 2-В.П. 3-4- те саме.</p>	5 разів	Ноги не згинати
<p>Впр.3 «Ноги в сторони». В. П.: сід, прапорці на підлозі біля п'ят, руки в упорі ззаду. 1-праву перенести через прапорець назовні. 2- те саме лівою, 3-4- В.П.</p>	5 разів	Спина пряма. Ноги не згинати
<p>Впр.4 «Повороти». В. П.: стійка на колінах, прапорці всторони, 1- поворот тулуба направо, прапорці вниз. 2-В.П. 3-4- те саме наліво.</p>	6 разів	Стежити за рухами рук
<p>Впр.5 «Підскакування». В.П.: вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1,2,3,4-напівприсіди зі змахом прапорців вперед і назад, 5,6,7,8-те саме стрибками.</p>	3-4 рази	Дихання вільне
<p>Впр.6 «Дихаємо». В. П.: те саме. 1-повільно прапорці всторони, вдих, 2- В.П., видих, 3-4- те саме.</p>	3-4 рази	Спина пряма

Комплекс 3

<p>Впр.1 «Змахи». В.П.: вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1- змах прапорцями вперед, 2- В.П. 3-4 - те саме назад.</p>	3-4 рази	Спина пряма
<p>Впр.2 «Сховаємо». В.П.: сидючи на п'ятах, прапорці всторони. 1- нахил вперед, прапорці за спину (всторони), 2- В.П., 3-4 - те саме.</p>	5 разів	Дихання вільне
<p>Впр.3 «Швидко підніми». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, прапорці лежать на підлозі, руки за спину. 1- швидко присісти, взяти прапорці, 2- В.П, підняти прапорці, 3- присід, покласти прапорці, 4-В.П.</p>	5 разів	Спина пряма
<p>Впр.4 «Прапорці разом». В.П.: ноги нарізно, прапорці в сторони. 1- поворот тулуба направо, прапорці перед грудьми разом, 2- В.П., 3-4 - те саме наліво.</p>	3-4 рази	Стежити за рухами рук
<p>Впр.5 «Підскакування». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1,2,3,4- стрибки на двох зі змахом прапорців назад і вперед.</p>	3-4 рази	Дихання вільне
Повторення першої вправи.	3-4 рази	Спина пряма

Вправи з використанням стільця, гімнастичної лави

Комплекс 1

Впр.1 «Тримати обережно». В.П.: стояти за стільцем близько, вузька стійка ноги нарізно, руки тримати на спинці стільця з боків, зверху. 1- руки вгору, стати на носки, 2- В.П., сказати: «вниз». 3-4 - те саме.	6 разів	Спина пряма
Впр.2 «Нахил убік». В.П.: сидючи обличчям до спинки, триматися за сидіння. 1-нахил тулуба вправо, торкнутися підлоги, 2- В.П. 3- те саме вліво 4- В.П.	3 рази	Ноги не зрушувати
Впр.3 «Сховаємося». В. П.: стійка обличчям до стільця, руки за спину. 1- присід, долоні й голову покласти на сидіння, сказати: «сховалися», 2- швидко В.П. 3-4 - те саме.	6 разів	Спина пряма
Впр.4 «Озирнися». В.П.: сид обличчям до спинки, руки до плечей. 1- поворот тулуба направо, подивитися, сказати: «бачу», 2- В. П. 3- те саме наліво, 4- В.П.	3-4- рази	Ноги не зрушувати

Комплекс 2

<p>Впр.1 «Хлопок». В.П.: сидячи на стільці руки в сторони. 1- руки вниз, поплескати об стілець, сказати: «хлоп, хлоп», 2- В.П. 3-4 - те саме.</p>	6 разів	Спина пряма
<p>Впр.2 «Долоні на стілець». В.П.: стійка обличчям близько до спинки стільця, ноги нарізно, руки за спину. 1-нахил через спинку стілця, долоні на сидіння, дивитися вперед, 2- В.П. 3-4 - те саме.</p>	5 разів	Ноги прямі
<p>Впр.3 «Обережно». В.П.: сід зігнувши ноги перед стільцем. 1- випрямити праву під стілець, 2- В.П. 3-4 - те саме лівою.</p>	5 разів	Спина пряма
<p>Впр.4 «Поворот». В.П.: сід обличчям до спинки стільця, руки на спинці. 1- поворот тулуба направо 2- В.П., руки можна знімати зі спинки. 3-4 - те саме наліво</p>	3-4 рази	Ноги не зрушувати
<p>Впр.5 «Підстрибування». В.П.: вузька стійка ноги нарізно, руки за спину. 1,2,3,4- високі стрибки на двох, 5,6,7,8- ходьба навколо стілця.</p>	3-4 рази	Спина пряма
<p>Впр. 5 «Руки в сторони». В.П.: вузька стійка ноги нарізно. 1- повільно руки в сторони, 2- В.П., сказати: «вниз». 3-4 - те саме.</p>	3-4 рази	Спина пряма

Комплекс 3

Впр.1 «Вище вгору». В. П.: упор сидячи ззаду на лаві. 1- руки через сторони вгору, подивитися, 2- В.П., сказати: «вниз». 3-4 - те саме.	6 разів	Спина пряма
Впр. 2 «Озирнися». В.П.: сід на лаві, руки на пояс. 1- поворот тулуба направо, 2- В.П. 3-4 - те саме наліво.	6 разів	Ноги не зрушувати
Впр.3 «Встати і сісти». В.П.: сід на лаві, руки за спину. 1- встати, подивитися вгору, 2- В.П. 3-4 - те саме.	6 разів	Спина пряма
Впр.4 «Обережно». В.П.: стійка обличчям до лави. 1- встати на лаву, 2- В.П. 3-4 - те саме.	6 разів	Спина пряма
Впр.5 «Вперед і на місці». В.П.: стійка правим (лівим) боком до лави. 1,2,3,4- стрибки на двох уздовж лави. Ходьба на місці.	3-4 рази	Дихання вільне

Вправи з кубиками

Комплекс 1

Впр.1 «Кубик об кубик». В.П.: вузька стійка ноги нарізно, кубики завести за спину. 1- кубики через сторони вперед, постукати, 2- В.П., 3-4 - те саме.	5 разів	Спина пряма
Впр.2 «Кубики до колін». В. П.: ноги нарізно, кубики в руках біля пояса. 1-нахил вперед, кубики до колін, видих, 2- В.П. 3-4 - те саме.	5 разів	Ноги не згинати
Впр.3 «Не зачепи кубики». В.П: сід, кубики на підлозі ближче до п'ят. 1- сід зігнувши ноги, 2- В.П. 3-4- те саме.	5 разів	Спина пряма
Впр.4 «Поворот». В.П.: сід на п'ятах, кубики до плечей. 1- поворот тулуба направо, торкнутися кубиком підлоги. 2- В.П. 3-4 - те саме наліво.	4 рази	Дивитися на кубик
Впр.5 «Постукаємо». В.П.: вузька стійка ноги нарізно, кубики внизу. 1- стрибок ноги нарізно, кубики всторони, 2- стрибком В.П. 3-4- те саме.	4 рази	Спина пряма
Повторення першої вправи.	5 разів	Спина пряма

Комплекс 2

Впр.1 «Стук». В.П.: стійка, кубики вниз, 1- через сторони кубики вгору, постукати, сказати: «тук», 2- В.П., 3-4 - те саме.	6 разів	Спина пряма
Впр.2 «Далі колін». В.П.: сід ноги нарізно, руки з кубиками в упорі ззаду, 1- нахил вперед, торкнутися кубиками підлоги далі колін, 2- В.П., 3-4- те саме.	5 разів	Ноги прямі
Впр.3 «Не зачепи кубики». В.П.: сід, кубики ближче до п'ят із внутрішньої сторони, руки в упорі ззаду. 1- сід зігнувши ноги, не зачіпаючи кубики, 2-В.П., 3-4- те саме.	6 разів	Коліна підтягувати ближче до грудей
Впр.4 «Торкнися кубиків». В. П.: стійка ноги нарізно, кубики на підлозі біля ніг. 1-нахил вперед, торкнутися кубиків руками схресно, 2-В.П., 3-4- те саме.	5 разів	Ноги прямі
Впр.5 «На доріжці» В.П.: вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс, кубики на підлозі з боків. 1- на пів присід руки на пояс, 2-В.П., 3-4- стрибки на двох..	3 рази	Спина пряма, стрибати на носах

Комплекс 3

<p>Впр.1 «Кубики разом». В.П.: вузька стійка ноги нарізно, кубики в сторони. 1- кубики перед грудьми, сказати: «разом», 2 - В.П., 3-4 - те саме.</p>	6 разів	Спину й голову тримати прямо
<p>Впр.2 «Не впусти кубики». В.П.: ноги нарізно, руки за спину, кубики лежать на підлозі один на одному перед собою. 1-нахил вперед, вказівними пальцями торкнутися верхнього кубика, сказати: «обережно», 2 - В.П., 3-4 - те саме.</p>	5-6 разів	Ноги прямі
<p>Впр.3 «Зігни й випрями». В.П.: сід в упорі ззаду, один кубик між ступнями. 1- сід зігнувши ноги кубик між ступнями, 2 - В.П., 3-4 - те саме.</p>	3-4 рази	Спину й голову тримати прямо
<p>Впр.4 «Поклади назад». В.П.: сід ноги нарізно, кубики до плечей. 1 - поворот тулуба направо, покласти кубик, 2 - поворот тулуба наліво покласти кубик, 3-4 - те саме, взяти кубики.</p>	3-4 рази	Ноги прямі
<p>Впр.5 «Знову на доріжці». В.П.: вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс, кубики на підлозі з боків. 1 - стати на носки, 2 - В.П., 3-4 - стрибки на двох. 5,6,7,8 - ходьба навколо кубиків.</p>	3 рази	Дихання вільне
<p>Впр.6 Повторення першої вправи.</p>	4 рази	Спину й голову тримати прямо

Вправи з великим м'ячем

Комплекс 1

Впр.1 «До себе і вниз». В.П.: вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1 - м'яч догори, 2 - В.П., 3-4 - те саме.	5 разів	Спина пряма
Впр.2 «Ось він». В.П.: стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1 - нахил уперед, м'яч уперед, сказати: «ось він», 2 - В.П., 3-4 - те саме.	5 разів	Ноги прямі
Впр.3 «Не відпусти». В.П.: сід в упорі ззаду, м'яч між ногами, 1- сід в упорі ззаду зігнувши ноги й випрямляти ноги, не випускаючи м'яча. 2 - В.П., 3-4 - те саме.	5 разів	Спина пряма
Впр.3 «Торкнутися підлоги». В.П.: стійка на колінах, м'яч перед грудьми, 1 - поворот тулуба направо, торкнутися м'ячем підлоги 2 - В.П., 3-4 - те саме наліво.	3 рази	Коліна разом
Впр.4 «Навколо м'яча». В.П.: вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс, м'яч на підлозі, 1,2,3,4 - стрибки на двох навколо м'яча, 5,6,7,8 - ходьба на місці або навколо м'яча в протилежний бік.	3 рази	Дихання вільне

Комплекс 2

Впр.1 «Вище м'яч». В.П.: лежачи на спині, м'яч внизу. 1 - м'яч вперед, 2 - м'яч вверху, торкнутись підлоги 3 - м'яч вперед 4 - В.П., сказати «вниз».	4-6 разів	Дихання вільне
Впр.2 «Качаємо м'яч». В.П.: сидючи ноги нарізно, м'яч перед грудьми, 1 - нахил уперед, котити м'яч до носків, 2 - В.П. 3-4 - те саме.	4-6 разів	Ноги прямі
Впр.3 «Піймай м'яч». В. П.: сід, м'яч перед грудьми. 1 - ноги нарізно, упустити м'яч між ніг, 2 - В.П., пімати м'яч, 3-4 - те саме.	5 разів	Ноги прямі
Впр. 4 «Веселий м'яч». В.П.: стійка ноги нарізно, м'яч вверху. 1 - стрибком стійка м'яч вниз, 2 - стрибком В.П. 3-4 - те саме.	4-6 разів	Руки прямі
Впр.5 Повторення першої вправи з В. П. стоячи.	5 разів	Дихання вільне

Комплекс 3

Впр.1 «Сховаємо м'яч». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1 - м'яч угору подивитися, 2 - м'яч за голову, 3 - м'яч вгору, сказати: «ось», 4 - В.П..	5 разів	Спина пряма
Впр.2 «Уперед до себе». В. П.: сід ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1 - нахил вперед, м'яч на підлогу й котити його обома руками вперед, 2 - В. П., 3-4 - те саме.	5 разів	Ноги прямі
Впр.3 «Прокоти у ворота». В. П.: сід в упорі ззаду, м'яч на підлозі з правого боку, 1 - сід зігнувши ноги, прокотити м'яч під ногами вліво, 2 - В. П., м'яч з лівого боку, 3-4 - те саме направо.	5 разів	Спина пряма
Впр.4 «Навколо». В. П.: стійка на колінах, м'яч на підлозі перед собою, 1-2 - прокотити м'яч навколо себе вправо 3-4 - те саме вліво.	3-4 рази	Слідкувати за м'ячем

Розділ 8

Комплекси загально-розвиваючих вправ для фізкультурних занять і ранкової гімнастики з дітьми п'ятого року життя

Вправи без предметів

Комплекс 1

Впр.1 «Пропелер». В.П.: вузька стійка ноги нарізно. 1 - руки всторони; 2 - руки перед собою, 3,4,5,6 - обертати передпліччями вперед, промовляти: «р-р-р»; 7 - руки всторони, 8 - В.П.	6 разів	Спина пряма
Впр.2 «Крокують руки». В. П.: сід ноги нарізно, руки за голову. 1-4 - нахил уперед, переставляти вперед руки; 5-8 - те саме назад,	5 разів	Ноги прямі
Впр. 3 «Велосипедист». В. П.: лежачи на спині, зігнувши ноги, 1,2,3,4 - рухи ногами, імітуючи їзду на велосипеді.	5 разів	Спина пряма
Впр. 4 «Маятник». В. П.: сід ноги нарізно, руки на поясі. 1 - нахил до правої, сказати: «тік»; 2 - В.П. 3-4 - те саме до лівої, вимовити: «так».	5 разів	Ноги прямі
Впр.5«Підставлення ноги». В. П.: стійка руки за спиною. 1 - праву на носок вправо 2 - В. П.; 3 - ліву на носок вліво, поворот кругом. 4 - В.П.	5 разів	Виконувати ритмічно, Спина пряма
Впр.6 «Вовчок». В. П.: вузька стійка ноги нарізно. 1,2,3,4 - стрибки на двох з поворотом кругом направо.	3-4 рази	Дихання вільне

5,6,7,8 - те саме наліво.		
---------------------------	--	--

Комплекс 2

Впр. 1 «До плечей». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 - руки до плечей, стати на носки, 2 - В. П. 3-4 - те саме.	6 разів	Спина пряма
Впр.2 «Потягнися». В. П.: сід на п'ятах, руки до плечей. 1-2 - стійка на колінах, руки вгору, потягнутися, дивитися вгору; 3-4 - В. П.	6 разів	Коліна, п'яти, носки разом
Впр. 3 «Поворот». В. П.: сід руки на поясі. 1- поворот тулуба направо, подивитися назад; 2- В. П.; 3-4 - те саме наліво.	5 разів	У В.П. спина пряма
Впр. 4 «Гусаки сичать». В. П.: стійка ноги нарізно, руки за спину. 1- нахил уперед прогнувшись, руки всторони голову підняти, сказати: «ш-ш-ш», 2 - В. П.. 3-4 - те саме.	5 разів	Спина пряма, ноги прями
Впр.5 «Сховалися». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, руки за спину. 1-2 - присід руки за спину, голову на коліна; 3-4 - В. П.	6 разів	Дихання вільне
Впр.6 «Підскоки». В. П.: вузька стійка ноги нарізно. 1,2,3,4 - стрибки на двох з махами руками вперед і назад.	5разів	Спина пряма

Комплекс 3

<p>Впр.1 «Сильні». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, руки всторони. 1- руки до плечей, кисті в кулак; 2- В. П., 3-4 - те саме.</p>	6—7 разів	Сина пряма
<p>Впр.2 «Хлопок по коліну». В. П.: стійка ноги нарізно, руки за спину. 1 - нахил до правого коліна, сказати: «хлоп», 2 - В.П., 3-4 - те саме до лівого.</p>	5 разів	Ноги прямі
<p>Впр. 3 «Сховати п'яти». В. П.: сід в упорі ззаду. 1 - сід ноги нарізно, носки на себе, 2 - В.П., 3-4 - те саме.</p>	6-7 разів	Сина пряма
<p>Впр.4 «Ворота». В. П.: сід зігнувши ноги, 1-2 - сід з поворотом тулуба направо, руки всторони, 3-4 - В. П. 5,6,7,8 - те саме наліво.</p>	5 разів	Сина пряма
<p>Впр. 5 «Підскоки» В.П.- стійка руки на пояс, 1,2,3,4 - стрибки на двох.</p>	6-7 разів	Дихання вільне
Ходьба на місці	1 хв.	Сина пряма

Вправи із прапорцями

Комплекс 1

Впр. 1 «Помахай». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, прапорці за спиною. 1-2- прапорці через сторони вгору, помахати, подивитися; 3-4- В. П.	6 разів	Спина пряма
Впр. 2 «Літак робить розворот». В. П.: стійка ноги нарізно, прапорці в сторони (вертикально). 1 - поворот тулуба направо; 2 - В. П. 3-4 - те саме наліво.	3 рази	Спина пряма, ноги прямі
Впр. 3 «Постукай над головою». В. П.: стійка на колінах, прапорці внизу. 1-2 - сід на п'ятках, постукати прапорцями над головою, потягнутися, подивитись на них; 3-4 - В. П.	6 разів	Дихання вільне
Впр. 4 «Покажи прапорці». В. П.: ноги нарізно, прапорці за спину. 1-2 - нахил уперед, прапорці вверх, сказати: «ось»; 3-4 - В. П.	5 разів	Спина пряма, ноги прямі
Впр. 5 «Підскоки». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, прапорці внизу. 1,2,3,4 - стрибки на двох, струшуючи прапорцями, 5,6,7,8 - ходьба на місці зі змахом прапорцями.	3 рази	Спина пряма
Впр. 6 Повторення першої вправи.	3 рази	

Комплекс2

Впр. 1 «Сильніше». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, один прапорець вниз і назад, інший - угору. 1,2,3,4 - швидка зміна положення прапорців.	5 разів	Спина пряма, ноги прямі
Впр. 2 «Потягнися». В. П.: стійка ноги нарізно, прапорці вниз. 1-2 - нахил уперед, прапорці в сторони, голову прямо - видих; 3-4 - В. П. - вдих.	5 разів	Спина пряма, ноги прямі
Впр.3 «Підніми п'яти». В. П.: стійка, прапорці в сторони. 1-2 - присід на носках, коліна нарізно; 3-4 - В. П.	6 разів	Спина пряма
Впр. 4 «Поворот». В. П.: сід ноги нарізно, прапорці в сторони вертикально. 1- поворот тулуба направо, 2 - В. П. 3-4 - те саме наліво.	5 разів	Ноги прямі
Впр. 5 «Не зачепи». В. П.: лежачи на спині, ноги нарізно, прапорці на підлозі біля п'ят. 1-2 - підняти ноги; 3-4 - В. П.	6 разів	Ноги прямі
Впр. 6 «Підскоки». В. П.: стійка ноги нарізно, прапорці вниз. 1- стрибком ноги нарізно, прапорці в сторони, 2 - стрибком В.П. 3-4 - те саме.	6 разів	Дихання вільне

Комплекс 3

<p>Впр.1 «Великі кола». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, прапорці вниз. 1,2,3,4- колові рухи прапорцями вперед, 5,6,7,8- те саме назад.</p>	5 разів	Спина пряма, руки прямі
<p>Впр. 2 «Дотягнися». В. П.: сід ноги нарізно, прапорці встори. 1-2 - нахил уперед, прапорцями торкнутися підлоги із зовнішньої сторони, видих; 3-4 - В. П., вдих.</p>	5 разів	Ноги прямі
<p>Впр. 3 «Сильні змахи». В. П.: сід на п'ятках, прапорці внизу. 1-2 - стійка на колінах, прапорці підняти через сторони вгору, 3-4 - В. П.</p>	6 разів	Спина пряма
<p>Впр.4 «Прапорці угору». В. П.: сід ноги схресно, прапорці перед грудьми вертикально. 1 - поворот тулуба направо, 2 - прапорці вгору, подивитися на них; 3 - прапорці перед грудьми; 4 - В. П., 5,6,7,8 - те саме з поворотом наліво.</p>	5 разів	Спина пряма
<p>Впр. 5 «Ноги разом». В. П.: лежачи на спині, прапорці в сторони. 1-2 - лежачи на спині зігнувши ноги, коліна до грудей, прапорці до колін вертикально, голову на груди, 3-4 - В. П.</p>	5 разів	Ноги разом
<p>Впр. 6 «Підскоки». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, прапорці вниз. 1,2,3-стрибки на двох, 4- стрибок з поворотом кругом наліво, 5,6,7 - стрибки на двох, 8 - стрибок з поворотом кругом направо.</p>	5 разів	Дихання вільне

Вправи з використанням стільця, лави

Комплекс 1

Впр. 1 «На спинку». В. П.: вузька стійка ноги нарізно спиною до спинки стільця, руки до плечей. 1 - руки за спинку стільця з боків, 2 - В. П., 3-4 - те саме.	6 разів	Спина пряма
Впр. 2 «На сидіння». В. П.: стійка ноги нарізно обличчям до спинки стільця, руки за спину. 1-2 - нахил вперед через спинку стільця, долоні на сидіння, голова прямо, 3-4 - В. П.	5 разів	Ноги прямі
Впр.3 «На стілець». В. П.: сід на стільці триматися за сидіння з двох боків. 1-2 - сід на стільці зігнувши ноги, 3-4 - В. П.	6 разів	Спина пряма
Впр.4 «Нижче». В. П.: те саме, руки на поясі. 1-2 - нахил вправо, торкнутої ніжки стільця; 3-4 - В. П., 5,6,7,8 - те саме вліво.	3-4 рази	Нахили глибше
Впр. 5 «Випрямити ноги». В. П.: сід на стільці, зачепитися ногами за ніжки стільця зовні. 1-2 - сід на стільці ноги вперед, 3-4 - В. П.	5 разів	Спину від спинки стільця не відхиляти
Впр. 6 «Навколо стільця». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1,2,3,4 - стрибки на двох навколо стільця направо, 5,6,7,8 - те саме наліво.	3-4 рази	Дихання вільне
Впр. 7 Повторення першої вправи.	3-4 рази	

Комплекс 2

<p>Впр.1 «Хлопок». В. П.: стояти спиною до спинки стільця. 1-2 - руки через сторони ввєрх, сплеск долонями, сказати: «хлоп», 3-4 - В. П.</p>	6 разів	Спина пряма
<p>Впр.2 «Дотягнися». В. П.: сід на стільці ноги нарізно, руки на поясі (за голову, за спину). 1-2 - руки через сторони вгору, нахил уперед, торкнутися носків, видих, 3-4 - В. П., вдих.</p>	6 разів.	Ноги прямі
<p>Впр. 3 «Присідання». В. П.: стоячи за спинкою стільця, руки на поясі. 1-2 - присід на носках коліна нарізно, тримаючись за спинку, видих, 3-4 - В.П., вдих., 5,6,7,8 - те саме стоячи обличчям до сидіння, руки на поясі.</p>	5 разів	Спина пряма
<p>Впр. 4 «Поворот». В. П.: стійка спиною до спинки стільця, руки на поясі. 1-2 - поворот тулуба направо, правою рукою торкнутися спинки подалі, 3-4 - В. П., 5-8 - те саме наліво.</p>	3-4 рази	Ноги прямі
<p>Впр. 5 «Ноги нарізно». В. П.: сід, ступні ніг під стільцем, руки в упорі позаду. 1 - сід зігнувши ноги, 2 - сід ноги нарізно, не зачепивши стілець, 3 - сід зігнувши ноги, 4 В. П.</p>	5 разів	Спина пряма
<p>Впр. 6 «Стрибки навколо стільця» В.П. - стійка руки на пояс. 1,2,3,4 - стрибки на двох довкола стільця, 5-8 - те саме наліво.</p>	3-4 рази	Дихання вільне

Комплекс 3

<p>Впр. 1 «Руки разом». В. П.: сід на стільці, руки за спинкою в замок. 1-2 - руки підняти через сторони вгору, сказати: «разом», 3-4 - В. П.</p>	<p>6 разів</p>	<p>Спиною притиснутись до спинки стільця</p>
<p>Впр. 2 «Нижче колін». В. П.: те саме, ноги нарізно, 1- руки через сторони вгору, 2 - нахил до правої ноги, 3 - сід на стільці руки вгору, 4 - В.П., 5,6,7,8- те саме до лівої.</p>	<p>5 разів</p>	<p>Ноги прямі</p>
<p>Впр. 3 «Випрями ноги». В. П.: те саме, руки за спинкою стільця. 1-2 - праву вперед, 3-4 - В. П., 5-8 - те саме лівою.</p>	<p>5 разів</p>	<p>Спина пряма</p>
<p>Впр. 4 «Подивися на руку». В. П.: сидячи на стільці, обличчям до спинки стільця, руки на спинці. 1-2 - поворот тулуба направо, праву руку всторону, подивитися на неї, 3-4 - В. П., 5-8 - те саме з поворотом наліво.</p>	<p>5 разів</p>	<p>Дихання вільне</p>
<p>Впр. 5 «Підскоки». В. П.: вузька стійка ноги нарізно біля стільця, руки на пояс. 1,2,3,4 - стрибки на двох на місці, 5,6,7,8 - ходьба навколо стільця.</p>	<p>3-4 рази</p>	<p>Дихання вільне</p>

Вправи з кубиками

Комплекс 1

Впр. 1 «Кубики разом». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, кубики в сторони. 1 - кубики вгору разом, подивитися, 2 - В. П. 3-4 - те саме.	6 разів	Спина пряма
Впр. 2 «Підйомний кран». В. П.: стійка ноги нарізно, кубики вниз. 1 - кубики в сторони, 2 - нахил вправо, кубики вверху - «подаємо вантаж», 3 - кубики вверху; 4 - В. П., 5-8 - те саме вліво.	4 рази	Ноги прямі
Впр. 3 «Постукай». В. П.: стійка ноги нарізно, кубики до плечей. 1-2 - на пів присід, постукати кубиками по колінах, сказати: «тук», 3-4 - В. П.	6 разів	Дихання вільне
Впр. 4 «Колода». В. П.: лежачи на спині, кубики вверху разом. 1-2 - переكات направо, на живіт, 3-4 - переكاتом наліво В.П. 5-6 - те саме наліво.	4 рази	Ноги прямі
Впр. 4 «Кубики до коліна». В. П.: лежачи на спині, кубики в сторони. 1-2 - мах правою, кубиками торкнутися коліна; 3-4 - В. П. 5-8 - те саме лівою.	4 рази	Ноги прямі
Впр. 6 «Підскоки». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, кубики на підлозі з боків. 1,2,3,4 - стрибки на двох.	5 разів	Дихання вільне
Впр. 7 Повторення першої вправи.	4 рази	Спина пряма

Комплекс 2

Впр. 1 «Кубик на кубик» В. П.: вузька стійка ноги нарізно, кубики за спину. 1-2 - кубики вперед, кубик на кубик; 3-4 - В. П. Те саме з В. П. кубики всторони, до плечей, вниз, на пояс.	6 разів	Спина пряма
Впр. 2 «Дотягнися» В. П.: сід ноги нарізно в упорі позаду, кубики на підлозі біля п'ят. 1-2 - руки вгору, нахил уперед до кубиків, 3-4 - В. П.	5 разів	Ноги прямі
Впр. 3 «За колінами» В. П.: лежачи на спині, кубики вгору. 1 - зігнути праву вперед, постукати кубиками по коліні; 2 - В. П. 3-4 - те саме лівою.	4 рази	Дихання вільне
Впр. 4 «Повороти» В. П.: сід ноги схресно, кубики до плечей. 1 - поворот тулуба наліво, правою рукою покласти кубик зліва, 2 - В. П., 3-4 - те саме направо, 5,6,7,8 - те саме, взяти кубики.	4 рази	Дихання вільне
Впр. 5 «Обійди». В. П.: вузька стійка ноги нарізно руки на поясі, кубики на підлозі попереду. 1-2 - ставши на носки, переступити кубики вперед, 3-4 - те саме назад.	6 разів	Спина пряма
Впр. 6 Ходьба на місці звичайним кроком.	30 с.	Дихання вільне

Комплекс 3

Впр. 1 «Постукай» В. П.: лежачи на спині, кубики внизу. 1-2 - кубики вгору, постукати об підлогу; 3-4 - В. П., 5,6,7,8- те саме, з В. П. кубики в сторони.	5 разів	Дихання вільне
Впр. 2 «Кубиком до підлоги» В. П.: сід ноги схресно, кубики до плечей. 1-2 - поворот тулуба направо, торкнутися кубиком підлоги якнайдалі за спиною, 3-4 - В. П., 5-8 - те саме наліво.	5 разів	Дихання вільне
Впр. 3 «Сховаємо». В. П.: сід кубики в сторони. 1 - сід зігнувши ноги, кубики під коліна, сказати: «немає», 2 - В. П., 3-4- те саме.	5 разів	Спина пряма
Впр.4 «Покажи» В. П.: сід ноги нарізно, кубики на підлозі. біля п'ят, 1-2 - нахил уперед, торкнутися кубика вказівними пальцями, 3-4 - В. П.	5 разів	Ноги прямі
Впр. 5 «Обережно» В. П.: вузька стійка ноги нарізно, кубики на підлозі з боків. 1-2 - присід, торкнутися кубиків; 3-4 - В. П.	5 разів	Спина пряма
Впр. 6 «Підскоки». В. П.: стійка кубики до плечей. 1- на пів присід кубики вперед, 2 - В.П. 3 - стрибок кубики вверх 4 - В.П.	5 разів	Дихання вільне

Вправи з м'ячем великого і середнього розміру

Комплекс 1

Впр. 1 «М'яч за голову». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, м'яч унизу. 1-2 - м'яч угору, подивитися; 3-4 - м'яч за голову, 5-6 - м'яч угору, подивитися; 7-8 - В. П.	5 разів	Спина пряма
Впр. 2 «Передай». В. П.: стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі праворуч, руки на поясі. 1-2 - нахил уперед, прокотити м'яч до лівої, 3-4 - В. П. 5-8 - те саме до правої.	4 рази	Ноги прямі
Впр. 3 «Не зачепи». В. П.: сід зігнувши ноги, м'яч на підлозі перед ногами. 1-2 - сід ноги нарізно, 3-4 - В. П.	5 разів	Спина пряма
Впр. 4 «Повернися й піймай». В. П.: стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1-поворот направо, кидок м'яча об підлогу, піймати, 2 - В. П., 3-4-те саме з поворотом наліво.	5 разів	Дихання вільне
Впр. 5 «Погладимо». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, руки за спину, м'яч на підлозі перед ногами. 1 - присід, погладити м'яч, сказати: «гладкий», 2 - В.П., 3-4 - те саме.	5 разів	Спина пряма
Впр. 6 «На місці й навколо». В. П.: те саме. 1,2,3,4 - стрибки на двох на місці, 5,6,7,8 - ходьба довкола м'яча.	4 рази	Дихання вільне

Комплекс 2

Впр. 1 «До себе». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1 - м'яч перед грудьми, погладити; 2 - м'яч ввверх, 3 - м'яч перед грудьми, 4 - В. П.	5 разів	Спина пряма
Впр. 2 «М'яч уперед». В. П.: стійка ноги нарізно, м'яч за головою. 1 - м'яч угору, 2 - нахил уперед, дивитися на м'яч, сказати: «уперед», 3 - стійка м'яч угору, 4 - В. П.	5 разів	Спина пряма, ноги прямі
Впр. 3 «М'яч угору». В. П.: сід на п'ятках, м'яч внизу. 1-2 - стійка на колінах, м'яч угору, 3-4 - В. П.	5 разів	Спина пряма
Впр. 4 «Навколо себе». В. П.: сидячи, ноги схресно, руки за спину, м'яч на підлозі. 1-4 - поворот тулуба направо, прокотити м'яч навколо себе, не випускаючи його з рук. 5-8 - те саме наліво.	3 рази	Дихання вільне
Впр. 5 «Не відпускай». В. П.: сидячи, руки в упорі позаду, м'яч між ступнями. 1-2 - сід зігнувши ноги, м'яч між ступнями, 3-4 - В. П.	5 разів	Спина пряма
Впр. 6 «Підскоки». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1 - стрибок на двох, м'яч до грудей, 2 - стрибком В.П., 3-4 - те саме.	4 рази.	Дихання вільне

Комплекс 3

Впр. 1 «Поверни м'яч». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу. 1-2 - м'яч уперед, кистями рук повернути м'яч до себе, зігнути руки, 3-4 - В. П.	6 разів.	Спина пряма
Впр. 2 «Від ноги до ноги». В. П.: стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі між ступнями, руки за спину. 1 - нахил уперед, 2-3 - котити м'яч від ноги до ноги, 4 - В. П.	5 разів	Ноги прямі
Впр. 3 «Прокоти». В. П.: сід в упорі позаду, м'яч на підлозі збоку. 1 - сід зігнувши ноги, 2 -3 - прокотити м'яч під ногами вліво, 4 - В. П., 5-8 - те саме вправо.	5 разів	Спина пряма
Впр. 4 «Колода». В. П.: лежачи на спині, м'яч угору. 1- поворот на живіт направо, 2 - поворотом наліво В.П., 3-4 - те саме наліво.	4 рази.	Ноги прямі, разом
Впр. 5 «Ближче до себе». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми. 1 - присід, 2-3 - кинути м'яч об підлогу, піймати 4 - В. П.	5 разів	Дихання вільне

Вправи з обручем

Комплекс 1

Впр. 1 «Подивися в обруч». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, обруч до плечей. 1 - обруч угору, подивитися; 2- В. П., сказати: «вниз». 3-4 - те саме.	5 разів	Спина пряма
Впр. 2 «Поверни обруч». В. П.: сід в обручі, ноги схресно, обруч біля пояса. 1-2 - поворот тулуба направо, обруч з правого боку, 3-4 - В. П. 5-8 - те саме наліво.	4 рази.	Дихання вільне
Впр. 3 «Не зачепи». В. П.: сід зігнувши ноги, обруч перед ногами. 1-2 - сід ноги нарізно, 3-4 - В. П.	5 разів	Спина пряма
Впр. 4 «Не впусти». В. П.: стійка ноги нарізно, обруч на шиї, руки на поясі. 1-2 - нахил уперед, дивитись прямо, 3-4 - В. П.	5 разів	Ноги прямі
Впр. 5 «Обруч уперед». В. П.: стійка обруч унизу, хват з боків. 1-2 - присід, торкнутися обручем підлоги; 3-4 - В. П.	5 разів	Спина пряма
Впр. 6 «Підскоки». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, руки за спину, обруч на підлозі збоку. 1,2,3,4 - стрибки на двох довкола обруча, ходьба на місці.	4 рази	Дихання вільне

Комплекс 2

Впр. 1 «Обруч уперед». В. П.: стійка обруч внизу. 1-2 - обруч уперед, 3-4 - В.П.	5 разів	Спина пряма
Впр. 2 «Обруч угору». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, обруч внизу. 1 - обруч угору, подивитися; 2 - обруч до плечей; 3 - обруч угору; 4 - В. П.	5 разів	Спина пряма
Впр. 3 «Обруч біля пояса». В. П.: стоячи в обручі, ноги нарізно, обруч униз. 1 - обруч до пояса; 2 - нахил вправо; 3 - випрямитись; 4 - В. П. 5-8 - те саме вліво.	4 рази	Ноги прямі
Впр. 4 «Поклади й візьми». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, обруч угору. 1 - присід, покласти обруч, 2 - стійка руки за спину, 3 - присід, взяти обруч, 4 - В. П.	5 разів	Дихання вільне
Впр.5 «Крокують і руки». В. П.: упор стоячи на колінах, руки в обручі. 1,2,3,4 - приставним кроком рухатися навколо обруча вправо, переставляючи й руки, 5-8 - те саме вліво.	4 рази	Дивитись прямо
Впр. 6 «Обруч уперед». В. П.: стійка обруч перед грудьми. 1-2 - присід на носках, коліна нарізно, обруч уперед, 3-4 - В. П.	5 разів	Спина пряма
Впр. 7 «Підскоки». В. П.: вузька стійка ноги нарізно в обручі, руки на пояс. 1,2,3,4 - стрибки на двох з поворотом наліво, 5-8 - те саме направо.	4 рази	Дихання вільне

Комплекс 3

<p>Впр. 1 «Через обруч на стелю».</p> <p>В. П.: вузька стійка ноги нарізно, обруч біля правого плеча, двома руками.</p> <p>1 - обруч угору, стати на носки, подивитися;</p> <p>2 - обруч зліва.</p> <p>3 - 4 - те саме вправо.</p>	<p>5 разів</p>	<p>Спина пряма</p>
<p>Впр. 2 «Подивися на обруч».</p> <p>В. П.: стійка ноги нарізно, обруч униз.</p> <p>1 - стійка ноги нарізно, обруч уперед,</p> <p>2 - нахил уперед,</p> <p>3 - стійка ноги нарізно, обруч уперед,</p> <p>4 - В. П.</p>	<p>5 разів</p>	<p>Ноги прямі</p>
<p>Впр. 3 «Торкнутися обруча».</p> <p>В. П.: вузька стійка ноги нарізно, руки за спину, обруч на підлозі перед ногами.</p> <p>1-2 - присід, торкнутися обруча, сказати: «так», спину прямо,</p> <p>3-4 - В. П.</p>	<p>5 разів</p>	<p>Спина пряма</p>
<p>Впр. 4 «Не зачепи обруч».</p> <p>В. П.: сід в обручі, ноги схресно, руки за спину.</p> <p>1-2 - нахил вправо, торкнутися підлоги правою рукою за обручем;</p> <p>3-4 - В. П.</p> <p>5-8 - те саме вліво.</p>	<p>4 рази</p>	<p>Дихання вільне</p>
<p>Впр. 5 «Зустрілися».</p> <p>В. П.: лежачи на спині ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг.</p> <p>1-2 - лежачи на спині зігнувши ноги в обручі,</p> <p>3-4 - В. П.</p>	<p>5 разів</p>	<p>Голову й плечі не піднімати</p>
<p>Впр. 6 «Навколо й на місці».</p> <p>В. П.: вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, обруч на підлозі збоку.</p> <p>1,2,3,4 - стрибки на двох навколо обруча,</p>	<p>4 рази</p>	<p>Дихання вільне</p>

5,6,7,8 - те саме на місці.		
-----------------------------	--	--

Вправи з гімнастичною палицею

Комплекс 1

Впр. 1 «Палиця на груди». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, палиця вниз. 1 - палицю на груди, 2 - палицю вверх, 3 - палицю на груди, 4 - В. П.	6 разів	Спина пряма
Впр.2 «Повороти». В. П.: стійка ноги нарізно, палиця за спиною зігнутими руками. 1 - поворот тулуба направо, 2 - В. П. 3-4 - те саме наліво.	5 разів	Ноги прямі
Впр. 3 «До коліна». В. П.: сід, палиця на стегнах. 1 - палиця вгору; 2 - сід зігнувши ноги, палиця до колін, 3 -сід, палиця вгору; 4 - В. П.	5 разів	Спина пряма
Впр. 4 «Подивися вперед». В. П.: стійка ноги нарізно, палиця на плечах. 1-2 - нахил вперед прогнувшись, 3-4 - В. П.	5 разів	Ноги прямі
Впр. 5 «На носок». В. П.: стійка руки за спину, палиця на підлозі перед ногами. 1 - праву вперед на носок, торкнутись палиці; 2 - В. П. 3 - 4 - те саме лівою.	4 рази	Спина пряма, ноги прямі
Впр. 6 «Перестрибни». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, палиця на підлозі збоку, 1 - стрибок через палицю вправо, 2 - стрибком В.П., 3 - 4 - те саме	4 рази	Дихання вільне

Комплекс 2

Впр. 1 «Палиця вгору». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, палиця до грудей. 1-2 - палиця вгору, потягнутися, вдих; 3-4 - В. П., видих.	5 разів	Спина пряма
Впр. 2 «Вперед». В. П.: стійка ноги нарізно, палиця вниз. 1-2 - нахил уперед, палиця вверх, голову прямо; 3-4 - В. П.	5 разів	Ноги прямі
Впр. 3 «Нарізно». В. П.: сидячи, ноги схресно, руки в упорі збоку, палиця на підлозі перед ногами. 1-2 - сід ноги нарізно, ступні до кінців палиці; 3-4 - В. П.	5 разів	Спина пряма
Впр. 4 «Через палицю». В. П.: лежачи на спині, руки вгору, палиця на підлозі з права. 1-2 - поворот на живіт через палицю, 3-4 - поворотом на спину В.П.	4 рази	Палицю на зрушувати
Впр. 5 «Палиця і ноги вгору». В. П.: лежачи на спині палиця вверх. 1-2 - палиця і ноги вперед, 3-4 - В. П.	6 разів	Дихання вільне
Впр. 6 «Підскоки». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, палиця збоку. 1,2,3,4 - стрибки навколо палиці направо, 5-8 - те саме наліво і ходьба на місці.	4 рази	Дихання вільне

Комплекс 3

<p>Впр. 1 «На груди». В. П.: вузька стійка ноги нарізно, палиця внизу. 1-2 - палиця до грудей, вдих, 3-4 - В. П., видих, 5-8 - те саме, стати на носки.</p>	6 разів	Спина пряма
<p>Впр. 2 «Дивися вперед». В. П.: стійка ноги нарізно, палиця за спину. 1-2 - нахил вперед, видих; 3-4 - В. П., вдих.</p>	5 разів	Ноги прямі
<p>Впр. 3 «Поклади й візьми». В.П.: стійка на колінах, палиця перед грудьми. 1-3 - сід на п'ятках, покласти палицю на підлогу, видих, 4 - В.П., 5-8 - те саме, взяти палицю.</p>	5 разів	Спина пряма
<p>Впр. 4 «Нахил». В.П. - стійка ноги нарізно, палиця за спину. 1-2 - нахил вправо, 3-4 - В.П., 5-8 - те саме вліво.</p>	4 рази	Ноги прямі
<p>Впр. 5 «Візьми». В.П.: вузька стійка ноги нарізно, палиця на підлозі, руки за спину. 1-2 - присід, взяти палицю, 3-4 - В.П.</p>	5 разів	Спина пряма
<p>Впр. 6 «На місці й навколо». В.П.: стійка ноги нарізно, руки на пояс, палиця на підлозі перед ногами. 1- стрибок через палицю вперед, 2- стрибком назад В.П. 3-4 - те саме.</p>	5 разів	Дихання вільне

Література:

1. Алексеева Л. М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики М.: Феникс, 2005.- 207 с.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» Наук. ред. та упоряди. О.Л. Кононко. - 2-е вид., випр. - К. Світич. 2008. - 430 с.
3. Будицкая П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада,— 2-е изд., перераб. и доп. - Просвещение, 1990. - 175 с.
4. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. - К.: Радянська школа. 1979. - 142с.
5. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.- Л.: ВНТЛ, 1998.- 336 с.
6. Вільчковський Е. С, Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі.- К.: 2001.- 216 с.
7. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей: Учеб. пособие для воспитателей детских садов, учителей начальных классов, родителей.- Я.: 1996.- 176 с.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Средний возраст. Пособие для педагогов дошкольнък учреждений.- М.: 2001.- 304 с.
9. Грубар І. Я. Здоров'я дітей — національне багатство: Методичні рекомендації для батьків / Терноп. держ. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. - Т.: ТДПУ, 2002.-42 с.
10. Дмитренко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста.— К.: Рад. шк., 1983.