

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

## Старша група

Схвалено комісією дошкільної педагогіки та психології  
Науково-методичної ради з питань освіти  
Міністерства освіти і науки України

Рекомендовано до впровадження в освітній процес  
дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів України



Автор інтегрованої технології,  
професор, завідувач кафедри педагогіки  
початкового навчання МДУ ім. В.О. Сухомлинського  
*Якименко С.І.*

Упорядник  
вихователь вищої категорії ДНЗ №74 «Якорьок»  
*Ніколіна Т.В.*

Рецензенти:  
доктор психологічних наук, професор Інституту психології  
ім. Г.С. Костюка АПН України  
*Т.О. Піроженко*  
завідувач секції дошкільної освіти Інституту інноваційних технологій  
і змісту освіти МОН України  
*О.П. Долинна*

За загальною редакцією С.І. Якименко

Схвалено комісією дошкільної педагогіки та психології  
Науково-методичної ради з питань освіти  
Міністерства освіти і науки України  
*(протокол №2 від 18.06.2008 р.)*

Рекомендовано до впровадження в освітній процес  
дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів України  
*(наказ Міністерства освіти і науки України від 07.07.2009 р.)*

Ф48 **Фізичне виховання дошкільників.** Старша група /Упор. Ніколіна Т.В. —  
Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2010. — 120 с.  
**ISBN 978-966-10-0857-0**

У методичному посібнику відповідно до Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» подано перспективне планування та практичний матеріал проведення занять з фізичної культури з дітьми старшої групи.

Запропоновані конспекти сюжетних занять, рухливі ігри дадуть можливість вихователям творчо підходити до планування, допоможуть плідно організувати фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми в повсякденному житті.

Посібник розрахований на вихователів та студентів педагогічних вузів.

ББК 74.1

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина цього видання не може бути відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

## ВСТУП

Відповідно до законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру» одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання дітей. Воно спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності; на своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості та фізичної культури взагалі; на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Малюк», «Дитина», «Українське дошкілля».

Однак організація роботи з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах потребує вдосконалення. Про це свідчить наявність значної кількості дітей з дисгармонійним фізичним розвитком, а також із недостатнім розвитком основних рухів та фізичних якостей. Наявний досить високий відсоток дітей, які часто хворіють на респіраторні інфекції та мають хронічні недуги.

Недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість дошкільнят здебільшого пояснюються зниженням їхньої рухової активності. Потреба дітей у рухах задовольняється лише на 30–50 %. Гіподинамію спричинюють часті респіраторні захворювання, нераціональна побудова рухового режиму й загального режиму дня, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі тощо. Зокрема, на руховому режимі дошкільних навчальних закладів негативно позначаються неправомірне скорочення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності у проведенні прогулянок-походів за межі дитячого садка, фізкультурних пауз і хвилинок у процесі навчальної діяльності, розваг, свят тощо.

Щоб усунути ці недоліки, слід приділити основну увагу організації фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, де було б передбачено правильну побудову та активізацію рухового режиму, надання йому оздоровчого спрямування, дійовий медико-педагогічний контроль і своєчасну лікувально-профілактичну роботу.

Основою системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах залишається **руховий режим** як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми в достатньому обсязі, раціонально поєднаних і послідовно використовуваних залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону тощо.

В межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для дітей молодшого дошкільного віку, становить 3-4 години, для старших дошкільнят – 4-5 годин.

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним використанням традиційних **засобів** фізичного виховання. Це, зокрема:

- фізичні вправи (*гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму*);
- оздоровчі сили природи (*повітря, сонце, вода*);
- гігієнічні чинники (*режим харчування, заняття і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання та ін.*).

Сукупність **організаційних форм** роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, становлять:

- **заняття з фізичної культури**;
- **фізкультурно-оздоровчі заходи** (*ранкова гімнастика, гімнастика післяденного сну, фізкультхвилинка, фізкультпаузи, загартовувальні процедури*);
- **різні форми організації рухової активності у повсякденні** (*заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята й розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання*).

**Фізкультурні заняття** є пріоритетними у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь та навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей. Проводяться вони в усіх вікових групах, переважно в першій половині дня – з усією групою або з підгрупами дітей.

Встановлена тривалість фізкультурних занять у межах:

- для дітей 3-го року життя – 15–20 хв;
- для дітей 4-го року життя – 20–25 хв;
- для дітей 5-го року життя – 25–30 хв;
- для дітей 6-го року життя – 30–35 хв.

Такі заняття є щоденними; вони проводяться двічі на тиждень за загальним розкладом занять у приміщенні або на майданчику (в період з квітня до жовтня за належних погодних умов, систематично, починаючи з середньої групи) і тричі на тиждень під час прогулянок у першій половині дня поза навчальною діяльністю протягом усього року.

Тривалість *фізкультурних занять на прогулянках* така сама, як і занять у залі, але за холодної днини може подовжуватися на 5хв. Варіативність їх проведення визначається різними чинниками, як-от: пора року й погода (*відповідно – одяг та взуття дітей*); наявність обладнання та інвентаря і ступінь володіння дітьми основними рухами. Якщо в дошкільному закладі проводяться *заняття з плавання (1-2 рази на тиждень – залежно від віку дитини)*, то в день їх проведення не плануються фізкультурні заняття за розкладом і на прогулянці.

З метою *активізації рухового режиму* в повсякденні як варіант фізкультурних занять на прогулянках організовується **дитячий туризм**, у формі прогулянок-походів за межі дошкільного закладу (*пішки, на велосипедах, лижах або санчатах*), але лише за наявності відповідних природно-ландшафтних умов: лісу, луку, поля, водойми, лісосмуги, парку та ін. Не можна підміняти зазначену форму роботи цільовими прогулянками та екскурсіями за межі дитячого закладу, що посідають самостійне місце в освітньому процесі як форми ознайомлення вихованців із довкіллям, природою.

Основна **мета прогулянок-походів** – оздоровлення дітей, запобігання гіподинамії, вдосконалення рухових навичок у природних умовах та розвиток фізичної витривалості. Вони проводяться, починаючи з другої молодшої групи, їхня тривалість становить:

- у другій молодшій групі – 15–20хв;
- у середній групі – 20–25 хв;
- у старшій групі – 25–30 хв (в один бік).

Особливого значення набуває **самостійна рухова діяльність** дітей як форма активізації рухового режиму. Щодня в усіх вікових групах на неї відводиться час у вільні від занять години ранкового прийому, прогулянок, надвечір'я тощо.

Завдання педагогів – забезпечити належний рівень та зміст самостійної рухової діяльності дошкільнят завдяки збагаченню їхнього рухового досвіду, створенню необхідної матеріальної бази в приміщеннях зали, груп, рекреацій, на фізкультурному й групових майданчиках, використанню інших прийомів непрямого (*опосередкованого*) та прямого (*безпосереднього*) керівництва цією формою роботи.

У відведений для самостійної рухової діяльності час із вихованцями різних вікових груп щодня організовується також **індивідуальна робота** з фізичного виховання.

Дітей залучають для ознайомлення з основними рухами, поглибленого розучування їх та закріплення відповідних навичок, для усунення відставання в розвитку фізичних якостей (*внаслідок частого невідвідування дошкільного закладу, індивідуальних особливостей стану здоров'я, фізичного та психічного розвитку й інших чинників*). Її метою є також активізація малорухливих дітей, запобігання порушенням постави і стопи та виправлення їх. Виходячи з аналізу стану здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості, інтересів дітей, педагоги визначають мету індивідуальної роботи, добирають потрібне обладнання та інвентар і проводять її з однією дитиною чи з підгрупами по двоє-четверо дітей.

Враховуючи провідне значення ігрової діяльності для особистісного зростання дитини, руховий режим у дошкільному навчальному закладі має насичуватися **рухливими іграми**. Рухливі ігри, після попереднього розучування їх на прогулянках, вводяться до різних форм роботи з дітьми (*заняття, свята, розваги, походи, фізкультпаузи тощо*). В усіх вікових групах вони посідають важливе місце як самостійна форма роботи з фізичного виховання й проводяться щодня:

- під час ранкового прийому (*одна-дві гри малої та середньої рухливості*);
- на прогулянках у першій та другій половині дня (*на кожну планується не менше трьох-чотирьох ігор різної рухливості; при цьому першу гру розпочинають через 10–15 хв після початку прогулянки, коли діти децю адаптуються до погодних умов та активізуються фізіологічні функції організму перед руховою діяльністю; а останньою проводять малорухливу гру*);
- увечері (*після 17.00–18.00*) дітям пропонують одну-дві гри середньої та малої рухливості.

Розвивально-виховний та оздоровчий ефект рухливих ігор у повсякденні забезпечується правильним добром їх відповідно до віку дітей, рівня їхньої рухової підготовленості та стану працездатності, базових рухів в іграх та їх впливу на різні м'язові групи й системи організму, пори року та погоди, місця в режимі дня та місця проведення, а також належним педагогічним керівництвом, дотриманням оптимальних навантажень, введенням до рухового режиму різних видів ігор (сюжетних, безсюжетних, у тому числі змагального та естафетного характеру, атракціонів, спортивних ігор та забав, ігор з елементами спортивних вправ).

Формами активізації рухової активності у повсякденні, спрямованими на повніше задоволення природної потреби дітей у рухах, виявлення набутих навичок, фізичних та особистісних якостей, залучення малят до здорового способу життя, а батьків – до участі в освітньому процесі дошкільного навчального закладу як пропаганда фізичної культури є фізкультурні свята, розваги, дні (*тижні*) здоров'я.

**Фізкультурні свята** проводяться, починаючи з середньої групи, два-три рази на рік, у фізкультурній залі чи на спортивному майданчику, в басейні; можна проводити їх також на стадіоні, у прилеглому парку абощо, їм відводиться місце в режимі другої (при потребі – й першої) половини дня в межах 40–50 хв – для середньої групи, однієї години – для старшої групи.

Головні моменти підготовки фізкультурних свят – розроблення сценарію, розподіл обов'язків з оформлення місця проведення, підготовки атрибутики, костюмів, призів та нагород тощо. Підготовка дітей до свята розпочинається заздалегідь і здійснюється протягом усього освітнього процесу (на музичних та фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики, проведення ігор, у самостійній руховій діяльності, в індивідуальній роботі). Неприпустимі численні масові репетиції всього перебігу свята, а також відсторонення когось із присутніх дітей від участі в ньому разом із групою.

**Фізкультурні розваги** проводяться, починаючи з першої молодшої групи, один-два рази на місяць (переважно у другій половині дня), їхня тривалість становить:

- у першій молодшій групі – 15–20 хв;
- у другій молодшій – 20–30 хв;
- у середній – 30–35 хв;
- у старшій – 35–40 хв.

Місцем проведення слугують: фізкультурна (музична) зала, групова кімната, фізкультурний чи ігровий майданчик даної групи, лісова або паркова галявина тощо. Обов'язковою є участь кожної дитини.

Плануючи розвагу, для забезпечення оптимальних фізичних, психічних та емоційних навантажень слід передбачити раціональне чергування ігор різного навантаження, а також колективних, масових – з іграми підгрупами чи індивідуальними (*конкурси, атракціони*); більш складних за правилами, руховими завданнями ігор – з простішими, розважальними. Використання ігор змагального характеру планується відповідно до віку дітей, зокрема: ігри-конкурси, атракціони рекомендовані для всіх вікових груп, естафетні ігри – для старших дошкільнят.

**Дні здоров'я** організуються з першої молодшої групи один раз на місяць. Цей день насичується різноманітними формами роботи з фізичного виховання.

Більшість заходів доцільно проводити на свіжому повітрі, добираючи до них оригінальні комплекси фізичних вправ та інших засобів і нетрадиційні форми проведення: фізкультурні заняття чи дитячий туризм, ранкова гімнастика й гімнастика після денного сну, загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність та ін. Не залишається поза увагою педагогів і робота з інших розділів програми. Хоча навчальні заняття з них не проводяться, однак дозвілля дітей також заповнюється бесідами, читанням художньої літератури, театралізаціями, самостійною художньою діяльністю на теми здорового способу життя. Програма дня здоров'я передбачає заходи, загальні для всього дошкільного закладу, і такі, які розраховані на кожну вікову групу.

**Тижні фізкультури** організуються подібно до днів здоров'я у час канікул (*зима, весна, літо*).

Руховий режим дошкільних навчальних закладів передбачає також ряд **традиційних фізкультурно-оздоровчих заходів** (*ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартувальні процедури*).

**Ранкова гімнастика** проводиться відповідно до вимог чинних освітніх програм та режиму дня тривалістю:

- у першій молодшій групі – 4–5 хв;
- у другій молодшій – 5–6 хв;
- у середній – 6–8 хв;
- у старшій – 8–10 хв.

Основними умовами її ефективності є: вільний доступ свіжого повітря; раціональний одяг дітей; достатність фізичних навантажень (*кількість і послідовність вправ, зміна вихідних положень, темп виконання, регулювання дихання, чіткість пояснень, вказівок та команд тощо*). Особливості проведення ранкової гімнастики визначаються віком дітей та місцем проведення (*у приміщенні чи на майданчику*).

**Гімнастика після денного сну** знімає залишки гальмування в корі півкуль головного мозку й налаштовує дитячий організм на активну та продуктивну діяльність, а також благотворно впливає на стан постави

і склепіння стопи завдяки податливості рухового апарату дитини одразу після відпочинку. Для проведення в дошкільному навчальному закладі доцільні такі її види (на вибір):

- гігієнічна гімнастика після денного сну;
- повітряні ванни в русі;
- коригуюча гімнастика.

Гігієнічна гімнастика після денного сну реалізує зазначену вище мету. Її проводять в усіх вікових групах після поступового підйому дітей із дотриманням спокійної обстановки й відповідних гігієнічних умов: у спальній кімнаті (*на ліжках, біля них*); з виходом до групової кімнати чи зали (*у безпосередній близькості до групи*). До комплексу такої гімнастики обов'язково входять загальнорозвивальні вправи на різні м'язові групи (*зі зручною зміною вихідних положень*) та спеціальні.

## СПОСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Індивідуальний спосіб** передбачає виконання рухів однією дитиною, в той час, як інші спостерігають за нею. Цей спосіб застосовується епізодично. Він доречний лише на початковій стадії формування навички, коли діти знайомляться з новим рухом, а також у молодших групах при виконанні вправ, які потребують страховки (лазіння по гімнастичній стінці, ходьба по лаві).

Різновидністю індивідуального способу є виконання вправ за викликом вихователя з метою уточнення деяких елементів рухової дії.

**Фронтальний спосіб** організації дітей частіше за все застосовується у підготовчій та заключній частинах заняття. Цей спосіб застосовується при розучуванні нескладних рухів, які не потребують страховки, а також при закріпленні та удосконаленні вже засвоєних рухів. Його перевага – в максимальному охопленні дітей руховою діяльністю. Один з недоліків – вихователю важко здійснювати індивідуальний підхід у навчанні.

**Поточний спосіб** організації передбачає виконання по черзі одного й того самого руху, найчастіше з шиккуванням у колону. Наприклад, вправи у рівновазі, пролізання в обруч, стрибки у довжину або висоту з розбігу та ін. Під час виконання вправ потоком вихователь має змогу давати індивідуальні зауваження. У цьому одна із значних переваг даного способу.

Залежно від конкретних умов може бути організовано два або три потоки. Наприклад, старші дошкільники пролізають в обруч або ходять по гімнастичній лаві двома-трьома потоками (у двох-трьох колонах).

При **груповому способі** організації діти кожної підгрупи мають своє завдання. Дошкільників розподіляють на дві-чотири підгрупи і кожній з них пропонують для виконання різні рухи. Більш складні вправи виконуються під керівництвом вихователя та музичного керівника, а інші (у старших дошкільників) – самостійно. Потім підгрупи міняються місцями.

У застосуванні групового способу важливе значення має правильний добір основних рухів. Не рекомендується застосовувати вправи, спрямовані на розвиток одних і тих самих груп м'язів та фізичних якостей. Наприклад, стрибок у довжину з місця і стрибок у глибину (з гімнастичної лави або куба).

Застосування додаткових вправ значно підвищує рухову активність дітей, дає змогу частіше повторювати різноманітні основні рухи і краще оволодівати програмовим змістом.

**Змінний спосіб** організації застосовується, коли рух виконує одночасно кілька дітей (3-5-7), а решта спостерігають, чекаючи своєї черги. Так, коли виконується стрибок у глибину з лави (колоди) можуть одночасно стрибати 4-5 дітей, те саме – у метанні в ціль, лазінні по гімнастичній стінці (канату).

При застосуванні змінного способу вихователю легше спостерігати за дітьми, дозувати навантаження, виправляти помилки, але щільність заняття нижча, ніж при фронтальному способі.

### **Колове тренування.**

Одним з найбільш розповсюджених методів організації занять з фізичної культури в основній частині занять є строго регламентоване виконання вправ із просуванням від однієї «станції» до іншої, розташованих по колу (**колове тренування**).

Він має багато спільного за організацією з груповим способом. Однак головна його мета – **спрямованість на комплексний розвиток фізичних якостей у дітей**. Тому вправи не повинні бути складними, щоб діти мали змогу повторювати їх найбільшу кількість разів.

Специфікою навчання фізичних вправ зі старшими дошкільниками є більш високий якісний рівень виконання рухів. Це пов'язано з можливостями дошкільників цього віку сприймати, уявляти, аналізувати та оцінювати послідовність та якість особистих рухових дій.

**Колове тренування** – ефективний спосіб організації дошкільнят на занятті з фізичної культури.

*Принцип проведення* такого заняття досить простий:

- підготовча та заключна частини проходять традиційно;
- замість загальнорозвивальних вправ та вдосконалення основних рухів проводиться колове тренування.

Для цього педагог розподіляє дітей на кілька підгруп. Кожна з них виконує якийсь рух певний час (2-3 хв), а потім за командою по колу переходить до наступної вправи. Рухи для комплексу колового тренування вихователь добирає з обов'язковим урахуванням їхнього всебічного впливу на всі основні м'язові групи та системи організму. Після виконання комплексу проводить рухливу гру.

Організаційно-методична форма занять фізичними вправами, відома за назвою **колового тренування**, має багато переваг і заслуговує самого широкого поширення в роботі керівників фізичного виховання. Однак ця форма дає ефект, якщо застосовувати її правильно.

В основі організації старших дошкільників для виконання вправ за методом колового тренування лежить малогруповий потоковий спосіб. Для цього повинна бути розроблена чітка методика виконання вправ. Призначення вправ теж строго визначено – для комплексного розвитку рухових якостей. Тому колове тренування є організаційно-методичною формою занять фізичними вправами, спрямованими в основному на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке нормування фізичного навантаження і в той же час індивідуалізація. Є й інші особливості колового тренування.

Для проведення занять з колового тренування складають комплекс із 8 нескладних вправ. Кожна з них повинна впливати на визначені групи м'язів – рук, ніг, спини, черевного преса. Простота рухів дозволяє повторювати їх багаторазово. Виконання вправ у різному темпі і з різних вихідних положень впливає на розвиток визначених рухових якостей. Об'єднання окремих ациклічних рухів у штучно-циклічну структуру шляхом їхніх серійних повторень дає можливість комплексного розвитку рухових якостей і сприяє підвищенню загальної працездатності організму.

Залежно від кількості вправ у комплексі групу поділяють на 2–4 підгрупи. З одною підгрупою може займатися керівник фізичного виховання (якщо є така посада за штатним розкладом), з іншого боку – безпосередньо вихователь або музичний керівник.

Заздалегідь (перед заняттям) розмічають місця («станції») для виконання вправи, використовуючи для цього ослони, м'ячі та інші знаряддя та інвентар.

Послідовність проходження станцій устанавлюється по колу, прямокутнику або квадрату з метою раціональнішого використання площі залу й устаткування. Потрібно намагатися використовувати всі знаряддя і підручний інвентар, що є в спортивній залі. Слід пам'ятати, чим більше використовується інвентарю на занятті, тим менше дитина чекає своєї черги, тим більше фізичне навантаження.

Виконують кожну вправу комплексу задану кількість разів у регламентований час (30–45 с), намагаючись якнайточніше виконувати кожен рух.

Виконують весь комплекс (*проходять одне коло*) за суворо регламентований час, повторюючи кожну вправу встановлену кількість разів.

Організм дітей поступово пристосовується до систематично повторюваного навантаження. Тому необхідно поступово підвищувати його, збільшуючи дозування вправи залежно від кількості занять, запланованих на виконання даного комплексу. Кожна з вправ повторюється без змін на 4-5 заняттях.

Стандартна тривалість роботи і відпочинку забезпечує на занятті порядок, дисципліну, дозволяє стежити за точністю виконання завдань. Послідовне чергування роботи і відпочинку при систематичному підвищенні навантаження удосконалює комплексний розвиток рухових якостей – силову витривалість, швидкісну силу.

У комплекс звичайно включають 8 вправ («станцій»), на кожну витрачається одна хвилина (30 секунд на виконання, 30 секунд на відпочинок), на весь комплекс (*одне коло*) піде 8 хвилин.

Комплекс може складатися тільки з 7-8 вправ (*скорочене коло*).

У комплекс включають по дві вправи для розвитку м'язів ніг, рук і плечового пояса, преса для м'язів живота, спини і дві вправи для загального впливу.

Зі старшими дошкільниками, особливо коли заняття проводиться на свіжому повітрі, комплекс загальнорозвиваючих вправ може виконуватися під час ходьби в колоні по одному. Діти йдуть по колу з інтервалом від

півтора до двох кроків один від одного і виконують по черзі вправи, спрямовані на розвиток м'язів рук, тулуба та ніг. Це значно скорочує час на підготовчу частину і збільшує основну частину заняття. Все це виправдано тим, що дитячий організм значно швидше включається у роботу і досить швидко відновлюється.

Отже, при коловому методі довго і послідовно виконується ряд простих вправ зі снарядами і без них, проходячи по колу. Після кожного кола – відпочинок. Перед коловим тренуванням діти попередньо вивчають потрібне завдання.

В основній частині на заняттях старші дошкільники виконують 2–4 основних рухи. Вихователю слід надавати перевагу тим способам організації, які дозволять вправлятися одночасно якомога більшої кількості дітей. Ходьбу, біг, стрибки в довжину з місця, повзання, підлізання під шнур, прокочування м'яча та ін. вони виконують фронтально.

У цьому віці при розучуванні нових вправ та їх повторенні застосовують показ, тому що малюки краще сприймають ті рухи, які вони бачать. Показ супроводжують чітким та виразним поясненням, щоб створити правильне уявлення про рух, який вивчається. Наприклад, вихователь демонструє, як потрібно прокочувати м'яч по підлозі, намагаючись влучити в предмет (кеглю, кубик), і одночасно пояснює необхідність енергійного відштовхування його обома руками.

При навчанні основних рухів широко застосовують ігрові прийоми у вигляді образних порівнянь, які викликають у малюків позитивні емоції. Вони з задоволенням ходять по «місточку» (гімнастична лавка або колода), стрибають «з купини на купину» (кружечки з картону на підлозі), стрибають «через струмок» (зроблений з двох шнурів) та ін.

Виконання вправ у рівновазі (ходьба по колоді або лаві), лазіння по гімнастичній стінці, метання м'яча в ціль викликає певні організаційні труднощі. Діти виконують їх у довільному темпі, деякі з них потребують страховки. Тому по ходу вправи вихователь розмовляє з дітьми, дає індивідуальні зауваження, підказуючи, як правильно виконувати рух.

Постійний контакт з малюками, емоційний та дружній тон активізують їх і викликають інтерес до запропонованих вправ.

Для занять підбирають ігри великої рухливості, в яких беруть участь всі діти. Головну роль у грі бере на себе вихователь, а з другої половини навчального року доручає роль ведучого найбільш активним та кмітливим дітям. *Рухлива* гра повторюється 3–4 рази.

В основній частині діти виконують 3–5 основних рухів. Позитивний вплив занять буде досягнуто лише за умови високої моторної щільності та достатньої рухової активності дітей. З цією метою доцільно застосовувати фронтальний та груповий способи організації дітей, а також використовувати комбінації з 4–5 основних рухів, які виконуються один за одним: підлізання під дугу, ходьба по гімнастичній лаві, стрибок у глибину, повзання в упорі стоячи на колінах. Ці завдання одночасно виконують 2–3 підгрупи, діти рухаються одне за одним безперервним потоком (рис. 1, 2).

Чергове виконання вправ дає можливість вихователю контролювати дії дітей та надавати, кому потрібно, необхідну допомогу та страховку. При такій організації вони привчаються спостерігати за рухами однолітків та аналізувати їх.

Прийоми навчання у старшій групі можуть мати й такі особливості:

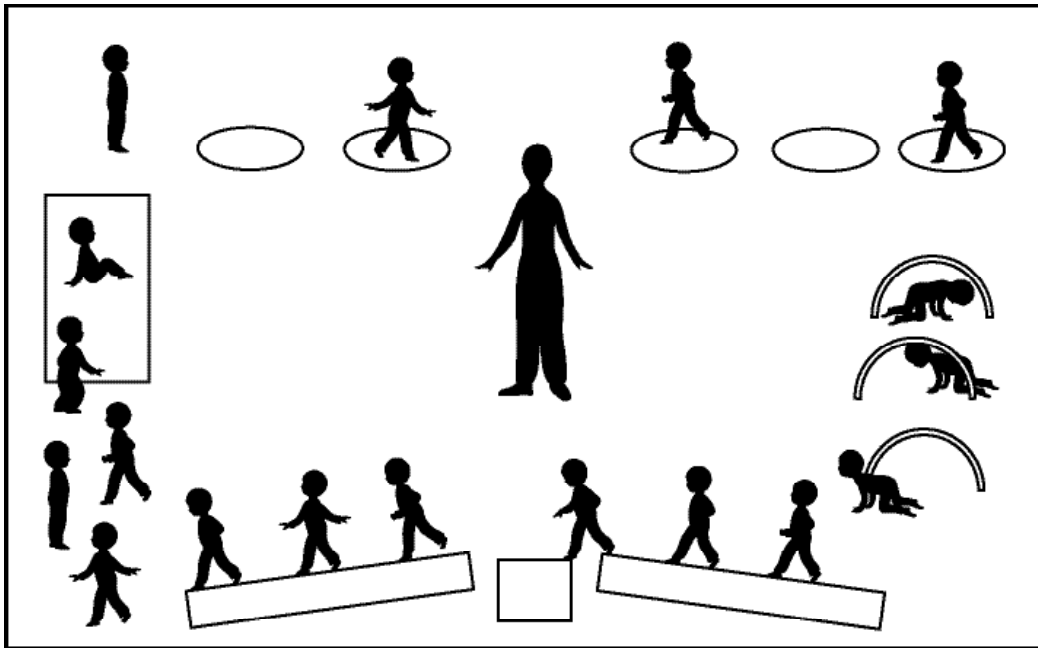
- Якщо розучують незнайомий дітям рух, вихователь показує його у супроводі пояснень.
- Повторний показ здійснює дитина, яка краще володіє цим рухом.
- У подальшому, коли навичка сформована, діти виконують вправу після короткого нагадування вихователя.
- Значне місце під час занять продовжують займати імітаційні вправи та ігрові прийоми навчання, які підвищують інтерес до запропонованих рухів, дають змогу подолати невпевненість та боязкість у деяких дітей.

Метод колового тренування ставить перед собою завдання комплексного виховання фізичних здібностей при активному самостійному виконанні вправ юними вихованцями і контролем за їх впливом на систему організму.

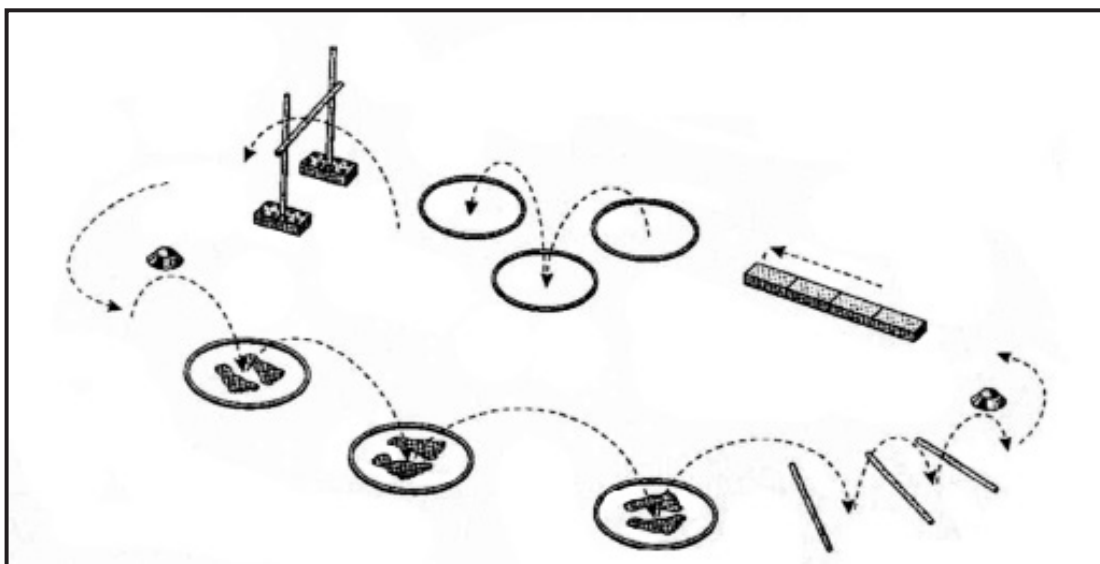
Ефективність даного методу полягає в тому, що значно підвищується щільність занять, тому що займаються всі діти одночасно й у той же час самостійно, відповідно до своїх можливостей і зусиль. Рухи дітей шостого року життя стають більш свідомими і мають довільний характер. Рухова діяльність їх більш різноманітна, вони впевнено виконують основні рухи (ходьбу, біг, стрибки в довжину з місця, метання предметів та ін.), для них характерна більша самостійність в оволодінні новими вправами. Оцінка діяльності своїх рухів або однолітків має більш розгорнутий, обґрунтований та об'єктивний характер.

Недоліком цього способу організації є неможливість вихователя одночасно бачити і спостерігати за якістю виконання вправ всіма дошкільниками і своєчасної допомоги їм.





*Рис. 1. Схема розташування обладнання для колового тренування*



*Рис. 2. Варіант розташування обладнання для колового тренування*

**ПЕРСПЕКТИВНЕ ПЛАНУВАННЯ**

**ВЕРЕСЕНЬ**

Тиждень	Сфера життєдіяльності	Змістова лінія	Тема	Основні рухи	Комплекс ранкової гімнастики	Заняття	Рухливі ігри
I тиждень			Рідне місто, праця дорослих	1. Ходьба по колоді з м'ячем. 2. Кидання м'яча обома руками з-за голови.	Комплекс ранкової гімнастики	«В гостях у суднобудівників»	«Чия ланка швидше збереться?»
				1. Стрибок у висоту з розбігу. 2. Підлізання під шнур (В = 50) см грудьми вперед.		«Подорож на завод»	«Влуч в обруч»
II тиждень		Батьківщиназнавство	Україна – держава	1. Стрибки у висоту з розбігу. 2. Ходьба по колоді.	Веселі човник	«Спритні козацата»	«Ходить гарбуз по городу»
				1. Стрибок у висоту з розбігу. 2. Підлізання під шнур лівим і правим боком.		«Козацький похід»	«Справжні козацата»
III тиждень			Праця дорослих – хлібороби	1. Метання торбинки на дальність. 2. Лазіння по гімнастичній стінці.	Хлібороби	«Золотий дзвонить врожай, буде добрий коровай»	«Збери врожай»
				1. Стрибки угору поштовхом обох ніг. 2. Метання торбинки з піском на дальність.		«Вже достигло житечко»	«Хлібчик»
IV тиждень			Праця дорослих – овочівники	1. Стрибки у висоту. 2. Ходьба по колоді із сплесками в долоні.		«Як у нас на городі»	«Чия ланка швидше?»
				1. Стрибки у висоту з розбігу. 2. Лазіння по гімнастичній стінці.		«Спритні овочівники»	«Збери врожай»

**ЖОВТЕНЬ**

Тиждень	Сфера	Змістова лінія	Тематика	Основні рухи	Комплекс ранкової гімнастики	Заняття	Рухливі ігри
I тиждень	Жива природа	Жива природа	Фрукти	<ol style="list-style-type: none"> <li>Лазіння по колоді.</li> <li>Підлізання лівим і правим боком під шнур.</li> </ol>	Веселі садівники	«Що нам осінь принесе?»	«Влуч у яблучко»
			Рослинний світ	<ol style="list-style-type: none"> <li>Метання торбинки з піском із-за спини через плече.</li> <li>Перелізання через колоду.</li> </ol>		«Хто більше збере яблук»	«Хто більше збере яблук»
II тиждень	Жива природа	Жива природа	Тварини	<ol style="list-style-type: none"> <li>Метання торбинки з піском із-за спини через плече.</li> <li>Ходьба по колоді приставним кроком.</li> </ol>	Веселі садівники	«Лісові пригоди»	«У ведмедя в бору»
			Тварини	<ol style="list-style-type: none"> <li>Стрибок у висоту (В = 30 см.)</li> <li>Підлізання під шнур.</li> </ol>		«Подорож до осіннього лісу»	«Швидше до дерева»
III тиждень	Нежива природа	Нежива природа	Тварини	<ol style="list-style-type: none"> <li>Стрибки у висоту.</li> <li>Метання торбинки у вертикальну ціль.</li> </ol>	Спритні звірята	«Хто в лісі живе»	«Лисиця в курнику»
			Тварини	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по канату.</li> <li>Підлізання під шнур.</li> </ol>		«Подорож до лісу»	«Ведмідь і бджоли»
IV тиждень	Нежива природа	Нежива природа	Осінні явища	<ol style="list-style-type: none"> <li>Лазіння по гімнастичній стінці.</li> <li>Кидання м'яча обома руками знизу.</li> </ol>	Спритні звірята	«Осінь з дощиком іде»	«Чия хмарка швидше?»
			Осінні явища	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба з торбинкою на голові.</li> <li>Метання торбинки з піском.</li> </ol>		«Вітерець-пустунець»	«Зайва хмарка»