

УДК 37.16  
ББК 74.263  
Г20

Серія «ДНЗ. Вихователю»

**Гаркуша Г. В.**

Г 20 Мій конспект. Фізичне виховання. Шостий рік життя /  
Г. В. Гаркуша — Х. : Вид. група «Основа», 2016. —  
207 [1] с. : табл. — (Серія «ДНЗ. Вихователю»).

ISBN 978-617-00-2695-8.

Посібник містить орієнтовне календарне та тематичне планування на навчальний рік, орієнтовні конспекти занять з дітьми 6-го року життя, що реалізують завдання фізичного розвитку. Конспекти занять розроблено відповідно до вимог та завдань Базового компонента дошкільної освіти, чинних освітніх програм.

Задля зручності використання всі розробки розміщено на відривних аркушах. Поля для записів дадуть змогу творчому вихователю, користуючись запропонованим у посібнику матеріалом, скласти власні конспекти занять.

**УДК 37.16**  
**ББК 74.263**

ISBN 978-617-00-2695-8

© Гаркуша Г. В., 2016  
© ТОВ «Видавнична група «Основа», 2016

## ЗМІСТ

Передмова . . . . .	4	Заняття 32 . . . . .	77	Заняття 66 . . . . .	145
Тематичне планування . . . . .	8	Заняття 33 . . . . .	79	Заняття 67 . . . . .	147
Календарне планування . . . . .	11	Заняття 34 . . . . .	81	Заняття 68 . . . . .	149
Заняття 1 . . . . .	15	Заняття 35 . . . . .	83	Заняття 69 . . . . .	151
Заняття 2 . . . . .	17	Заняття 36 . . . . .	85	Заняття 70 . . . . .	153
Заняття 3 . . . . .	19	Заняття 37 . . . . .	87	Заняття 71 . . . . .	155
Заняття 4 . . . . .	21	Заняття 38 . . . . .	89	Заняття 72 . . . . .	157
Заняття 5 . . . . .	23	Заняття 39 . . . . .	91	Заняття 73 . . . . .	159
Заняття 6 . . . . .	25	Заняття 40 . . . . .	93	Заняття 74 . . . . .	161
Заняття 7 . . . . .	27	Заняття 41 . . . . .	95	Заняття 75 . . . . .	163
Заняття 8 . . . . .	29	Заняття 42 . . . . .	97	Заняття 76 . . . . .	165
Заняття 9 . . . . .	31	Заняття 43 . . . . .	99	Заняття 77 . . . . .	167
Заняття 10 . . . . .	33	Заняття 44 . . . . .	101	Заняття 78 . . . . .	169
Заняття 11 . . . . .	35	Заняття 45 . . . . .	103	Заняття 79 . . . . .	171
Заняття 12 . . . . .	37	Заняття 46 . . . . .	105	Заняття 80 . . . . .	173
Заняття 13 . . . . .	39	Заняття 47 . . . . .	107	Заняття 81 . . . . .	175
Заняття 14 . . . . .	41	Заняття 48 . . . . .	109	Заняття 82 . . . . .	177
Заняття 15 . . . . .	43	Заняття 49 . . . . .	111	Заняття 83 . . . . .	179
Заняття 16 . . . . .	45	Заняття 50 . . . . .	113	Заняття 84 . . . . .	181
Заняття 17 . . . . .	47	Заняття 51 . . . . .	115	Заняття 85 . . . . .	183
Заняття 18 . . . . .	49	Заняття 52 . . . . .	117	Заняття 86 . . . . .	185
Заняття 19 . . . . .	51	Заняття 53 . . . . .	119	Заняття 87 . . . . .	187
Заняття 20 . . . . .	53	Заняття 54 . . . . .	121	Заняття 88 . . . . .	189
Заняття 21 . . . . .	55	Заняття 55 . . . . .	123	Заняття 89 . . . . .	191
Заняття 22 . . . . .	57	Заняття 56 . . . . .	125	Заняття 90 . . . . .	193
Заняття 23 . . . . .	59	Заняття 57 . . . . .	127	Заняття 91 . . . . .	195
Заняття 24 . . . . .	61	Заняття 58 . . . . .	129	Заняття 92 . . . . .	197
Заняття 25 . . . . .	63	Заняття 59 . . . . .	131	Заняття 93 . . . . .	199
Заняття 26 . . . . .	65	Заняття 60 . . . . .	133	Заняття 94 . . . . .	201
Заняття 27 . . . . .	67	Заняття 61 . . . . .	135	Заняття 95 . . . . .	203
Заняття 28 . . . . .	69	Заняття 62 . . . . .	137	Заняття 96 . . . . .	205
Заняття 29 . . . . .	71	Заняття 63 . . . . .	139	Література . . . . .	207
Заняття 30 . . . . .	73	Заняття 64 . . . . .	141		
Заняття 31 . . . . .	75	Заняття 65 . . . . .	143		

## ПЕРЕДМОВА

Збереження і зміцнення здоров'я дітей — одне з головних завдань сучасного суспільства, висвітлене в таких нормативно-правових документах: Закон України «Про дошкільну освіту», Конвенція про права дитини, методичні рекомендації «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу», додаток до Листа МОН України від 16.08.2010 №1/9–563 та ін.

Така освітня лінія Базового компонента дошкільної освіти, як «Особистість дитини», спрямована на формування в дітей інтересу і ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. Гармонійний фізичний розвиток дошкільників передбачає розв'язання таких завдань: розвиток фізичних якостей (швидкісних, силових, гнучкості, витривалості і координації); накопичення і збагачення рухового досвіду дітей (опанування основних рухів); формування у вихованців потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні.

Дуже важливо саме на етапі дошкільного виховання створити оптимальні умови для успішного формування і розвитку необхідних фізичних якостей у дошкільників. Відповідно до наказу МОН від 20.04.2015 № 446 «Про затвердження гранично допустимого навчального навантаження на дитину в дошкільних навчальних закладах різних типів та форми власності» організоване навчання у формі фізкультурних занять у старшій групі слід проводити не менше ніж тричі на тиждень, тривалістю 25–30 хвилин.

У робочому навчальному плані будь-якого дошкільного навчального закладу зазначено терміни проведення моніторингу фізичного розвитку дошкільників. Зазвичай початкову діагностику фізичного розвитку проводить інструктор з фізичної культури спільно з вихователем та старшою медичною сестрою у вересні протягом двох тижнів, а узагальнювальну — в кінці навчального року (останні два тижні травня). Під час проведення моніторингових досліджень інструктор з фізичної культури або вихователь у календарному та перспективному плануванні наводять певні вправи і завдання для проведення діагностики.

Основною формою роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку в ДНЗ є **заняття з фізкультури**. Їх проводять протягом року відповідно до розкладу занять, календарного плану з усією групою дітей, враховуючи стан здоров'я (групи здоров'я). Зміст занять визначено вимогами Базового компонента дошкільної освіти та чинних освітніх програм, за якими працює заклад.

У процесі проведення занять педагоги розв'язують оздоровчі, освітні і виховні завдання. На цих заняттях діти своєчасно опановують необхідний обсяг знань, набувають рухових умінь і навичок.

Структура заняття з фізичної культури є трикомпонентною (за Є. С. Вільчковським). Заняття складається з трьох частин:

- підготовчої,
- основної,
- заключної.

Інструктор з фізичної культури, вихователь мають пам'ятати про те, що завдання підготовчої частини заняття — організувати дітей до виконання вправ основної частини, мобілізувати їхню увагу на виконання наступних загально-розвивальних вправ, підготувати організм дітей до більш напруженої роботи; залучити до роботи основну групу м'язів.

Чітка організація дошкільників на початку заняття — неодмінна умова якісного його проведення.

У **підготовчій частині** заняття інструктор з фізичної культури:

- шикують дітей у колону або шеренгу за зростом (у коло, з колони по одному в три-чотири колони);
- повідомляє короткий зміст заняття;
- застосовує різноманітну ходьбу та різні види бігу.

Під час ходьби необхідно стежити за поставою дітей, щоб вони тримались прямо, не опускали голови, розпрямляли плечі й робили правильні рухи руками. З метою профілактики плоскостопості застосовують імітаційні вправи: ходьба на зовнішній стороні стопи, «як слон», на носках, «як лисиця»; з високим підніманням стегна, «як чапля», тощо.

Якщо діти виконують загально-розвивальні вправи з предметами, треба подбати про раціональний спосіб роздачі:

- прапорці, султанчики, кубики — на стільчиках або гімнастичній лаві;
- палиці, обручі — у спеціальних стійках;
- м'ячі — у кошику.

Діти під час ходьби беруть їх, а потім перешиковуються для виконання загально-розвивальних вправ.

У старшій групі дітей перешиковують через центр. Підгрупи дітей (по 3–4) за сигналом вихователя «Через центр направо (наліво) руш!» одночасно повертаються (праворуч або ліворуч) і рухаються шеренгою, додержуючи рівняння, до протилежного кінця зали (майданчика).

У старшій групі проводять від 5 до 8 гімнастичних вправ.

Доцільно до комплексів загальнорозвивальних вправ додавати вправи, виконання яких вдосконалюватимуться в основній частині. (Наприклад, якщо на занятті вдосконалюватиметься стрибок у довжину з місця, слід ввести до комплексу загальнорозвивальних вправ стрибки.)

Під час розучування комплексу загальнорозвивальних вправ інструктор з фізичної культури демонструє кожну вправу сам або залучає для цього найбільш підготовлену дитину і одночасно пояснює окремі положення тіла і кінцівок під час виконання вправи.

Якщо вправи знайомі дітям, показувати їх не варто, а перед початком виконання нагадати назву руху (піднімання рук через сторону вгору) і вихідне положення, з якого його слід виконувати.

Вивчаючи нові вправи, діти виконують їх спочатку під рахунок дорослого (2–3 рази), а потім у музичному супроводі. Комплекс загальнорозвивальних вправ, які розучують під час підготовчої частини заняття, потім виконують у ранковій гімнастиці.

Тривалість підготовчої частини для дітей старшого дошкільного віку — 8–12 хв.

В **основній частині** здійснюється формування і вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, вивчення різних основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння тощо); проведення рухливих ігор.

Для навчання основних рухів застосовують різноманітні методичні прийоми. Один з них — показ рухів у супроводі пояснень. Пояснення має бути коротким, чітким, доступним для дітей. Коли показ рухів супроводжується поясненням, діти привчаються осмислювати, усвідомлювати свої дії.

Інструктор з фізичної культури має стежити за раціональним використанням часу в основній частині заняття й досягненням оптимального фізичного навантаження на організм дитини. Кожна дитина має виконати основний рух (стрибок, метання, вправи з рівноваги та лазіння тощо) не менше ніж 8–10 разів.

До основної частини заняття обов'язково включають рухливу гру. Узагалі заняття з фізичної культури можна побудувати на рухливих іграх.

Тривалість основної частини — 14–18 хв, залежно від розподілу навантаження протягом усього заняття.

**Заклучна частина** розв'язує завдання поступового переходу до інших видів діяльності та приведення організму дітей до відносного спокійного стану. Для цього використовують ходьбу, малорухливі ігри, дихальні вправи, елементи психогімнастики.

Тривалість заклучної частини — 2–5 хв.

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 цілком залежить від підготовки вихователя до заняття і дій під час його проведення.

Методи організації дітей на занятті: фронтальний, груповий, поточний, змінний.

За використання будь-якого з методів з метою підвищення моторної щільності заняття треба забезпечити групу необхідною кількістю фізкультурних посібників.

Вихователь повинен уміти застосовувати методи в різних поєднаннях, тоді ефективність навчання дошкільників основних рухів значно підвищиться.

Важливою умовою поліпшення якості заняття є використання раціональних методів організації дітей, способів виконання фізичних вправ і досягнення оптимального фізичного навантаження на їхній організм.

Для організації дітей на заняттях доцільно користуватися елементарними способами управління, різними способами виконання вправ та методами організації діяльності дітей.

До елементарних способів управління зараховують шиккування і перешикування; перехід від одного місця занять до іншого; індивідуальні заняття під час засвоєння вправ.

Серед способів організації виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний.

Інструктор з фізичної культури може застосовувати у практиці фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації.

Бажано протягом заняття змінювати методи організації та способи виконання вправ, оскільки кожен з них має різну ефективність. Це залежить від кількості дітей, їхнього рівня підготовки, етапу навчання, специфіки навчального матеріалу і завдань.

Інструктору з фізичної культури доцільно чергувати фізичне навантаження з відпочинком, більш інтенсивні рухи — з менш інтенсивними, більш складні за структурою — з менш складними, засвоєні дітьми вправи — з новими.

### **Визначення у дітей ступеня втоми під час рухової діяльності**

Під час занять з фізичної культури важливо стежити за ступенем втоми дітей. Адже недостатнє фізичне навантаження не забезпечить належного зміцнення дитячого організму та ефективного фізичного розвитку, а завищене може призвести до зворотного ефекту.

Ступінь втоми дитини можна визначити за зовнішніми ознаками, зокрема за зміною кольору обличчя — почервоніння, збліднення, посиніння.

За невеликої стомленості у дитини зазвичай спокійний вираз обличчя, щічки ледь червоніють. Дитина незначно пітніє, у неї трохи прискорюється дихання, яке залишається рівним. Дитина правильно та швидко виконує фізичні вправи та завдання педагога. Загальний стан — задовільний.

За вираженої стомленості у дитини значно червоніє обличчя, вона видимо пітніє, дихання різко прискорюється. Дитина виконує фізичні вправи невпевнено, з'являються зайві рухи. Може скаржитися на втомленість.

Якщо у всіх дітей групи з'явилися ознаки вираженої стомленості, педагогу слід негайно зменшити фізичне навантаження на дітей. Зокрема, якщо ознаки втоми з'явилися в окремих дітей, потрібно лише для них знизити дозування вправ і надати короткотривалий відпочинок.

Отже, дотримання вимог безпеки під час активної рухової діяльності дітей, зокрема під час проведення занять з фізичної культури на свіжому повітрі, дасть змогу ефективно організувати фізкультурно-оздоровчу роботу влітку і досягти високих результатів, чи не головний з яких — зниження захворюваності у дітей.

### **Вимоги зі створення безпечних умов під час виконання ходьби та бігу**

Під час виконання ходьби та бігу необхідно стежити за інтервалом, дистанцією та темпом руху. Педагог має знаходитися за межами кола, щоб тримати в полі зору всіх дітей і постійно регулювати відстань між першою та останньою дитиною.

Під час проведення бігу на швидкість з різних вихідних положень слід використовувати імітаційні ігрові рухи, які дають змогу підвищити ефективність старту.

У зоні виконання бігових вправ не має бути зайвих предметів. Обладнання і атрибути, які будуть задіяні на занятті, слід розміщувати на безпечній відстані, щоб вони не заважали руху дітей.

Усі бігові вправи обов'язково мають чергуватися з дихальними вправами.

### **Вимоги зі створення безпечних умов під час виконання стрибків**

Під час виконання стрибків, зокрема підстрибування, слід учити дітей м'яко приземлятися на носки, пружинячи зігнутими колінами і поступово опускаючись на п'яти.

У місцях приземлення дітей під час зістрибування з лави, колоди, піднятої дошки має бути м'який настил — мат, татамі тощо.

Інструктор з фізкультури має знаходитись у кінці лави, колоди чи піднятої дошки збоку від дітей і страхувати їх під час зістрибування, тримаючи за одну чи дві руки. Він має зосереджувати увагу дітей на м'якому приземленні.

Вихователь чи помічник вихователя має допомагати дітям підніматися на лаву, колоду чи підняту дошку, страхуючи їх за одну чи дві руки.

Страховання обов'язкове у всіх видах стрибків, особливо під час стрибків з розбігу. Страхуючи дитину під час стрибків, педагог завжди має стояти збоку від неї у місці приземлення.

### **Вимоги зі створення безпечних умов під час виконання вправ з рівноваги**

Вправи з рівноваги мають дуже велике значення для дітей дошкільного віку, оскільки вміння зберігати рівновагу необхідне дитині не лише під час виконання вправ, але й у повсякденні. Утримання рівноваги забезпечується рефлекторно за рахунок узгодженої роботи сенсорних систем та вестибулярного апарату. В умовах дошкільного закладу для розвитку відчуття рівноваги використовують канат, дошку, гімнастичну лаву, колоду, куб, батут, вкопані у ґрунт автомобільні покривки тощо. При цьому обов'язково навколо спортивних снарядів слід укладати гімнастичні мати, щільно притискуючи їх один до одного, та закріплювати так, щоб уникнути їх ковзання.

На початку навчання дітей ходьби у рівновазі по лаві, колоді чи піднятій дошці, слід використовувати лише один снаряд, щоб забезпечити страхування кожної дитини.

Дитину слід тримати за руку, допомагаючи піднятися на снаряд, а потім страхувати, супроводжуючи її від початку пересування до кінця. Під час спускання чи зістрибування з лави, колоди чи піднятої дошки слід стояти збоку дитини, надаючи їй допомогу. З іншими дітьми, які стоять у колоні по-одному та готуються до виконання вправи, має знаходитися помічник вихователя.

Якщо ж надалі вправи з рівноваги діти виконуватимуть по підгрупах і буде використано дві лави, колоди чи підняті дошки, то інструктор з фізкультури має стояти між спортивними

снарядами у кінці руху та страхувати дітей під час зістрибування. Вихователь групи при цьому має стояти між двома спортивними снарядами на початку руху дітей, допомагаючи їм підніматись на снаряд.

За потреби можна страхувати дітей, просуваючись між двома спортивними снарядами спиною вперед обличчям до дітей до кінця руху.

Якщо вправи з рівноваги діти виконують поточним способом, то слід стежити, щоб на спортивному снаряді одночасно перебувало не більше чотирьох дітей. Страхувати дітей при цьому слід з обох боків лави, колоди чи піднятої дошки.

#### **Вимоги зі створення безпечних умов під час виконання вправ з метання**

Для виконання вправ з метання на дальність та в ціль слід заздалегідь підібрати відповідне місце чи використати спеціально призначене для цього місце, яке добре проглядається та знаходиться на значній відстані від громадських місць, будівель тощо. Навчання дітей метання тенісних м'ячів чи торбинок з піском здійснюють фронтальним способом у шерензі з дотриманням відповідної дистанції між дітьми та інтервалу між кидками.

Вправу слід виконувати лише за сигналом інструктора з фізкультури чи вихователя. Це можуть бути свисток, оплеск у долоні, голосовий сигнал тощо.

Після виконання кидка за сигналом вихователя діти забирають свої м'ячі чи торбинки та повертаються на свої місця кроком.

Під час виконання вправ з метання педагог стоїть з одного боку від дітей, контролюючи виконання вправ та допомагаючи виправити помилки, а з другого боку шеренги — помічник вихователя.

#### **Вимоги зі створення безпечних умов під час виконання вправ з лазіння та повзання**

Для виконання вправ з лазіння використовують гімнастичну стінку, мотузяну драбину, гірку-драбину, дугоподібну драбину, канат, горизонтальну та похилу дошки тощо. У місцях розміщення спортивних снарядів обов'язково укладають та закріплюють гімнастичні мати.

Під час розучування дітьми вправ на лазіння по гімнастичній стінці чи мотузяній драбині слід страхувати кожну дитину, підтримуючи її за спину та руку під час підйому та спуску. Помічник вихователя в цей час має контролювати дії дітей,

які чекають черги чи виконують окремі підготовчі вправи. Слід стежити за тим, щоб діти виконували захват рейок драбини хватом зверху: чотири пальці — зверху, великий — знизу.

Якщо діти засвоїли рух, можна використовувати для вправ два прольоти гімнастичної стінки одночасно. При цьому педагог має стояти між прольотами гімнастичної стінки та страхувати дітей зліва та справа від себе.

Під час розучування вправ на повзання по похилій дошці слід страхувати кожну дитину, стоячи збоку від неї та підтримуючи її зі спини. Помічник вихователя контролює дії дітей, які чекають своєї черги.

Під час виконання вправ з повзання по двох похилих дошках, закріплених одним кінцем за рейку гімнастичної стінки на потрібній висоті, педагог стоїть спиною до гімнастичної стінки та страхує дітей за потреби.

Навчати дітей лазіння по дугоподібній драбині на майданчику слід, страхуючи кожну дитину по черзі. При цьому інструктор з фізкультури має супроводжувати дитину від початку руху до кінця. Вихователь під час виконання вправи певною дитиною контролює дії інших дітей, що очікують черги.

Згодом, коли діти засвоюють цей рух, їх страхують за потреби.

Для навчання дітей дошкільного віку лазіння по канату чи жердині слід використовувати канат чи жердину відповідного діаметра, щоб дитина могла зручно обхопити їх рукою.

Під час виконання вправ на канаті чи жердині слід страхувати кожну дитину окремо, стоячи боком до неї та підтримуючи її спочатку зі спини під руки, а потім — під сідниці і під стопи, допомагаючи при цьому виконувати правильний захват канату чи жердини ногами.

Під час спуску слід звертати увагу дитини на виконання перехвата руками зі збереженням захвата ногами, страхуючи дитину у зворотному порядку — спочатку під стопи, потім під сідниці і під руки.

Навіть коли дитина вже гарно засвоїла вправу і виконує її самостійно, інструктор з фізкультури має стояти поруч, щоб за потреби підстрахувати її.

Головне завдання на заняттях з фізичної культури — навчити дітей цінити, берегти і зміцнювати своє здоров'я.

#### **Умовні скорочення**

ОМВ — організаційно-методичні вказівки;

ЗРВ — загальнорозвивальні вправи;

В. п. — вихідне положення;

О. с. — основна стійка.

# ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

## I квартал

Фізичні вправи	Місяць																													
	вересень										жовтень										листопад									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Нумерація занять	Фізичного розвитку дітей																													
<i>Загальнорозвивальні вправи:</i>																														
пшикування та перешиккування	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
комплекс ЗРВ без предметів	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
комплекс ЗРВ з предметами																														
психогімнастика																														
ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
біг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<i>Вправи в основних рухах:</i>																														
вправи зі стрибків	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
вправи у кидках м'яча																														
вправи у лазінні																														
вправи з рівноваги																														
метання																														
<i>Рухливі ігри:</i>																														
з бігом і ходьбою																														
з лазінням та повзанням	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
зі стрибками																														
з кидками																														
з орієнтуванням у просторі																														

► Умовні позначки:

■ — заняття на ігрових вправах; ■ — заняття на рухливих іграх.

# ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

## II квартал

Фізичні вправи	Місяць																																									
	грудень														січень														лютий													
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66						
<b>Нумерація занять</b>																																										
<i>Загальнорозвивальні вправи:</i>																																										
шикування та перешиккування	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
комплекс ЗРВ без предметів	+	+	+	+	+	+	+																																			
комплекс ЗРВ з предметами																																										
психогімнастика																																										
ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
біг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
<i>Вправи в основних рухах:</i>																																										
вправи зі стрибків																																										
вправи у кидках м'яча	+	+	+	+	+	+	+																																			
вправи у лезінні	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
вправи з рівноваги																																										
метання																																										
<i>Рухливі ігри:</i>																																										
з бігом і ходьбою																																										
з лезінням та повзанням																																										
зі стрибками				+																																						
з кидками																																										
з орієнтуванням у просторі	+																																					+				

► Умовні позначки:

 — заняття на ігрових вправах;  — заняття на рухливих іграх.



# ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

## III квартал

Фізичні вправи	Місяць																								Упродовж останніх двох тижнів проводять моніторинг фізичного розвитку дітей						
	березень							квітень							травень																
	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90		91	92	93	94	95	96
Нумерація занять																															
<i>Загальнорозвивальні вправи:</i>																															
Шикунання та перешикування	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
комплекс ЗРВ без предметів	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
комплекс ЗРВ з предметами																															
психогімнастика						+					+																				
ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
біг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<i>Вправи в основних рухах:</i>																															
вправи зі стрибків	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
вправи у кидках м'яча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
вправи у лазінні																															
вправи з рівноваги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
метання																															
<i>Рухливі ігри:</i>																															
з бігом і ходьбою																															
з лазінням та повзанням																															
зі стрибками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
з кидками																															
з орієнтуванням у просторі																															

► Умовні позначки:

 — заняття на ігрових вправах;

 — заняття на рухливих іграх.

## КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ

№ з/п	Зміст	Дата проведення
1	Шикування, ходьба, стрибки з просуванням уперед, пролізання в обруч. Комплекс ЗРВ. Рівновага. Рухлива гра «Перелітні птахи»	
2	Шикування. Ходьба, стрибки з просуванням уперед, пролізання в обруч. Рухлива гра «Ведмідь і бджоли»	
3	Шикування. Ходьба, стрибки з просуванням уперед, пролізання в обруч, кидання та ловіння м'яча. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ведмідь і бджоли». Психогімнастика «Сонечко»	
4	Шикування. Ходьба, стрибки з просуванням уперед, кидання та ловіння м'яча, повзання на животі. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ведмідь і бджоли»	
5	Шикування. Ходьба, стрибки з просуванням уперед, кидання та ловіння м'яча, повзання на животі. Комплекс ЗРВ. Рівновага. Рухлива гра «Не залишайся на підлозі»	
6	Шикування. Ходьба, стрибки з просуванням уперед, повзання на животі. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Не залишайся на підлозі»	
7	Шикування. Ходьба, стрибки, кидання та ловіння. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Політ у космос»	
8	Шикування. Ходьба, стрибки, кидання та ловіння. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Впізнай за голосом», «Політ у космос»	
9	Шикування. Ходьба, стрибки, кидання та ловіння. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Парний біг»	
10	Шикування. Ходьба, біг, стрибки, пролізання та перелізання. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Космічні перегони». Пальчикова вправа «Сонечко — Місяць»	
11	Шикування. Ходьба, біг, стрибки, пролізання та перелізання, метання. Комплекс ЗРВ. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зорі, по місцях!»	
12	Шикування. Ходьба, біг, стрибки, повзання, перелізання, метання. Комплекс ЗРВ. Рівновага. Рухлива гра «Політ у космос»	
13	Шикування. Ходьба, стрибки, пролізання, метання. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Діти і вовк»	
14	Шикування. Ходьба, стрибки, пролізання, метання. Комплекс ЗРВ. Рівновага. Рухлива гра «Ведмідь і бджоли»	
15	Шикування. Ходьба, біг, стрибки, пролізання, метання. Комплекс ЗРВ. Рівновага. Рухлива гра «Вудочка»	
16	Шикування. Ходьба, лазіння, відбивання м'яча. Комплекс ЗРВ. Рівновага. Рухлива гра «Ловіння мавп»	
17	Шикування, ходьба, біг. Ігрові вправи: «Передай м'яч», «Не зачепи», «Будь спритним», «Ліани». Рухливі ігри: «Чия команда швидше збереться», «Ловіння мавп»	
18	Шикування, ходьба, біг, стрибки, кидання та ловіння м'яча. Рухливі ігри: «Вудочка», «Рятувальний круг», «Хитра лисиця», «Підкинь і злови», «Діти і вовк»	
19	Шикування. Ходьба, біг, кидання та ловіння м'яча, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рівновага. Рухлива гра «Не замочи ніг»	
20	Шикування. Ходьба, біг, кидання та ловіння м'яча, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рівновага. Рухлива гра «Море хвилюється»	
21	Шикування. Ходьба, біг, кидання та ловіння м'яча, стрибки, повзання. Комплекс ЗРВ. Рівновага. Рухлива гра «Море хвилюється». Вправа «Кришталева вода», Дихальна гімнастика «Бегемотики»	
22	Шикування. Ходьба, біг, кидання та ловіння м'яча, повзання, лазіння. Комплекс ЗРВ. Рівновага. Рухлива гра «Мишоловка»	
23	Шикування. Ходьба, біг, кидання та ловіння м'яча, повзання, лазіння. Комплекс ЗРВ. Рівновага. Рухлива гра «Мишоловка». Пальчикова гімнастика «Аплодисменти»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
24	Шикування. Ходьба, біг, кидання та ловіння м'яча, повзання, лазіння. Комплекс ЗРВ. Рівновага. Рухлива гра «День і ніч». Психогімнастика «Я листочок»	
25	Шикування. Ходьба, біг, пролізання, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди собі пару»	
26	Шикування. Ходьба, біг, пролізання, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди собі пару»	
27	Шикування. Ходьба, біг. Рівновага. Стрибки. Рухливі ігри: «Сонечко», «Добридень, сусіде!», «Великий м'яч», «Мовчанка»	
28	Шикування. Ходьба, повзання, метання в горизонтальну ціль. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій будинок»	
29	Шикування. Ходьба, біг, лазіння, кидання та метання, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Совонька-сова»	
30	Шикування. Ходьба, біг, стрибки. Рівновага. Пролізання під шнуром, метання. Естафети. Рухлива гра «Чия ланка швидше збереться»	
31	Шикування. Ходьба, лазіння, кидання. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ми веселі діти»	
32	Шикування. Ходьба, лазіння, кидання. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ми веселі діти»	
33	Шикування. Ходьба, лазіння, кидання. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Два Морози». Психогімнастика «Сніжиночки»	
34	Шикування. Ходьба, повзання, стрибки, кидання та ловіння. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «З купини на купину»	
35	Шикування. Ходьба, повзання, стрибки, кидання та ловіння. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Два Морози»	
36	Шикування. Ходьба, повзання, стрибки, кидання та ловіння. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Каруселі»	
37	Шикування. Ходьба, біг, повзання. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Підкинь і злови». Психогімнастика «Сніг»	
38	Шикування. Ходьба, повзання, стрибки, лазіння. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Підкинь і злови». Пальчикова гімнастика «Сніжок»	
39	Шикування. Ходьба, повзання, стрибки, лазіння. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Хитра лисиця»	
40	Шикування. Ходьба, біг, повзання по лаві, стрибки. Рівновага. Естафети. Рухлива гра «Мисливці і зайці». Пальчикова гімнастика «Сніжок»	
41	Шикування. Ходьба, біг, повзання по лаві, стрибки. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Підкинь і злови»	
42	Шикування, ходьба, біг, ловіння та кидання. Рівновага. Рухливі ігри: «Квач», «Лови, кидай, падати не давай!», «Мисливці і зайці», «Де подзвонили?»	
43	Шикування. Ходьба, біг, стрибки. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Не давай м'яч»	
44	Шикування. Ходьба, біг, стрибки. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри: «Не давай м'яч», «Звільни свою територію від чужих м'ячів»	
45	Шикування. Ходьба, біг, стрибки, повзання. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Снігурі і кіт»	
46	Шикування. Ходьба, стрибки, повзання, відбивання м'яча. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Хто швидше добіжить до прапорця»	
47	Шикування. Ходьба, стрибки, повзання, відбивання м'яча. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «День і ніч»	
48	Шикування. Ходьба, стрибки, відбивання м'яча. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Виручай!»	
49	Шикування, стрибки через предмети, лазіння, кидання в кільце. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Серсо»	
50	Шикування. Ходьба, стрибки через предмети, лазіння, кидання в кільце. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Карасі та щука»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
51	Шикування. Ходьба, стрибки через предмети, лазіння, кидання в кільце. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Добридень, сусіде!»	
52	Шикування, ходьба, біг, стрибки, прокочування м'яча, кидання та ловіння м'яча. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Збий булаву»	
53	Шикування, ходьба, біг, кочення, передача м'яча. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Збий булаву»	
54	Шикування, ходьба, біг, ловіння та кидання м'яча, метання. Рухливі ігри: «Лови, кидай, падати не давай!», «Школа м'яча», «Збий булаву», «Знайди і промовчи»	
55	Шикування. Ходьба, кидання та ловіння, відбивання м'яча, стрибки. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Баба Віхола»	
56	Шикування, кидання та ловіння, відбивання м'яча, стрибки. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Баба Віхола»	
57	Шикування. Ходьба, кидання та ловіння, відбивання м'яча, метання, стрибки. Рівновага. Рухливі ігри: «Снігові кола», «Влуч у коло», «Баба Віхола», «Не боюся», «Зайці та вовк», «Добридень, сусіде!» «Знайди і промовчи»	
58	Шикування. Ходьба, пролізання під шнур, кидання та ловіння м'яча в парах, підлізання, метання. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Заборонений рух»	
59	Шикування. Ходьба, пролізання під шнур, кидання та ловіння м'яча в парах, підлізання, метання. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Заборонений рух»	
60	Шикування. Ходьба, пролізання під шнур, кидання та ловіння м'яча в парах, підлізання, метання. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Бій півнів»	
61	Шикування. Ходьба, кидання та ловіння, стрибки, кидання та ловіння м'яча в парах, перелізання на драбину, лазіння по канату. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Чижики у клітці», вправа «Веселі мавпочки»	
62	Шикування. Ходьба, кидання та ловіння, стрибки, кидання та ловіння м'яча в парах, перелізання на драбину, лазіння по канату. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Хто швидше добіжить до прапорця»	
63	Шикування. Ходьба, кидання та ловіння, стрибки, кидання та ловіння м'яча в парах, перелізання на драбину, лазіння по канату. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Хто швидше добіжить до прапорця», психогімнастика «Струмочок мого настрою»	
64	Шикування, ходьба, біг, стрибки, повзання по лаві. Рівновага. Естафети. Рухлива гра «Ми веселі діти». Психогімнастика «Сніжинка»	
65	Шикування, ходьба, біг, стрибки. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Хто швидше добіжить до прапорця», «Чия ланка швидше збереться»	
66	Шикування, ходьба, біг, прокочування м'яча, кидання та ловіння. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри: «Не давай м'яч», «Футбол»	
67	Шикування, ходьба, кидання та ловіння м'яча в парах, стрибки на двох ногах. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайці та вовк»	
68	Шикування, ходьба, кидання та ловіння м'яча в парах, стрибки на двох ногах, рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Карасі та щука»	
69	Шикування, ходьба, кидання та ловіння м'яча в парах, стрибки у висоту з місця, рівновага, ходьба по канату. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайці та ведмідь»	
70	Шикування. Ходьба, повзання, стрибки у висоту, метання. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Птахи і зозуля»	
71	Шикування. Ходьба, повзання, стрибки у висоту, метання. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Чижики у клітці»	
72	Шикування. Ходьба, стрибки у висоту, метання. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Перелітні птахи», психогімнастика «Сонячні промінчики»	
73	Шикування. Ходьба, повзання, стрибки у висоту, метання, лазіння по гімнастичній стінці. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Перелітні птахи». Психогімнастика «Ми — птахи»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
74	Шпикування. Ходьба, стрибки в довжину, метання, лазіння по гімнастичній стінці. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Переправа через річку»	
75	Шпикування. Ходьба, повзання, стрибки у висоту, метання, лазіння по гімнастичній стінці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Хто перший»	
76	Шпикування, ходьба, біг, метання, кочення. Комплекс ЗРВ. Естафети. Рухливі ігри: «Переправа через річку», «Збий булаву»	
77	Шпикування, ходьба, біг, метання, кидання та ловіння. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Серсо»	
78	Шпикування, ходьба, біг, повзання, прокочування м'яча. Естафети. Рухливі ігри: «Не залишайтеся на підлозі», «Ведмідь і бджоли». Психогімнастика «Слухаємо тишу»	
79	Шпикування. Ходьба, біг, кидання та ловіння, стрибки. Рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Стрибуни»	
80	Шпикування. Ходьба, біг, кидання та ловіння, стрибки, лазіння. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Стрибуни»	
81	Шпикування. Ходьба, біг, кидання та ловіння, стрибки, лазіння. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Вудочка»	
82	Шпикування. Ходьба, біг, метання, повзання, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «М'яч у коло»	
83	Шпикування. Ходьба, біг, метання, повзання, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Не давай м'яч»	
84	Шпикування. Ходьба, біг, метання, повзання, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Лови, кидай, падати не давай!»	
85	Шпикування. Ходьба, біг, метання, лазіння, стрибки через скакалку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ловіння метеликів»	
86	Шпикування. Ходьба, біг, метання, лазіння, стрибки через скакалку. Рухливі ігри: «Веселка», «Горюдуб», «Ловіння метеликів». Психогімнастика «Квіточка»	
87	Шпикування. Ходьба, біг, метання в далину, лазіння, стрибки через скакалку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Море хвилюється»	
88	Шпикування, ходьба, біг, стрибки, пролізання в обруч. Рівновага. Рухливі ігри: «Стрибуни», «Не давай м'яч», «Переправа через річку»	
89	Шпикування. Ходьба, біг, метання, пролізання в обруч. Рівновага. Рухливі ігри: «Ведмідь і бджоли», «Переправа через річку», «Не давай м'яч»	
90	Шпикування. Ходьба, біг, ловіння та кидання, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри: «Стрибуни», «Переправа через річку», «Не давай м'яч»	
91	Шпикування. Ходьба, біг, метання, кидання і ловіння м'яча, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Море хвилюється»	
92	Шпикування. Ходьба, біг, метання, кидання і ловіння м'яча, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Карасі і щука»	
93	Шпикування. Ходьба, біг, метання, кидання і ловіння м'яча, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Вудочка»	
94	Шпикування. Ходьба, біг, повзання, кидання і ловіння м'яча, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Загаси пожежу»	
95	Шпикування, ходьба, біг. Стрибки в довжину, кидання м'яча, рівновага, лазіння. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Чия ланка швидше збереться»	
96	Шпикування, ходьба, біг. Стрибки в довжину з місця, з розбігу та кидання м'яча з відскоком від підлоги. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Не залишайся на підлозі»	

## ЗАНЯТТЯ 1

**Мета:** вчити дітей шикуватися в шеренгу без орієнтиру, рівнятися, вчити пролізати в обруч; закріплювати вміння ходити по мотузці; розвивати уважність, рівновагу, орієнтування в просторі; виховувати почуття колективізму, дружні стосунки між дітьми.

**Інвентар:** мотузка, обручі, кубики, свисток, калюжі, вирізані з паперу.

### ХІД ЗАНЯТТЯ

#### I. Підготовча частина

Діти шикуються в одну шеренгу.

##### » Привітання

Доброго ранку!

Доброго дня!

Хай плещуть долоньки,

Хай тупають ніжки,

Кивають голівки

І сяють усмішки!

Доброго ранку, доброго дня

Бажаю вам я!

— Діти, сьогодні ми весело проведемо час, я запрошу вас здійснити незвичайну подорож. Нам доведеться бути мандрівниками, які вміють бігати, долати перешкоди, і показати, які ми спритні та сміливі.

ОМВ. Поставити дітей в одну лінію.

##### » Шиккування

— Як називається лінія, у якій ми стоїмо? (*Шеренга*) А тепер розійдіться і за моїм сигналом станьте в шеренгу.

ОМВ. Діти розходяться по залі і за сигналом свистка шикуються в шеренгу. Їм пропонують подивитися на носочки, перевірити, чи всі стоять рівно. Повторити 2 рази.

##### » Перешиккування в колону

ОМВ. Діти стоять у шерензі, за сигналом «У колону шикуйсь!» діти перешикуються в колону. Повторити 2 рази.

##### » Ходьба та біг

Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби:

- ходьба на носках;
- ходьба між предметів (пеньочків);
- ходьба на зовнішній стороні стопи;
- біг з прискоренням (втікаємо від хижаків);
- ходьба звичайна, ходьба парами;
- шиккування у дві колони через центр.

##### » Комплекс ЗРВ «Розминка мандрівників»

###### 1. «Веселі долоньки»

В. п. — стоячи, руки вниз. Підняти одну руку вгору, друга рука вниз, опустити.

ОМВ. Повторити 8 разів.

###### 2. «Маятник»

В. п. — стоячи, руки вниз. Підняти плече вгору. Опустити.

ОМВ. Повторити по 4 рази кожним плечем.

### **3. «Конячки»**

В. п. — стоячи, руки на поясі. Підняти одне коліно і повернути.

### **4. «Потяг»**

В. п. — стоячи, руки в сторони. Колові рухи зігнутими в кистях руками, одночасно пружинити ногами.

ОМВ. Повторити 8–10 разів.

### **5. «Неваляйка»**

В. п. — стоячи, руки за головою. Нахили тулуба в сторони.

ОМВ. Повторити по 5 разів у кожен бік.

### **6. «Птахи»**

В. п. — стоячи, руки в сторони. Повороти тулуба в сторони.

ОМВ. Повторити по 4–5 разів у кожен бік.

### **7. «Ножиці»**

В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки схрещені перед собою. Нахили тулуба вперед зі схрещеними руками рук перед собою.

ОМВ. Повторити по 8 разів.

### **8. Стрибки на місці на двох ногах з оплесками над головою.**

ОМВ. Виконати по 10–12 стрибків по 2 рази.

## **II. Основна частина**

— Ми з вами мандруємо далі. На доріжці розкидано камінчики (кубики), які потрібно переступити. Будьте обережними.

Діти йдуть, переступаючи через кубики.

### **» Основні види рухів**

#### **1. «Вузька доріжка» (ходьба по мотузці)**

ОМВ. Діти йдуть по чергово, фронтально, лівим та правим плечем уперед по канату. Стежити за поставою дітей, руки на поясі.

#### **2. «Прохід через печеру» (пролізання в обруч)**

ОМВ. Діти по черзі пролізають в обручі грудьми вперед. Стежити, щоб діти не торкалися руками підлоги та обруча, правильно групувалися.

#### **3. «Калюжі після дощу» (стрибки з просуванням уперед)**

ОМВ. Перед дітьми розкладають калюжі, вирізані з паперу. Діти їх перестрибують на двох ногах. Стежити, щоб діти правильно відштовхувались. Повторити 3–4 рази.

— Ми вже довго мандрували, втомилися, а тому я пропоную перетворитися на перелітних птахів і повернутися додому.

### **» Рухлива гра «Перелітні птахи» (див. с. 158)**

## **III. Заклучна частина**

Ходьба звичайна, широкими кроками, ходьба в уповільненому темпі, вправи на відновлення дихання.

### **» Підсумок**

— Діти, ми з вами сьогодні подолали багато перешкод, ходили по канату, шикувалися, пролізали в обручі і стали ще сильнішими та спритнішими.

— Що вам найбільше сподобалось?

— Чи важко було долати перешкоди?