

УДК 37.16
ББК 74.263
Т33

Серія «ДНЗ. Вихователю»

Тарасова О. С.

Т33 Мій конспект. Фізичне виховання. Третій рік життя / О. С. Тарасова — Х. : Вид. група «Основа», 2016. — 158 [2] с. : табл. — (Серія «ДНЗ. Вихователю»).

ISBN 978-617-00-2693-4.

Посібник містить орієнтовне календарне та тематичне планування на навчальний рік, орієнтовні конспекти занять з дітьми 3-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 педагогові, користуючись запропонованим у посібнику матеріалом, скласти власні конспекти занять.

**УДК 37.16
ББК 74.263**

ISBN 978-617-00-2693-4

© Тарасова О. С., 2016
© ТОВ «Видавнична група «Основа», 2016

ЗМІСТ

Передмова	4	Заняття 36	85
Тематичне планування	7	Заняття 37	87
Календарне планування	11	Заняття 38	89
Заняття 1	15	Заняття 39	91
Заняття 2	17	Заняття 40	93
Заняття 3	19	Заняття 41	95
Заняття 4	21	Заняття 42	97
Заняття 5	23	Заняття 43	99
Заняття 6	25	Заняття 44	101
Заняття 7	27	Заняття 45	103
Заняття 8	29	Заняття 46	105
Заняття 9	31	Заняття 47	107
Заняття 10	33	Заняття 48	109
Заняття 11	35	Заняття 49	111
Заняття 12	37	Заняття 50	113
Заняття 13	39	Заняття 51	115
Заняття 14	41	Заняття 52	117
Заняття 15	43	Заняття 53	119
Заняття 16	45	Заняття 54	121
Заняття 17	47	Заняття 55	123
Заняття 18	49	Заняття 56	125
Заняття 19	51	Заняття 57	127
Заняття 20	53	Заняття 58	129
Заняття 21	55	Заняття 59	131
Заняття 22	57	Заняття 60	133
Заняття 23	59	Заняття 61	135
Заняття 24	61	Заняття 62	137
Заняття 25	63	Заняття 63	139
Заняття 26	65	Заняття 64	141
Заняття 27	67	Заняття 65	143
Заняття 28	69	Заняття 66	145
Заняття 29	71	Заняття 67	147
Заняття 30	73	Заняття 68	149
Заняття 31	75	Заняття 69	151
Заняття 32	77	Заняття 70	153
Заняття 33	79	Заняття 71	155
Заняття 34	81	Заняття 72	157
Заняття 35	83	Література	159

ПЕРЕДМОВА

«Щоб зробити дитину розумною та розсудливою, зробіть її міцною і здоровою. Нехай вона працює, діє, бігає — нехай вона постійно рухається».
Ж.-Ж. Руссо

За умов реформування та модернізації дошкільної освіти більшої значущості набуває фізкультурно-оздоровча робота з дітьми, починаючи з раннього віку. Ранній вік — це період, коли дитячий організм перебуває на стадії становлення функціональних систем. Рух — це потреба людини від народження, від задоволення якої залежить її здоров'я. А діти раннього віку, рухаючись, відчувають радість. Формування в дітей раннього віку потреби в рухах значною мірою залежить від особливостей життя і виховання, від того, чи зможуть педагоги дошкільного навчального закладу та сім'я створити необхідні умови, що сприятимуть розвитку рухових якостей дитини.

Аналізуючи дослідження та публікації, присвячені фізичному вихованню і фізичному розвитку дітей раннього віку, можна зазначити, що ще за часів Аристотеля, Платона та ін. зазначалась необхідність рухової активності дитини з раннього віку.

Планування фізкультурно-оздоровчої роботи, що має забезпечувати послідовний, раціональний розподіл програмового матеріалу, безперервне виконання всіх видів фізичних вправ сприятиме ефективності навчально-виховного процесу.

Організація і зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, незалежно від форм власності, регламентуються Законом України «Про дошкільну освіту», актами Президента України, нормативно-правовими та іншими актами Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України. Серед освітніх ліній Базового компонента дошкільної освіти, зміст освітньої лінії «Особистість дитини» спрямовано на досягнення мети формування в дітей інтересу і ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, гармонійний фізичний розвиток через розв'язання завдань: розвитку фізичних якостей (швидкісних, силових, гнучкості, витривалості і координації); накопичення і збагачення рухового досвіду дітей (опанування основних рухів); формування у вихованців потреби в руховій активності та фізичного вдосконалення.

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 першій молодшій групі (3-й рік життя) слід проводити не рідше ніж двічі на тиждень, тривалістю до 15 хвилин. При цьому дітей об'єднують у підгрупи (по 6–8 дітей) і заняття з фізичної культури проводять для кожної підгрупи окремо.

У новому Санітарному регламенті для дошкільних навчальних закладів, затвердженому наказом МОЗ України від 24.03.2016 № 234, визначено санітарно-гігієнічні вимоги до організації фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах. Зміст заняття, крім основної теми за навчальним планом, має передбачати спеціальні вправи для профілактики порушень постави і плоскостопості, вправи на розвиток координації рухів та рівноваги. З цією метою необхідно широко застосовувати гімнастичні палиці, м'ячі різного розміру (зокрема тенісні, набивні, фідболи), гімнастичні лави, драбини тощо. У заключній частині виконують релаксаційні вправи на відновлення гемодинаміки та позбавлення набуті під час заняття компресії структур хребта.

За останні роки в Україні практично не проводили спеціальних досліджень стосовно фізичного виховання дітей раннього віку. Структуру, методіку проведення занять з фізичної культури з дітьми раннього віку обґрунтовано в дослідженнях педагогів С. Я. Лайзане, Є. С. Вільчковського. Саме в їхніх публікаціях наведені рекомендації щодо проведення занять з дітьми 3-го року життя, їх структури.

Умовно заняття поділяють на три основні частини. Кожна частина виконує певну функцію. Педагог групи раннього віку ретельно готується перед початком занять, визначає конкретні завдання, складає план-конспект, напередодні підбирає посібники та інвентар.

У підготовчій (вступній) частині заняття педагог налаштовує малят на виконання рухових завдань, активізує їхню увагу, створює позитивний настрій. Відповідно до завдань чинних освітніх програм діти раннього віку (3-го року життя) на початку навчального року ходять і бігають «зграйкою», врозтіч за дорослим. Протягом року вони засвоюють поступово ходьбу і біг у колоні одне за одним. Дітей цього віку шикують у колоні не за зростом, а довільно. А тому шикують дітей у цій частині заняття в коло (навколо килимка).

Для того, щоб навчити дітей виконувати загальнорозвивальні вправи, дотримуючись відстані одне від одного, педагог перед заняттям розкладає по кімнаті орієнтири (маленькі обручі, брязкальця, кубики тощо), а діти стають поряд з предметом. У зв'язку з тим, що рухова пам'ять дітей 3-го року життя не достатньо розвинена, дорослий спочатку показує загальнорозвивальні вправи сам, а потім виконує їх від початку і до кінця з дітьми. Після кожної вправи слід робити невеличку (до 5 секунд) паузу для відпочинку та відновлення дихання.

Комплекси загальнорозвивальних вправ для занять педагог може скласти сам або використовувати готові комплекси. Вправи проводяться з різних вихідних положень, з метою впливати на різні групи м'язів декількома вправами та розвантажити хребет дитини. Виконання вправ з предметами можна практикувати в більшості, тому що вони потребують значного м'язового навантаження, точніше виконуються, а також не набридають дітям. Малятам подобається піднімати руки вгору зі стрічкою, а іншого разу тримати кеглі або шишки чи кубики. Перед використанням предметів для виконання вправ необхідно з ними напередодні познайомити дітей, щоб під час занять вони з ними не грали та не відволікалися. Педагог під час заняття роздає предмети кожній дитині, а у другій половині року діти, за вказівкою педагога, самостійно беруть дрібні посібники, які розкладають на підлозі, на гімнастичних снарядах. Кількість загальнорозвивальних вправ — 3–4, які повторюються 4–6 разів. Тривалість підготовчої частини — 5–6 хвилин.

Заняття в першій молодшій групі можна проводити з музичним супроводом (тільки ходьбу і біг), що сприятиме розвитку почуття ритму, темпу.

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

Для навчання основних рухів необхідно розподіляти їх з урахуванням складності, поступового ускладнення. Слід пам'ятати, що діти цього віку засвоюють рухи в результаті багаторазових повторень на основі наслідування. Під час планування слід передбачити повторювання матеріалу з розривом не більше ніж три заняття. Рухливу гру слід планувати і проводити протягом двох занять без змін, щоб дитина зацікавилась нею і пододала труднощі. Навчаючи дітей

основних рухів, необхідно пам'ятати про те, що їх проводять в ігровій формі і добирають з урахуванням вікових особливостей дітей. Усі вправи попереднього заняття бажано не замінити, а залишати хоча б одну знайому. Для вправ в основних видах рухів добирають 1–2 (лише іноді 3). Після основних рухів обов'язково проводять рухливу гру. Це переважно сюжетні рухливі ігри. Характерною особливістю проведення рухливих ігор з дітьми раннього віку є те, що всі діти перебувають в однакових умовах, тобто головну роль виконує педагог, і тільки в кінці року, після засвоєння гри, може передати її дитині. Під час проведення рухливих ігор педагог грає з дітьми, показуючи рухи, і виразно пояснює правила, особливу увагу приділяючи сигналам (зоровим — кольоровим стрічкам, прапорцям; слуховим — ударами у бубон, оплескам у долоні тощо). Під час виконання основних рухів необхідно правильно продумати та розмістити фізкультурне обладнання. Добирати основні рухи до кожного заняття необхідно з урахуванням їх фізіологічного поєднання поступового ускладнення. На кожному з фізкультурних занять педагог має створити безпечні умови виконання будь-яких рухів та обов'язково страхувати рухи, які цього вимагають (стрибки, вправи на підлізання, лазіння по гімнастичній стінці, ходьба по гімнастичній дошці тощо). Тривалість основної частини — 8–9 хвилин.

У заключній частині розв'язується 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, пальчикової гімнастики, імітаційні ігри. Тривалість цієї частини — 1–2 хв.

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

За перспективного планування занять необхідно пам'ятати про період адаптації дітей раннього віку до умов дошкільного навчального закладу, а тому у вересні заняття з розвитку рухів можуть повторюватися. Проводять такі заняття у груповій кімнаті, але бажано планувати їх і в спортивній залі, що забезпечить підвищення рухової активності дітей та збільшить фізичне навантаження.

Мовлення педагога під час занять має бути виразним, щоб зацікавити дітей та повернути увагу.

Під час проведення занять розв'язуються оздоровчі, освітні та виховні завдання. На фізкультурних заняттях діти своєчасно опановують необхідний обсяг знань, рухові вміння і навички відповідно до вимог освітньої програми.

Методи організації дітей на занятті:

- фронтальний;
- груповий;
- поточний;
- змінний.

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

Для дітей 3-го року життя саме сюжетні заняття, як одна з форм проведення занять з фізкультури, сприятимуть вихованню інтересу малят до процесу виконання фізичних вправ. Будь-який сюжет робить заняття захопливими і цікавими, залучає дітей до конкретних подій з різними персонажами, казковими героями, улюбленими іграшками, добре знайомими дітям. Зміст таких фізкультурних занять дозволяє проводити їх на емоційно позитивному контакті педагога з дітьми. Проведення фізкультури за сюжетом з дітьми першої молодшої групи задовольняє потреби дитини в пізнанні, активній діяльності, позбавляє напруження.

Методично правильно організовані фізкультурні заняття забезпечать природну потребу дітей у рухах та дадуть їм змогу своєчасно опанувати рухові навички і вміння.

Фізичне виховання дитини раннього віку — це єдина, цілісна система оздоровчих заходів у режимі дня. Правильна організація фізичного виховання найменших можлива, якщо враховані анатомо-фізіологічні особливості розвитку як окремих органів і систем, так і загалом організму.

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 в 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 в 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 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 підніматися 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 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

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	
Нумерація занять																									
<i>Загальнорозвивальні вправи:</i>																									
шкикування та перешкикування	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
комплекс ЗРВ без предметів	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
комплекс ЗРВ з предметами					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
психогімнастика, пальчикові ігри, ігри-імітації, самомасаж					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
біг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Вправи в основних рухах:</i>																									
вправи зі стрибків	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи у кидках м'яча, коченні									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи у лазінні, повзанні									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Рухливі ігри:</i>																									
з бігом і ходьбою	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
з лазінням та повзанням										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
зі стрибками																+									
з кидками					+	+																			
з орієнтуванням у просторі, з різними видами рухів																									

ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

Зміст	Місяць																																			
	Грудень												Січень												Лютий											
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48												
Нумерація занять																																				
<i>Загальнорозвивальні вправи:</i>																																				
пшикування та перешиккування	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
комплекс ЗРВ без предметів		+	+				+			+	+			+	+						+															
комплекс ЗРВ з предметами	+	+		+	+	+		+	+			+	+			+	+								+											
психогімнастика, пальчикові ігри, ігри-імітації, самомасаж		+		+					+			+	+																							
ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
біг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
<i>Вправи в основних рухах:</i>																																				
вправи зі стрибків		+	+	+		+										+									+											
вправи у кидках м'яча, коченні	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
вправи у лазінні, повзанні			+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
вправи з рівноваги	+				+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
метання					+	+						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
<i>Рухливі ігри:</i>																																				
з бігом і ходьбою	+	+				+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
з лазінням та повзанням																																				
зі стрибками								+																	+											
з кидками																									+											
з орієнтуванням у просторі, з різними видами рухів			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											

ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

Зміст	Місяць																														
	Нумерація занять	Березень												Квітень												Травень					
		49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72						
<i>Загальнорозвивальні вправи:</i>																															
пшикування та перешиккування	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
комплекс ЗРВ без предметів	+	+			+	+		+																							
комплекс ЗРВ з предметами			+	+			+																								
психогімнастика, пальчикові ігри, ігри-імітації, самомасаж	+				+																										
ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
біг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
<i>Вправи в основних рухах:</i>																															
вправи зі стрибків			+		+	+																									
вправи у кидках м'яча, коченні	+	+	+	+			+																								
вправи у лазінні, повзанні	+	+		+			+																								
вправи з рівноваги			+				+																								
метання					+	+																									
<i>Рухливі ігри:</i>																															
з бігом і ходьбою	+	+	+	+			+																								
з лазінням та повзанням					+																										
зі стрибками																															
з кидками																															
з орієнтуванням у просторі, з різними видами рухів	+																														

КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ

№ з/п	Зміст	Дата проведення
1	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по доріжці між мотузками, підстрибування на двох ногах на місці до предмета. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Біжить додому»	
2	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по доріжці між мотузками, підстрибування на двох ногах на місці до предмета. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Біжить додому»	
3	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по гімнастичній дошці, пролізання під мотузкою. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Пташки в гніздечках»	
4	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по гімнастичній дошці, пролізання під мотузкою. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Пташки в гніздечках»	
5	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по похилій дошці, піднімання на предмет. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Лови м'яч». Пальчикова гімнастика «Курочки»	
6	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по похилій дошці, піднімання на предмет. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Лови м'яч». Пальчикова гімнастика «Курочки»	
7	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по ребристій дошці, підлізання під дугою. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «По доріжці». Гра-імітація «На пташиному подвір'ї»	
8	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по ребристій дошці, підлізання під дугою. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «По доріжці». Гра-імітація «На пташиному подвір'ї»	
9	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по гімнастичній дошці, лазіння по гімнастичній стінці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Пташки в гніздечках»	
10	Шикування. Ходьба, біг. Влізання на гімнастичну стінку, прокочування м'яча в парах одне одному. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Доженіть мене»	
11	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по гімнастичній дошці, стрибки в глибину з гімнастичної дошки, прокочування м'яча з положення сидячи одне одному. Кидання м'яча обома руками від грудей. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Чарівна галявина»	
12	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'ячів удалину, ходьба по гімнастичній дошці, стрибки у глибину. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Чарівна галявина»	
13	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'ячів удалину з-за голови, стрибки в довжину з місця, через мотузку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Доповзи до брязкальця»	
14	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки в довжину з місця, лазіння по гімнастичній стінці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Доповзи до брязкальця». Гра-імітація «Зіграй»	
15	Шикування. Ходьба, біг. Кидання торбинки в горизонтальну ціль, ходьба по похилій гімнастичній дошці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Чарівна галявина»	
16	Шикування. Ходьба, біг. Перекочування м'яча в парах, кидання торбинок у горизонтальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Горобчики і кіт»	
17	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по мотузці, покладеній по колу, повзання на колінах та кистях рук між двох ліній. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Через струмок»	
18	Шикування. Ходьба, біг. Підлізання під дугою, ходьба по мотузці, покладеній зигзагом. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Через струмок». Гра-імітація «Корівка і кізка»	
19	Шикування. Ходьба, біг. Метання в горизонтальну ціль правою та лівою рукою, підлізання під дугою з підстрибуванням до предмета. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Дітки маленькі ходять тихенько»	
20	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по гімнастичній дошці, метання в горизонтальну ціль правою та лівою рукою. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Дітки маленькі ходять тихенько»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
21	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по гімнастичній дошці, стрибки в довжину з місця через мотузки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Горобчики та автомобіль»	
22	Шикування. Ходьба, біг. Підлізання під дугою одне за одним, стрибки в довжину з місця через мотузки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Горобчики та автомобіль»	
23	Шикування. Ходьба, біг. Метання торбинки з піском у горизонтальну ціль, повзання на відстань в упорі на грудях і животі, перелізання через колоду. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Потяг». Пальчикова гімнастика «Білочка»	
24	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'яча обома руками з-за голови, повзання на відстань в упорі на колінах і кистях рук, перелізання через колоду. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Потяг»	
25	Шикування. Ходьба, біг, кидання та ловіння м'яча обома руками знизу, ходьба по гімнастичній дошці, з переступанням через предмети. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Літаки»	
26	Шикування. Ходьба, біг, кидання та ловіння м'яча обома руками від грудей, стрибки в глибину з куба. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Літаки». Пальчикова гімнастика «Зайченятко»	
27	Шикування. Ходьба, біг. Лазіння по гімнастичній стінці, стрибки в глибину з куба. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій колір»	
28	Шикування. Ходьба, біг. Лазіння по гімнастичній стінці, стрибки на обох ногах, просуваючись вперед. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій колір». Пальчикова гімнастика «Розумні жабенята»	
29	Шикування. Ходьба, біг. Кидання торбинок з піском у горизонтальну ціль, ходьба по похилій дошці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Котик»	
30	Шикування. Ходьба, біг. Кидання торбинок з піском у горизонтальну ціль, ходьба по ребристій дошці, з підстрибуванням до предмета. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Котик»	
31	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'яча з-за голови обома руками, повзання в упорі на колінах та кистях рук та підлізання під мотузку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Пташки в гніздечках»	
32	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'яча з-за голови обома руками, повзання в упорі на колінах та кистях рук та підлізання під мотузку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій колір»	
33	Шикування. Ходьба, біг. Лазіння по гімнастичній стінці, прокочування м'яча у ворітця. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Сніжинки та вітерець-пустунець»	
34	Шикування. Ходьба, біг. Лазіння по гімнастичній стінці, прокочування м'яча у ворітця. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайчики та лисичка». Пальчикова гімнастика «Лисичка»	
35	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по похилій гімнастичній дошці, кидання торбинок удалину. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Поспішайте всі до мене». Пальчикова гімнастика «Мишка»	
36	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по похилій гімнастичній дошці, підлізання під дугою, кидання торбинок удалину. Рухлива гра «Поспішайте всі до мене». Пальчикова гімнастика «Мишка»	
37	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по гімнастичній дошці, метання м'ячів у горизонтальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Гра в схованки». Пальчикова гімнастика «Їжачок»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
38	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по гімнастичній дошці, підлізання під мотузку, метання м'ячів у горизонтальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Гра в схованки». Пальчикова гімнастика «Їжачок»	
39	Шикування. Ходьба, біг. Прокочування м'яча в ціль, стрибки вгору до предмета. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Горобчики»	
40	Шикування. Ходьба, біг. Прокочування м'яча в ціль — ворітця, стрибки вгору до предмета. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Горобчики і кіт»	
41	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки в довжину з місця, повзання в упорі на колінах та кистях рук, підлізання під дугою. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ведмедик»	
42	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по гімнастичній дошці, повзання в упорі на колінах та кистях рук. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ведмедик»	
43	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по гімнастичній дошці, кидання і ловіння м'яча обома руками. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Кіт і миші»	
44	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по гімнастичній дошці, кидання і ловіння м'яча обома руками. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Діти і ведмедик»	
45	Шикування. Ходьба, біг. Метання торбинок з піском у горизонтальну ціль, ходьба по похилій дошці, стрибки в глибину. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Влуч у ворітця»	
46	Шикування. Ходьба, біг. Метання торбинок з піском у горизонтальну ціль, ходьба по похилій дошці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Влуч у ворітця»	
47	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по мотузці, покладеній зигзагом, прокочування кульок по похилій дошці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайці на галявинці»	
48	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки через паралельні лінії, прокочування кульок по похилій дошці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «По доріжці»	
49	Шикування. Ходьба, біг. Повзання в упорі на колінах та кистях рук, перелізання через колоду, прокочування м'яча одне одному. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Діти і ведмедик». Пальчикова гра «Ведмедик»	
50	Шикування. Ходьба, біг. Повзання в упорі на колінах та кистях рук, перелізання через колоду, прокочування м'яча одне одному. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ведмедик»	
51	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по гімнастичній дошці з зістрибуванням з неї, прокочування м'яча однією рукою. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Пузир»	
52	Шикування. Ходьба, біг. Лазіння по похилій драбині, прокочування м'яча однією рукою. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Пузир»	
53	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки в довжину з місця, кидання торбинок з піском у горизонтальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мавпочки». Пальчикова гра «Зоопарк»	
54	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки в довжину з місця, кидання торбинок з піском у горизонтальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Діти і ведмедик»	
55	Шикування. Ходьба, біг. Кидання та ловіння м'яча, піднімання на лаву, ходьба по гімнастичній дошці, переступаючи через предмети. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мій дзвінкий веселий м'яч»	
56	Шикування. Ходьба, біг. Кидання та ловіння м'яча, піднімання на лаву, ходьба по гімнастичній дошці, переступаючи через предмети. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мій дзвінкий веселий м'яч»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
57	Шикування. Ходьба, біг. Пролізання в обруч довільним способом. Ходьба по гімнастичній дошці, зістрибування з неї. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Конячки»	
58	Шикування. Ходьба, біг. Пролізання в обруч довільним способом, ходьба по гімнастичній дошці, з переступанням через предмети, з подальшим зістрибуванням з неї. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Конячки». Гра-імітація «Хоровод»	
59	Шикування. Ходьба, біг. Повзання в упорі на колінах та кистях рук, стрибки в довжину з місця через дві мотузки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Жучки»	
60	Шикування. Ходьба, біг. Шикування. Ходьба, біг. Повзання в упорі на колінах та кистях рук, стрибки в довжину з місця через дві мотузки. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Жучки»	
61	Шикування. Ходьба, біг. Метання м'яча вдалину з-за голови, прокочування м'яча в парах, сидячи. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Горобчики та автомобіль». Гра-імітація «Вітер»	
62	Шикування. Ходьба, біг. Метання м'яча вдалину з-за голови, стрибки з просуванням вперед на двох ногах. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Горобчики та автомобіль». Пальчикова гра «Бджілка»	
63	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'ячів у вертикальну ціль, повзання на відстань в упорі на грудях і животі. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Пташки в гніздечках». Пальчикова гра «Їжачок»	
64	Шикування. Ходьба, біг. Повзання на відстань в упорі на грудях і животі, кидання м'ячів у вертикальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайці на галявинці»	
65	Шикування. Ходьба, біг. Повзання по гімнастичній дошці, кидання м'ячів удалину від грудей. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайці на галявинці»	
66	Шикування. Ходьба, біг. Повзання по гімнастичній дошці, кидання м'ячів удалину від грудей. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Через струмочок». Гра-імітація «На пташиному подвір'ї»	
67	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки в довжину з місця через дві мотузки, ходьба по похилій дошці вгору. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Влуч у ворітця»	
68	Шикування. Ходьба, біг. Повзання в упорі на колінах та кистях рук, підлізання під дугою. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Через струмочок»	
69	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки в довжину з місця на двох ногах через мотузки, метання вдалину однією рукою. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Сонечко і дощик». Пальчикова гімнастика «Сонечко»	
70	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки в довжину з місця на двох ногах через мотузки, ходьба по ребристій дошці, переступаючи через перешкоди. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Сонечко і дощик». Пальчикова гімнастика «Сонечко»	
71	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'яча через мотузку, підлізання під дугою, з підстрибуванням до предмета. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Дзвіночок»	
72	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'яча через мотузку, підлізання під дугою, з підстрибуванням до предмета. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «По доріжці». Пальчикова гімнастика «Пальчики»	

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: розучити з дітьми комплекс загальнорозвивальних вправ «Маленькі пташенята»; вчити розпочинати ходьбу за звуковим сигналом, ходити по обмеженій площині; вдосконалювати стрибки на двох ногах; розвивати уважність, рухову активність; виховувати вміння слухати сигнали і реагувати на них.

Інвентар: бубон, дві довгі мотузки, іграшкова пташка, іграшкові гніздечка з пташенятами.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Підготовча частина

» Шиккування зграйкою за педагогом

» Привітання

Доброго ранку дітям усім!
На вербі сидить сорока,
Довгохвоста, білобока,
І до діток всіх скрекоче:
— На зарядку хто з вас хоче?

— Діти, сорока-білобока сьогодні виконуватиме з нами вправи.

— Ви будете маленькими сороченятами, а сорока-білобока стежитиме за вами з гілочки.

Педагог веде дітей навколо килимка, утворюючи коло.

» Ходьба вільна за педагогом під удари бубна

» Комплекс ЗРВ «Маленькі пташенята»

1. «Пташки махають крильцями»

Діти ніжки піднімали,
До сороки завітали.

В. п. — стоячи, руки вниз. Підняти руки в сторони та опустити.

ОМВ. Повторити 4–6 разів.

2. «Пташки шукають зернятка»

Соняшники поклювати,
Крихти хліба смакувати...

В. п. — стоячи, руки вниз. Присісти, постукати кілька разів пальчиком об підлогу. Стати прямо та підняти руки вгору.

ОМВ. Повторити 4 рази.

3. «Пташки літають»

Цвінь-цвірінь, цвінь-цвірінь,
Танцювати пташечкам не лінь.

В. п. — сидячи, ноги вільно лежать на підлозі, руки на колінах. Підняти руки в сторони, вгору, потягтись вгору, опустити руки.

ОМВ. Повторити 4 рази.

4. «Пташки стрибають»

В. п. — стоячи, руки вільно.

Підскоки на місці з чергуванням у ходьбі.

ОМВ. Виконувати протягом 15–20 с.

» Ходьба по колу звичайна

II. Основна частина

— Сорока-білобока запрошує завітати до її гніздечка і погладити маленьких сороченят.

» Основні види рухів

1. «В гості до пташки» (ходьба по доріжці між мотузками шириною 30–35 см, довжиною 2,5–3 м)

ОМВ. Діти йдуть одне за одним, у кінці доріжки сидить іграшкова пташка, якої діти торкаються (гладять). За потреби педагог допомагає виконати ходьбу по доріжці.

2. «До гніздечка» (підстрибування на двох ногах на місці до предмета, розташованого на висоті 10 см)

ОМВ. Діти, пройшовши по доріжці, підстрибують на обох ногах до підвішеного гніздечка з пташенятами, намагаючись до нього доторкнутись.

— Сорока-білобока та її пташенята хочуть пограти з вами.

» Рухлива гра «Біжіть додому»

Діти сидять на лаві. Педагог стоїть навпроти в іншому кінці зали і кличе дітей: «Біжіть до мене». Коли діти підбігають до педагога, він лагідно їх зустрічає та пропонує погуляти. Діти разом з педагогом ходять залом, вільно розміщуючись хто де хоче. Після слів «Біжіть додому» діти біжать до лави і сідають.

Гра повторюється 2–3 рази.

III. Заклучна частина

Спокійна ходьба за педагогом.

Педагог звертає увагу дітей на те, що сорока розгубила своїх сороченят і їх треба знайти. Діти ходять за педагогом і шукають іграшкові пташки. Сорока-білобока дякує малятам. Після цього виходять із зали.

» Висновки, індивідуальна робота