

УДК 37.16
ББК 74.263
ШЗЗ

Серія «ДНЗ. Вихователю»

Швайка Л. А.

ШЗЗ Мій конспект. Фізичне виховання. Четвертий рік життя / Л. А. Швайка — Х. : Вид. група «Основа», 2016. — 207 [1] с. : табл. — (Серія «ДНЗ. Вихователю»).

ISBN 978-617-00-2694-1.

Посібник містить орієнтовне календарне та тематичне планування на навчальний рік, орієнтовні конспекти занять з дітьми 5-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 978-617-00-2694-1

© Швайка Л. А., 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

«Я не боюся ще раз повторити: турбота про здоров'я — це найважливіша праця педагога.

Від життєрадісності, бадьорості дітей залежать їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили...»

В. О. Сухомлинський

Фізичне виховання, як і виховання в цілому є процесом розв'язання певних завдань, що характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу.

У фізичному вихованні розрізняють дві нерозривно пов'язані сторони: навчання рухових дій та сприяння розвитку фізичних здібностей. Другою стороною фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних здібностей дитини.

Планування фізкультурно-оздоровчої роботи, що має забезпечувати послідовний, раціональний розподіл програмового матеріалу, безперервне виконання всіх видів фізичних вправ сприяти 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 у дітей інтересу і ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, гармонічний 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.

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 молодшій групі (4-й рік життя) слід проводити не менше ніж тричі на тиждень, тривалістю 15–20 хв.

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

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 цієї 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 правильної організації заняття з фізичної культури наприкінці вступної частини пульс дитини зростає відносно вихідного рівня на 10–15 %, підготовчої — на 20–25 %, основної — 60–80 %, уповільнюється до 10 % під час заключної частини та повертається до норми через 3–5 хв після завершення заняття.

Моторна щільність фізкультурного заняття (співвідношення тривалості рухової активності дітей до загальної тривалості заняття, %) залежить від типу заняття (розучування нових рухів, закріплення та вдосконалення рухів, ігрові форми тощо), віку та рівня фізичної підготовленості дітей і становить від 50 до 80 %.

Заняття з фізкультури у молодшій групі проводять протягом року відповідно до розкладу занять, календарного плану з усією групою дітей,

ураховуючи стан здоров'я (групи здоров'я). Зміст занять визначено вимогами Базового компонента дошкільної освіти та чинних освітніх програм, за якими працює заклад.

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

- підготовчої (від 2 до 3 хв);
- основної (від 10 до 14 хв);
- заключної (від 2 до 3 хв).

Педагогові чи інструкторові з фізичної культури слід пам'ятати, що для кожної з частин характерні свої завдання.

Під час проведення **підготовчої частини** мобілізується увага дітей та триває підготовка до подальшого фізичного навантаження. Для цього практикується планувати вправи в різних видах ходьби, бігу, шикунні. Вправи з ходьби обов'язково чергуються з бігом. Зважаючи на те, що діти II молодшої групи восени щойно переведені з групи раннього віку, на перших заняттях їх знайомлять з фізкультурною залом, а тому не слід вимагати від дітей організованого шикуння. Дітям пропонують як орієнтири різні іграшки, що розміщують по периметру зали. На початку навчального року можна практикувати використання мотузки, за який діти беруться однією рукою для навчання ходьби в колону по одному. Під час шикуння в коло педагог повинен або зображувати коло лініями на підлозі, або використовувати іграшки для орієнтира. У цій частині педагогові слід продумувати ритмічний супровід «бубен», «рахунок», «аудіозапис», «оплески»; короткі вказівки, роз'яснення та показ.

Основна частина заняття містить комплекс загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) як з предметами, так і без них, а також основні рухи та рухливу гру. Вправи до комплексу загальнорозвивальних вправ слід добирати з різних вихідних положень, стоячи, сидячи, лежачи, стоячи навколішки тощо. Усі вправи в цій групі педагог показує сам. Залучення дитини до показу окремих вправ можливе наприкінці навчального року. Для виконання загальнорозвивальних вправ дітей можна перешиковувати у коло. Для занять добирають 4–5 вправ, кожна з них повторюється 5–6 разів, кількість стрибків — 12; тривалість бігу — до 20–25 с.

Під час планування основних рухів слід визначати вправи на вивчення, закріплення та повторення. На одне заняття планується не більше ніж два основних рухи, а якщо рухи не складні, і діти у змозі якісно їх виконати, можливо планування три основних рухи. Усе залежить від

розвитку фізичних якостей дітей, стану здоров'я та від того, чи займалися діти фізкультурою до переведення у молодшу групу.

З метою засвоєння дітьми рухових навичок слід практикувати планування занять з повторенням основних рухів (двічі протягом тижня) з невеликими змінами.

В основній частині заняття кульмінаційним моментом є рухлива гра. Педагог та інструктор з фізичної культури повинні пам'ятати про те, що саме в рухливій грі настає пік фізичного й емоційного навантаження на організм дитини. Завдання основної частини — тренування різних груп м'язів для формування правильної постави; навчання нових рухів; повторення раніше вивченого матеріалу; удосконалення фізіологічних функцій дитячого організму; виховання фізичних та морально-вольових якостей. Інструктор з фізичної культури має продумувати методичні вказівки, словесні прийоми, щоб викликати бажання у дітей виконувати рухи.

Метою **заключної частини** є приведення дитячого організму у спокійний стан, де виконують завдання на зниження емоційного і фізичного навантаження, поступовий перехід від збудженого стану до спокою. А тому в ній плануються різні види ходьби з вправами на відновлення дихання, малорухливі ігри, імітаційні вправи, психогімнастика, хвилинки доброти, самомасаж, пальчикова гімнастика тощо. Не можливо допускати різкої зупинки після бігу, а необхідно перейти на ходьбу звичайну з відновленням дихання.

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.

Позитивний вплив занять буде досягнуто лише за умови високої моторної щільності та достатньої рухової активності дітей. Доцільно під час занять з фізкультури застосовувати фронтальний та груповий способи організації дітей.

Моторна щільність — найбільш специфічний показник продуктивності заняття. Вона може різнитися, залежно від його змісту, організації та методики проведення. Щодо організації та методики, то вони цілком залежить від підготовки педагога 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 потрібно забезпечити групу необхідною кількістю фізкультурних посібників.

Інструктор з фізичної культури 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.

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

Інструкторові 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.

Для дітей четвертого року життя саме сюжетні заняття як одна із форм проведення занять із фізкультури сприятимуть вихованню інтересу малят до процесу виконання фізичних вправ. Будь-який сюжет перетворює заняття на захопливе і цікаве, залучає дітей до конкретних подій з різними персонажами, казковими героями, улюбленими іграшками, добре знайомими дітям. Зміст таких фізкультурних занять дає змогу проводити їх на емоційно позитивному контакті педагога з дітьми.

Проведення фізкультури за сюжетом з дітьми II молодшої групи задовольняє потреби дитини в пізнанні, її активної діяльності, у спілкуванні з однолітками, а також забезпечує можливість до творчої активності, самовираження, позбавляє напруження.

Якщо педагоги гратимуть з дітьми, останні стануть здоровішими, розумнішими, а отже, — щасливими.

Умовні скорочення

ІФК — інструктор з фізичної культури;
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	25	26	27	28	29	30
Нумерація занять																														
<i>Загальнорозвивальні вправи:</i>																														
пшикування та перешиккування	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
комплекс ЗРВ без предметів						+		+	+	+	+	+	+										+	+						
комплекс ЗРВ з предметами	+	+	+	+	+																									
психогімнастика																														
ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
біг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<i>Вправи в основних руках:</i>																														
вправи зі стрибків,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
вправи у кидках м'яча,																														
вправи у ланці, повзання	+	+																												
вправи з рівноваги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
метання																														
<i>Рухливі ігри:</i>																														
з бігом і ходьбою	+						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
з ланціям та повзанням											+												+					+		
зі стрибками		+																												
з кидками																														
з орієнтуванням у просторі												+																		

Перші два тижні проводиться моніторинг фізичного розвитку дітей

► Умовні позначки:

— заняття на рухливих іграх.

КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ

№ з/п	Зміст	Дата проведення
1	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки на двох ногах на місці, ходьба і біг між двома паралельними лініями, повзання в упорі, стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу по прямій. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Поспішайте всі до мене!»	
2	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки на двох ногах на місці, ходьба і біг між двома паралельними лініями, повзання в упорі, стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу по прямій. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Горобці-стрибунці»	
3	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки на двох ногах на місці навколо предмета, ходьба і біг між двома паралельними лініями, повзання між предметами в упорі, стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Поспішайте всі до мене!»	
4	Шикування. Ходьба, біг. Прокатування м'ячів одне одному з вихідного положення, стоячи на колінах, стрибки на двох ногах навколо предмета, ходьба по ребристій дошці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Горобці-стрибунці». Психогімнастика «Листочок»	
5	Шикування. Ходьба, біг. Прокатування м'ячів одне одному з вихідного положення, стоячи на колінах, стрибки на двох ногах із просуванням уперед, ходьба по ребристій дошці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Спіймай комара». Гра-імітація «Ми осінні листочки»	
6	Шикування. Ходьба, біг. Прокатування м'ячів одне одному, сидячи, ноги нарізно, ходьба по канату, «змійкою» між предметами. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Дострибни до прапорця»	
7	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба з переступанням щаблів драбини, стрибки на двох ногах угору та перестрибування через паралельні лінії. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «По рівенькій доріжці»	
8	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба з переступанням через перепони, стрибки на двох ногах через паралельні лінії, кидання м'яча обома руками від грудей. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Квочка і курчата». Психогімнастика «Курчатко»	
9	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по мотузку приставним кроком. Кидання м'яча обома руками від грудей. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Веселі гуси»	
10	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба та біг у заданому напрямку, стрибки на двох ногах на місці та з просуванням уперед. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Квочка і курчата», «Дострибни до прапорця», «Відгадай, хто кричить»	
11	Шикування. Ходьба, біг. Повзання під мотузкою в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу, ходьба по гімнастичній лаві, прокочування м'яча двома руками по прямій. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Не наступи»	
12	Шикування. Ходьба, біг. Повзання під мотузкою в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу, ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмети, прокочування м'яча двома руками по прямій. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «На городі»	
13	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки на двох ногах із просуванням уперед і біг між двома паралельними лініями, пролізання в тунель, ходьба по канату приставним кроком. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Відгадай, хто кричить»	
14	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба з переступанням через предмети, стрибки вгору з місця, пролізання в обруч прямо, лівим та правим боком. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Веселі колочки»	
15	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по ребристій дошці, прокочування м'яча двома руками, пролізання в обруч прямо, лівим та правим боком. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайці та вовк»	
16	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки на двох ногах з обруча в обруч, ходьба по гімнастичній лаві та зістрибування з неї, ходьба «змійкою». Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Горобчики й автомобілі». Імітаційна вправа «Горобці-пустунці»	
17	Шикування. Ходьба, біг. Прокочування м'яча під дугою, повзання в упорі стоячи на колінах по гімнастичній лаві, ходьба по мотузці приставним кроком. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Пташка і пташенята»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
18	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки з просуванням уперед, підлізання під мотузку. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Пташенята й кіт», «Вороненята», «Знайди пташеня»	
19	Шикування. Ходьба, біг. Ловіння і кидання м'яча одне одному, ходьба по ребристій дошці, повзання по колоді. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Піжмурки з вітерцем». Гра-медитація «Вітерець»	
20	Шикування. Ходьба, біг. Ловіння і кидання м'яча одне одному, ходьба по ребристій дошці, повзання по колоді. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій будинок». Гра-медитація «Вітерець»	
21	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'яча одне одному та ловіння його, ходьба по похилій дошці, повзання по колоді. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Миші в коморі»	
22	Шикування. Ходьба, біг. Повзання під дугою, ходьба по канату приставним кроком, метання малого м'яча вдалину. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «З купини на купину»	
23	Шикування. Ходьба, біг. Повзання під дугою, ходьба по канату приставним кроком, метання малого м'яча вдалину. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Квочка і курчата»	
24	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба з переступанням через предмети, стрибки на двох ногах. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Діти в лісі», «Хто збере більше стрічок», «Не наступи»	
25	Шикування. Ходьба, біг. Підлізання під мотузку, не торкаючись підлоги, ходьба по лаві та зістрибування з неї. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій будинок»	
26	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по лаві із зістрибуванням, підлізання під мотузку, не торкаючись підлоги руками. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Підкинь м'яч вище»	
27	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по лаві із зістрибуванням, ходьба по гімнастичній лаві із зістрибуванням з неї, ходьба з переступанням через предмети. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Відгадай, хто кричить»	
28	Шикування. Ходьба, біг. Повзання між предметами в упорі стоячи на колінах, ходьба з переступанням через колоду, стрибки на місці з різним положенням ніг. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Хто далі кине торбинку». Психогімнастика «Сонечко і хмарка»	
29	Шикування. Ходьба, біг. Повзання між предметами в упорі стоячи на колінах, ходьба по похилій дошці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Кролики»	
30	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба через предмети, метання торбинки в ціль, стрибки з просуванням уперед. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Жабки», «Влуч у коло», «Не наступи». Самомасаж «Хвилинка здоров'я»	
31	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки на двох ногах через мотузку, ходьба по похилій дошці, прокочування м'яча одне одному. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Біжіть до прапорця»	
32	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки на двох ногах через мотузку, ходьба по похилій дошці, прокочування м'яча одне одному. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Не запізнись»	
33	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки на двох ногах через мотузку, повзання по похилій дошці, прокочування м'яча одне одному (ускладнення — збільшення відстані). Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій колір»	
34	Шикування. Ходьба, біг. Повзання по похилій дошці на животі, підтягуючись руками, метання в далину, ходьба по цеглинах. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «По рівенькій доріжці»	
35	Шикування. Ходьба, біг. Метання в далину, ходьба по цеглинах, стрибки на двох ногах із просуванням уперед. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Де дзвенить?»	
36	Шикування. Ходьба, біг. Метання торбинки з піском, стрибки на двох ногах із просуванням уперед, ходьба по цеглинах. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Сніговик»	
37	Шикування. Ходьба, біг. Прокочування м'яча навколо предмета, ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через кубики, повзання між предметами. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Кудлатий пес». Пальчикова гра «Рукавички»	
38	Шикування. Ходьба, біг. Прокочування м'яча навколо предмета, ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через кубики, повзання між предметами. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій будинок». Пальчикова гра «Рукавички»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
39	Шикування. Ходьба, біг. Прокочування м'яча навколо предмета в одну й іншу сторону, підштовхуючи його рукою, ходьба по ребристій дошці, повзання між предметами. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій будинок»	
40	Шикування. Ходьба, біг. Підлізання під мотузку, тримаючи м'яч попереду двома руками. Перекидання м'яча через мотузку двома руками, ходьба по хвилястій лінії. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайці та вовк»	
41	Шикування. Ходьба, біг. Підлізання під мотузку, тримаючи м'яч попереду двома руками. Перекидання м'яча через мотузку двома руками, ходьба по хвилястій лінії. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ялинка»	
42	Шикування. Ходьба, біг. Кидання та ловіння м'яча, стрибки вгору з місця. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Хто збере більше стрічок», «Підкинь м'яч вище»	
43	Шикування. Ходьба, біг. Повзання по гімнастичній лаві на животі, підтягуючись двома руками, ходьба по лавці з мішечком на голові, руки в сторони, метання торбинки у вертикальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди іграшку»	
44	Шикування. Ходьба, біг. Повзання по гімнастичній лаві на животі, підтягуючись двома руками, метання торбинки у вертикальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Потяг»	
45	Шикування. Ходьба, біг. Повзання по гімнастичній лаві на долонях і колінах з мішечком на спині, підтягуючись двома руками, ходьба по гімнастичній лаві навшпиньках, руки в сторони, метання торбинки у вертикальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мій дзвінкий, веселий м'яч»	
46	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки на обох ногах на місці обертаючись, ходьба по хвилястій доріжці, прокочування м'яча одне одному двома руками. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайці та вовк»	
47	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки на обох ногах на місці обертаючись, прокочування м'яча одне одному двома руками. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Вороненята»	
48	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки на обох ногах на місці обертаючись, ходьба переступаючи через щаблі драбини, прокочування м'яча одне одному двома руками. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Біжіть до прапорця»	
49	Шикування. Ходьба, біг. Повзання в упорі стоячи на колінах за предметом, який котиться, ходьба переступаючи через щаблі драбини, прокочування м'яча між предметами. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Веселі колобки»	
50	Шикування. Ходьба, біг. Повзання в упорі стоячи на колінах за предметом, який котиться, ходьба переступаючи через щаблі драбини, прокочування м'яча між предметами. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Вовк та козенята»	
51	Шикування. Ходьба, біг. Повзання в упорі стоячи на колінах за предметом, який котиться, прискорюючи та уповільнюючи темп, прокочування м'яча між предметам. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «На городі»	
52	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по похилій дошці та спускання із неї, повзання по гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах, стрибки через предмети. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Поспішайте всі до мене!»	
53	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по похилій дошці та спускання із неї, повзання по гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах, стрибки через предмети. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Влуч у коло»	
54	Шикування. Ходьба, біг. Стрибки через мотузку, в довжину з місця, метання в горизонтальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Через струмок», «Влуч у коло», «Не запізнись»	
55	Шикування. Ходьба, біг. Перелізання через колоду, ходьба по колоді, кидання м'яча двома руками знизу вдалину. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мороз і Піч»	
56	Шикування. Ходьба, біг. Перелізання через колоду, ходьба по колоді, кидання м'яча двома руками знизу вдалину. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Біжіть до прапорця»	
57	Шикування. Ходьба, біг. Перелізання через колоду, стрибки зі зміною положення ніг на місці, кидання м'яча двома руками знизу вдалину. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мороз і Піч»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
58	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по цеглинках, стрибки зі зміною положення ніг на місці, повзання по похилій дошці, закріпленій на другій сходинці, з переходом на стрем'янку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Потяг»	
59	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по цеглинках, стрибки зі зміною положення ніг на місці, повзання по похилій дошці, закріпленій на другій сходинці, з переходом на стрем'янку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Відгадай, хто кричить»	
60	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по цеглинках, стрибки в русі зі зміною положення ніг (разом — нарізно), повзання по похилій дошці, закріпленій на другій сходинці, з переходом на стрем'янку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мавпочки»	
61	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'яча з-за голови через мотузку, кидання м'яча вгору та його ловіння, лазіння по стрем'янці, спускання із неї. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Конячки»	
62	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'яча з-за голови через мотузку, кидання м'яча вгору та його ловіння, лазіння по стрем'янці, спускання із неї. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Кішка і кошенята»	
63	Шикування. Ходьба, біг. Лазіння по стрем'янці, спускання із неї, влізання на бум та обертання переступанням, стрибки в довжину з місця. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Кішка і кошенята»	
64	Шикування. Ходьба, біг. Лазіння по стрем'янці, спускання із неї, влізання на бум та обертання переступанням, стрибки в довжину з місця. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Горобці-стрибунці»	
65	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'яча двома руками об підлогу та ловіння його стоячи на місці, влізання на бум та обертання переступанням, стрибки в довжину з місця. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Вороненята»	
66	Шикування. Ходьба, біг. Підлізання під мотузку, метання торбинки в горизонтальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Влуч у ціль», «Прокоти м'яч у ворота»	
67	Шикування. Ходьба, біг. Підлізання під дугами, не торкаючись руками підлоги, прокочування м'яча у ворота, стрибки вгору з місця через мотузку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Дожили м'яч»	
68	Шикування. Ходьба, біг. Підлізання під дугами, не торкаючись руками підлоги, прокочування м'яча у ворота, стрибки вгору з місця через мотузку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Діти в лісі». Психогімнастика «Я — сонце!»	
69	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба з переступанням через предмети, прокочування м'яча у ворота, стрибки вгору з місця через мотузку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій колір»	
70	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по мотузці, приставляючи п'яту однієї ноги до носка другої, кидання мішечка в горизонтальну ціль, прокочування м'яча одне одному під дугою. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Не наступи»	
71	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по мотузці, приставляючи п'яту однієї ноги до носка другої, кидання мішечка в горизонтальну ціль, прокочування м'яча одне одному під дугою. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Підкинь м'яч вище»	
72	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба, біг. Ходьба по мотузці, з торбинками на голові, кидання мішечка в горизонтальну ціль, стрибки на одній нозі. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайці та вовк»	
73	Шикування. Ходьба, біг. Пролізання в обруч прямо, лазіння по гімнастичній стінці (підніматися і спускатися з неї). Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Бджілки»	
74	Шикування. Ходьба, біг. Пролізання в обруч прямо, лазіння по гімнастичній стінці (підніматися і спускатися з неї). Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій будинок»	
75	Шикування. Ходьба, біг. Пролізання в обруч прямо, правим та лівим боком, стрибки з кола в коло на двох ногах, лазіння по гімнастичній стінці (підніматися і спускатися з неї). Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайці та вовк»	
76	Шикування. Ходьба, біг. Прокочування м'яча між двома предметами з метою збити кеглю, повзання в упорі стоячи на колінах по гімнастичній лаві, стрибки на обох ногах через гімнастичні палиці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Струмочок»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
77	Шикування. Ходьба, біг. Прокочування м'яча між двома предметами з метою збити кеглю, повзання в упорі стоячи на колінах по гімнастичній лаві, стрибки на обох ногах через гімнастичні палиці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «По рівненській доріжці»	
78	Шикування. Ходьба, біг. Підлізання під мотузку. Стрибки з просуванням уперед. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Кішка і кошенята», «Горобчики і кіт»	
79	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'яча через мотузку, ходьба по гімнастичній лаві з м'ячем у руках. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Бджілки». Пальчикова гра «Квітка»	
80	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'яча через мотузку, стрибки через предмети, ходьба по гімнастичній лаві з м'ячем у руках. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Біжи до своєї квітки». Психогімнастика «Я — квітка!»	
81	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по звуженій поверхні, стрибки через предмети, прокочування м'яча між предметами. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Дострибни до квітки»	
82	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по похилій дошці з переходом на гімнастичну стінку, здійснюючи перехід на іншу секцію та спускання із неї вниз, біг із максимальною швидкістю. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Пташка і пташенята»	
83	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по похилій дошці з переходом на гімнастичну стінку, здійснюючи перехід на іншу секцію та спускання із неї вниз, біг із максимальною швидкістю. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Пташенята й кіт»	
84	Шикування. Ходьба, біг. Підлізання під мотузку довільним способом, ходьба переступаючи через щаблі драбини, прокочування м'яча між предметами. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій будинок»	
85	Шикування. Ходьба, біг. Підлізання під мотузку довільним способом, ходьба переступаючи через щаблі драбини, прокочування м'яча між предметами. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Бджілки»	
86	Шикування. Ходьба, біг. Підлізання під мотузку довільним способом, ходьба переступаючи через щаблі драбини, ходьба по похилій дошці та спускання із неї. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Хто збере більше павутинок»	
87	Шикування. Ходьба, біг. Переповзання через колоду боком, ходьба по гімнастичній лаві, ходьба по похилій дошці та спускання із неї. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Кізонька»	
88	Шикування. Ходьба, біг. Переповзання через колоду боком, ходьба по гімнастичній лаві, ходьба по похилому буму. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди іграшку»	
89	Шикування. Ходьба, біг. Переповзання через колоду боком, ходьба по гімнастичній лаві, стрибки вгору з місця через мотузку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Влуч у коло»	
90	Шикування. Ходьба, біг. Ловіння та кидання м'яча, підлізання під мотузку, стрибки на двох ногах. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Горобчики і кіт», «Підкинь м'яч вище», «Миші в коморі»	
91	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по колоді. Перестрибування через предмети, метання торбинки у вертикальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Поспішайте всі до мене!». Хвилинка доброти «Сонечко»	
92	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по мотузці приставним кроком. Стрибки з куба, метання торбинки у вертикальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Бджілки»	
93	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по мотузці приставним кроком. Стрибки з куба, метання торбинки у вертикальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій будинок». Психогімнастика «Квітка»	
94	Шикування. Ходьба, біг. Повзання між предметами, пролізання під дугою напівприсівши, стрибки на обох ногах, обертаючись на місці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Кольорові автомобілі»	
95	Шикування. Ходьба, біг. Ходьба по похилій дошці. Переступання через щаблі драбини, стрибки через «струмок». Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Підкинь м'яч вище»	
96	Шикування. Ходьба, біг. Кидання м'яча в ціль, стрибки в довжину, ловіння та кидання м'яча. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «З купини на купину», «Влуч у коло», «Підкинь м'яч вище»	

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: розучити з дітьми комплекс загальнорозвивальних вправ «Веселі брязкальця» (з брязкальцями); учити шикуватися в колону по одному, в коло, ходити між паралельними лініями, стрибати на двох ногах на місці; вправляти у повзанні на колінах по прямій; розвивати рівновагу, окомір, орієнтування в просторі; виховувати почуття колективізму, дружні стосунки між дітьми.
Інвентар: мотузка, обручі, «слідова доріжка», різнокольорові кульки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Підготовча частина

Діти заходять до зали й шикуються у шеренгу.

» Привітання

Доброго ранку, рідний наш дім!
 Доброго ранку дітям усім!
 Доброго ранку сонечку ясному!
 Доброго ранку садочку прекрасному!

— Діти, сьогодні до нас завітала повітряна кулька. Вона хоче познайомити зі спортивною залою, де ми будемо проводити заняття з фізкультури. Кульку нам передав веселий П'ятачок, який чекає на малят. Швидше підемо йому назустріч.

ОМВ. Діти перешиковуються парами за педагогом.

» Шикуння в колону по одному

» Ходьба та біг

- Ходьба звичайна; • біг звичайний зграйкою;
- ходьба навшпиньках; • ходьба звичайна.

» Шикуння в коло

» Комплекс ЗРВ «Веселі брязкальця» (з брязкальцями)

1. «Різнокольорові брязкальця» («підняти брязкальця над головою»)

В. п. — основна стійка, руки з брязкальця опущені вниз.

1–3 — підняти руки через сторони вгору, помахати брязкальцями над головою (вдих);

4 — опустити брязкальця вниз (видих). Брязкальця над головою, подивитися на них.

ОМВ. Повторити 6 разів у повільному темпі.

2. «Брязкальця-колінця» («опустити брязкальця вниз»)

В. п. — те саме.

1–2 — нахилити тулуб уперед — униз, схрестити брязкальця нижче колін (видих);

3–4 — в. п. (вдих). Під час нахилу ноги в колінах не згинати.

ОМВ. Повторити 6 разів у середньому темпі.

3. «Повернись і подзвони» («піднімати брязкальця в сторони»)

В. п. — стійка ноги нарізно, руки з брязкальцями опущені вниз.

1 — повернути тулуб праворуч, руки з брязкальцями в сторони (вдих);

2 — в. п., руки опустити вниз (видих);

3–4 — те саме ліворуч. При поворотах п'яти з підлоги не піднімати.

ОМВ. Повторити 4–6 разів у середньому темпі.

4. «Стрибки на обох ногах» («пострибати з брязкальцями»)

В. п. — зімкнута стійка, руки з брязкальцями в сторони.

ОМВ. Стрибки на місці на обох ногах, виконуючи відведеними в сторону руками змахи вгору і вниз. Стрибати м'яко, дихати рівномірно. Повторити 12 разів.

» Біг у середньому темпі

ОМВ. Брязкальця тримати у правій руці.

» Ходьба у повільному темпі

ОМВ. Підняти руки з брязкальцями в сторони та подзвонити. Повторити 6–8 разів.

» Звичайна ходьба

II. Основна частина

— Повітряна кулька привела нас до «слідової доріжки», що залишив П'ятачок. Потрібно пройти по доріжці, проповзти між мотузками та дострибнути до кульки.

» Основні види рухів

1. «Слідова доріжка» (ходьба по «слідовій доріжці», руки на поясі)

ОМВ. Діти йдуть почергово, фронтально, по намальованих на доріжці слідах. Стежити за поставою дітей, руки на поясі.

2. Повзання в упорі, стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу по прямій

ОМВ. Діти повзуть одне за одним між двома паралельними лініями (з мотузок) завдовжки 2,5 м, завширшки 25 см.

3. «Підстрибни до кульки» (стрибки на двох ногах на місці)

ОМВ. Діти підстрибують до підвішеної кульки на двох ногах, стоячи в обручі.

— П'ятачок пропонує пограти в гру.

» Рухлива гра «Поспішайте всі до мене!»

Діти сидять на лаві за 8–10 м від педагога.

Педагог

П'ятачок у дзвінок грає

І до гри усіх скликає.

Ви на лаві не сидіть,

А до мене всі біжіть!

На слова: «А до мене всі біжіть!» — діти біжать, а педагог зустрічає їх із простягнутими руками і каже:

Всі прибігли? Молодці!

Знов займіть свої стільці!

Діти повертаються на свої місця. Гра триває.

ОМВ. На початку року гру доцільно проводити з підгрупою (6–8 дітей).

III. Заключна частина

Ходьба звичайна. Біг навшпиньках. Вправи на відновлення дихання «Подуй на кульку».

» Підсумок

— П'ятачок дарує на згадку всім різнокольорові кульки.

Діти йдуть із зали в колону по одному.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: закріплювати з дітьми комплекс загальнорозвивальних вправ «Веселі брязкальця» (з брязкальцями); продовжити учити шикуватися в колону по одному, в коло, ходити між паралельними лініями, стрибати на двох ногах на місці; вправляти у повзанні на колінах по прямій; розвивати рівновагу, окомір, орієнтування в просторі; виховувати почуття колективізму, дружні стосунки між дітьми.

Інвентар: мотузка, обручі, «слідова доріжка».

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Підготовча частина

Діти заходять до зали й шикуються у шеренгу.

» Привітання

Доброго ранку, рідний наш дім!
Доброго ранку дітям усім!
Доброго ранку сонечку ясному!
Доброго ранку садочку прекрасному!

— Діти, сьогодні на занятті разом з кулькою, яку подарував П'ятачок, до нас завітали маленькі горобчики. Вони будуть спостерігати, як ви вмієте виконувати вправи.

» Шикуння в колону по одному

» Ходьба та біг

- Ходьба звичайна;
- ходьба навшпиньках;
- біг звичайний зграйкою («веселі горобчики»);
- ходьба врозтіч («горобці розлетілися»).

» Шикуння в коло

» Комплекс ЗРВ «Веселі брязкальця» (з брязкальцями)

1. «Різнокольорові брязкальця» («підняти брязкальця над головою»)

В. п. — основна стійка, руки з брязкальця опущені вниз.

1–3 — підняти руки через сторони вгору, помахати брязкальцями над головою (вдих); 4 — опустити брязкальця вниз (видих). Брязкальця над головою, подивитися на них.

ОМВ. Повторити 6 разів у повільному темпі.

2. «Брязкальця-колінця» («опустити брязкальця вниз»)

В. п. — те саме. 1–2 — нахилити тулуб уперед — униз, схрестити брязкальця нижче колін (видих); 3–4 — в. п. (вдих). Під час нахилу ноги в колінах не згинати.

ОМВ. Повторити 6 разів у середньому темпі.

3. «Повернись і подзвони» («підняти брязкальця в сторони»)

В. п. — стійка ноги нарізно, руки з брязкальцями опущені вниз.

1 — повернути тулуб праворуч, руки з брязкальцями в сторони (вдих);

2 — в. п., руки опустити вниз (видих);

3–4 — те саме ліворуч. При поворотах п'яти з підлоги не піднімати.

ОМВ. Повторити 4–6 разів у середньому темпі.

4. «Стрибки на обох ногах» («пострибати з брязкальцями»)

В. п. — зімкнута стійка, руки з брязкальцями в сторони.

ОМВ. Стрибки на місці на обох ногах, виконуючи відведеними в сторону руками змахи вгору і вниз. Стрибати м'яко, дихати рівномірно. Повторити 12 разів.

» Біг у середньому темпі

ОМВ. Брязкальця тримати у правій руці.

» Ходьба у повільному темпі

ОМВ. Підняти руки з брязкальцями в сторони та подзвонити. Повторити 6–8 разів.

» Звичайна ходьба

II. Основна частина

— П'ятачок залишив на доріжці різнокольорові м'ячики. Потрібно пройти по доріжці, переступаючи м'ячики, проповзти між мотузками та дострибнути до кульки.

» Основні види рухів

1. «Слідова доріжка» (ходьба по «слідовій доріжці», руки на поясі)

ОМВ. Діти йдуть по чергово, фронтально, по намальованих на доріжці слідах. Стежити за поставою дітей, руки на поясі.

2. Повзання в упорі, стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу по прямій

ОМВ. Діти повзуть одне за одним між двома паралельними лініями (з мотузок) завдовжки 2,5 м, завширшки 25 см.

3. «Підстрибни до кульки» (стрибки на двох ногах на місці)

ОМВ. Діти підстрибують до підвішеної кульки на двох ногах, стоячи в обручі.

— Веселим горобчикам сподобалося, як ви виконували вправи, тому вони запрошують з ними пограти.

» Рухлива гра «Горобці-стрибунці»

Частина дітей (5–6 осіб) — «горобці-стрибунці» — стоять у «гніздечку» (намальованому колі діаметром 2 м), решта дітей сидять по краю спортивної зали.

Педагог

Чом сіренькі горобчики
Зажурились, засмутились?

Горобчики, диб, диб, диб,
Сіренькі, стриб, стриб, стриб!

Діти-«горобчики» на слова: «диб, диб, диб» і «стриб, стриб, стриб» стрибають на обох ногах.

Педагог

Не журіться, горобчики,
Потанцюйте, поскачіть,

Горобчики, диб, диб, диб,
Сіренькі, стриб, стриб, стриб!

Діти-«горобчики» знову стрибають. Після завершення другого куплету «горобчики» переступають межі свого «гніздечка» та йдуть у напрямку до дітей. Діти, перед якими вони зупиняються, підходять до «гніздечка», а «горобчики» сідають на їхні місця.

III. Заключна частина

Ходьба звичайна. Біг урозтіч. Вправи на відновлення дихання «Подуй на кульку».

» Підсумок

— Горобці-стрибунці дарують вам різнокольорові палички, якими ви будете малювати на піску.