

Управління освіти і науки
Кам'янець-Подільської міської ради
Лабораторія дошкільної освіти
Дошкільний навчальний заклад №1

Олена Поблічко

**Вплив етнопедагогіки
на фізичний розвиток дітей
дошкільного віку
у системі збереження та
зміцнення здоров'я**

Програма

Автори:

Поблічко О.Г., вихователь дошкільного навчального закладу №1

Марущак І.В., завідувач дошкільного навчального закладу №1

Черній О.П., вихователь-методист дошкільного навчального закладу №1

Поблічко О.Г.

«Вплив етнопедагогіки на фізичний розвиток дітей дошкільного віку у системі збереження та зміцнення здоров'я». Програма з фізичного виховання із використанням елементів етнопедагогіки.

Авторська інноваційна програма ґрунтується на принципі гармонійного природного фізичного розвитку дітей, в основі якого лежить використання етнопедагогіки на заняттях. Запропоновані матеріали з досвіду роботи Поблічко О.Г., вихователя з фізичного виховання. Крім того, програма висвітлює питання організації та проведення фізкультурних занять з урахуванням потреб сьогодення у посилених складових соціально-морального розвитку дітей, покращення їхнього фізичного розвитку.

Для педагогічних працівників дошкільних навчальних закладів, батьків.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
ЗМІСТ ПРОГРАМИ.....	4
Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку.....	9
Вікові особливості фізичного розвитку та рухової підготованості дітей.....	11
Використання етнопедагогіки у формуванні фізично розвинутої особистості.....	14
Виховання базових якостей особистості засобами народної педагогіки.....	17
Засоби народної педагогіки в роботі дошкільного закладу.....	24
Досвід виховання дітей з використанням народної педагогіки.....	31
Методичні рекомендації	35
<i>Змістовий блок 1</i>	
Заняття для дітей раннього дошкільного віку.....	35
<i>Змістовий блок 2</i>	
Заняття для дітей молодшого дошкільного віку.....	44
<i>Змістовий блок 3</i>	
Заняття для дітей середнього дошкільного віку.....	55
<i>Змістовий блок 4</i>	
Додаток 4. Заняття для дітей старшого дошкільного віку.....	69
<i>Змістовий блок 5</i>	
Спортивно-пізнавальний турнір «Ігри козацьких патріотів».....	91
<i>Змістовий блок 6</i>	
Фізкультурно – музична розвага «Майданчик».....	97
<i>Змістовий блок 7</i>	
Фізкультурна розвага «Малята – славні козачата».....	100
<i>Змістовий блок 8</i>	
Туристичний похід «Підзамецькі вали».....	102
<i>Змістовий блок 9</i>	
Спортивне свято «Славний рід козацький».....	106
<i>Змістовий блок 10</i>	
Фізкультурне сімейне свято «Туристична подорож».....	109
<i>Змістовий блок 11</i>	
Сюжетні ранкові гімнастики.....	114
<i>Змістовий блок 12</i>	
Розвиток дитини з використанням фольклору.....	118
Список використаних джерел.....	119

ПРОГРАМА

Пояснювальна записка

Упродовж віків людство намагалося осмислити, зрозуміти і передати майбутнім поколінням свій досвід, знання, уміння, формулюючи і втілюючи їх у стислих словесних формах. Цю невичерпну скарбницю людської мудрості називають історичною педагогічною спадщиною. Вона давня, як і рід людський, і сформувалася задовго до того, як педагогіка виділилася в окрему науку.

Нинішній етап розвитку нашого суспільства ставить проблему формування любові та поваги до рідної мови, народних звичаїв, традицій, обрядів, які мають великий виховний потенціал. Гармонійне поєднання народної педагогіки з педагогічною теорією та збагачення сучасної практики відповідає потребам і завданням сучасної освіти та можливостям широкого впровадження в навчально-виховний процес у дошкільному навчальному закладі.

Палкий патріот національного виховання С. Русова була переконана, що виховання справжнього громадянина своєї держави потрібно розпочинати з наймолодшого віку, що духовність, національна самосвідомість закладаються в людині з перших кроків її життя. Невід'ємною складовою цілісної і комплексної системи виховання вона вважала фізичний розвиток дитини. Відомий хірург М. Амосов вказує на великий вплив і значення фізичного виховання, наголошуючи, що недостатність фізичних вправ у дитинстві шкодить здоров'ю і гальмує психічний розвиток. Автор визначає основні компоненти режиму життя, з яких складається здоров'я дитини: фізичне навантаження, загартування, харчування і психологічний комфорт.

Великий педагог В. Сухомлинський писав: «Гурбота про здоров'я - це найважливіша праця вихователя. Від бадьорості дітей залежить їхнє здорове життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили...».

Рух є джерелом життя, а дитина символізує цей рух. Народні ігри, казки, потішки, забавлянки, загадки, прислів'я поєднані із виконанням своєрідних фізичних вправ.

Народний виховний досвід включає не лише знання щодо особливостей використання засобів фізичного виховання (сили природи, гігієнічні фактори, фізичні вправи), а й щодо змісту фізичного виховання, який передбачає формування життєвонеобхідних рухів і розвиток фізичних якостей. Саме через систему прислів'їв і приказок можна сформувати у дітей знання про значення фізичного виховання в житті людей, для зміцнення здоров'я, про гармонію фізичного та духовного (морального) розвитку особистості, доцільність застосування фізичних якостей, важливість щоденних занять фізичними вправами.

Ігрова форма проведення занять з фізичної культури є оптимальним підґрунтям ефективної методики навчання дітей фізичним вправам, оскільки вони включають складні елементи техніки та ускладнені правила їх проведення. Загальновідомо, що в роботі з дітьми не слід допускати монотонності, від якої вони швидко втомлюються, адже рухи мають приносити дітям радість та задоволення, тому важливо, щоб заняття включали цікаві для дітей рухові завдання, ігрові образи, сюрпризні моменти.

У процесі навчання дітей фізичними вправами доцільно широко використовувати засоби етнопедагогіки з метою зацікавлення дошкільників, підвищення їх мотивації до навчального процесу з фізичного виховання.

Виходячи з цього, основна спрямованість програми – це фізичний розвиток і загальне оздоровлення дітей з використанням етнопедагогіки.

Програма орієнтована на положення Базового компонента дошкільної освіти і передбачає реалізацію всіх закладених у ньому принципів та пріоритетних напрямів.

Метою застосування етнопедагогіки є використання значних можливостей фізичної культури для сприяння розвитку здорової, всебічно розвинутої та гармонійної особистості, успішно адаптованої до навколишнього середовища, яка матиме змогу ефективно і плідно реалізовуватися у суспільстві.

Визначені програмою зміст та завдання з питань етнопедагогіки рекомендовано засвоювати як в організованій педагогом, так і в самостійній діяльності дітей.

Використання народної педагогіки передбачає:

- Поширення загального світогляду дошкільнят, збагачення їхніх уявлень про культуру українського народу, його історію, традиції.
- Формування і розвиток фізичних здібностей дошкільнят.
- Розвивати вміння дітей застосовувати набуті знання у різних видах рухової діяльності.
- Організація заходів, спрямованих на оволодіння дітьми та їх батьками культурною спадщиною минулого.

Програма враховує вікові психолого-фізіологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку, ґрунтується на усвідомленій педагогом потребі поступово вводити дитину у багатовіковий досвід народної педагогіки.

Програма охоплює періоди молодшого, середнього і старшого дошкільного віку. Завдання і зміст доцільно реалізовувати індивідуально, підгрупами та фронтально.

Основні завдання народної педагогіки по формуванню базових якостей особистості:

- Налагодження тісного зв'язку між сім'єю та дошкільним закладом з метою підвищення знань батьків про цінність народної системи виховання.
- Використання фольклорної спадщини українського народу під час режимних моментів.
- Інтеграція фольклору на основі міжпредметних зв'язків на заняттях з фізичної культури.
- Проведення фольклорних спортивних свят, розваг, занять та прогулянок.
- Заохочення дітей до використання фольклорних матеріалів під час самостійної діяльності.
- Формування національної самосвідомості батьків на основі цінностей народу.
- Забезпечення усвідомленої потреби батьків в оволодінні засобами етнопедагогіки.

Принципи побудови програми:

- доступність;
- особистісна спрямованість;
- відповідність завданням дошкільної освіти;
- інтеграція змісту й організації діяльності.

Основні положення

- формування інтелектуально й духовно розвиненої особистості;
- загальнолюдські й національні цінності;
- досвід певного етносу у вихованні підрастаючого покоління;
- формування особистості в умовах рідного національного культурного середовища;
- історичний досвід і нинішній спосіб організації життєдіяльності;
- Прилучення до народних традицій і джерел народної мудрості.

Матеріал реалізується систематично і послідовно з поступовим ускладненням. Педагогічний аспект етнопедагогіки спрямований на формування патріотичних почуттів та прищеплення загальнолюдських цінностей. Головна особливість народної педагогіки полягає в тому, що вона покликана будувати навчально-виховний процес так, аби кожен вихованець знав свій народ, а в народі пізнавав самого себе.

Викладений орієнтовний зміст покликаний забезпечити ігровий характер пізнавальної діяльності загалом.

Структура програми:

- Пояснювальна записка;
- Використання етнопедагогіки у формуванні фізично розвинутої особистості
- Виховання базових якостей особистості засобами народної педагогіки
- Засоби народної педагогіки в роботі дошкільного закладу
- Досвід виховання дітей з використанням народної педагогіки
- Методичні рекомендації
- Список використаних джерел;

У *Пояснювальній записці* визначено завдання з питань етнопедагогіки, принципи побудови програми та роботи з нею.

У розділі *Використання етнопедагогіки у формуванні фізично розвинутої особистості* розкрито роль народної педагогіки у піклуванні про здоров'я та фізичний розвиток дітей.

Розділи *Засоби народної педагогіки в роботі дошкільного закладу* та

Досвід виховання дітей з використанням народної педагогіки забезпечать системність, послідовність та конкретизацію викладу програмового матеріалу.

Методичні рекомендації:

Подано матеріали, які допоможуть системно підійти до організації проведення ранкової гімнастики, фізкультурних занять, фізкультурно-спортивних розваг і свят, туристичних та краєзнавчих походів за змістовими блоками:

- Заняття для дітей раннього дошкільного віку
- Заняття для дітей молодшого дошкільного віку
- Заняття для дітей середнього дошкільного віку
- Заняття для дітей старшого дошкільного віку
- Спортивно-пізнавальний турнір «Ігри козацьких патріотів»
- Фізкультурно – музична розвага «Майданчик»
- Фізкультурна розвага «Малята – славні козачата»
- Туристичний похід «Підзамецькі вали»
- Спортивне свято «Славний рід козацький»
- Фізкультурне сімейне свято «Туристична подорож»
- Сюжетні ранкові гімнастики
- Розвиток дитини з використанням фольклору

Розділ *«Список використаної літератури»* спрямовує всіх зацікавлених цим напрямом роботи на багатоплановість діяльності.

Програма звертає увагу на поєднання духовного й фізичного здоров'я людини через систему народних поглядів, звичаїв, знань. Національний спосіб життя ніколи не зміг би стати реальним надбанням без чітко сформованих приписів (правил) поведінки та й, зрештою, усього спектра життєдіяльності людини. У народній мудрості розрізняються кілька груп факторів, які впливають на природний розвиток людини, формування її фізичних і розумових якостей, соціального, психічного та тілесного здоров'я. Низка афоризмів говорить про багатівіковий досвід людей, їх спостереження - узагальнення за передачею від покоління до покоління, від батьків до дітей спадкових якостей.

Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку

Фізичний розвиток у дошкільному віці є особливо стрімким. З огляду на це фізичне виховання має бути своєчасним, методично правильно організованим.

Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.

Фізичний розвиток — процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням.

Показниками фізичного розвитку є:

- антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки;
- розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.);
- рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);
- рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).

Ріст і розвиток дитини — не тотожні процеси: ріст — це збільшення розмірів тіла та окремих його частин, а розвиток — диференціювання тканин і органів. Дитина росте і розвивається нерівномірно. В періоди сповільнення темпів росту інтенсивніше відбуваються процеси диференціювання тканин і формоутворення, а в періоди інтенсивного росту дещо сповільнюються темпи розвитку. Однак процеси розвитку і росту взаємопов'язані та неперервні. Їх черговість і послідовність значною мірою визначають вікові особливості дітей.

Протягом першого року життя дитини процеси росту переважають над процесами диференціювання. Довжина тіла дитини збільшується на 24,3—25,4 см, маса — на 6950—7300 г, протягом другого року вона виростає відповідно на 10—15 см і 2,5—3 кг. Далі темпи росту

стабілізуються: щорічно маса тіла збільшується на 1,5—2 кг, а зріст — на 4—5 см.

У період раннього дитинства швидко розвиваються рухові можливості, координація, зростає м'язова сила. Диференціювання центральної і периферичної нервових систем зумовлює розвиток мовлення, емоцій тощо. У дошкільному віці темпи росту знижуються і відбувається інтенсивний розвиток фізичної сили, спритності рухів. Параметри фізичного росту і розвитку дітей не є незмінними. За останні 20—30 років простежується явище акселерації — прискореного розвитку і збільшення антропометричних показників. Маса новонароджених дітей тепер на 100—133 г більша, а до підліткового віку діти стають на 15—20 см вищими, ніж їхні однолітки 100 років тому. Маса 6-річних дітей збільшилася за останні 75 років на 500 г, зріст — на 1,5 см, а однорічних дітей — відповідно на 1,5—2 кг і на 5 см.

У повсякденному житті реактивність організму виявляє себе через своєрідні захисні реакції, які протидіють шкідливим впливам навколишньої дійсності, допомагають йому якнайкраще пристосуватися до зовнішнього середовища.

Фізичний розвиток дитини пов'язаний також із режимом рухової активності, яка є біологічною потребою організму і може бути задоволена в процесі фізичного виховання.

Отже, фізичне виховання сприяє повноцінному фізичному розвитку дитини, підвищенню рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму.

Правильна організація фізичного виховання дітей сприяє пробудженню у них інтересу до рухової активності взагалі, а також до конкретних видів фізичних вправ. Розвиток інтересу до рухів відбувається на основі життєвої потреби дитини бути сильною, сміливою, спритною. Засвоюючи правила гігієни, дитина набуває навичок культури поведінки, а організація фізкультурних занять з яскравим інвентарем, іграшками, у відповідному одязі розвиває естетичні почуття. Рухова діяльність у процесі фізичного виховання готує дитину до трудової діяльності. На фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики виховується дисциплінованість, виробляється прагнення досягти успіху, наполегливість. Успішна рухова діяльність у колективі однолітків, позитивна оцінка зусиль дитини дорослими, самоаналіз якості виконання вправ, радість співучасті у рухливих іграх

— усе це сприяє розвитку емоційно-почуттєвої сфери. Здорова, фізично розвинена дитина, як правило, вірить у свої сили, бадьора, життєрадісна, повноцінніше опановує принципи шляхетної поведінки у взаємодії з однолітками і дорослими, дбає про гармонійність свого буття, уважна до інших людей.

Вікові особливості фізичного розвитку та рухової підготованості дітей

Ранній вік (третій роки життя)

У ранньому віці особливо актуальна еволюційна послідовність засвоєння основних рухових режимів: лежачий, сидячий та частково стоячий і режим ходіння. Поступово формується вміння бігти, хоча біг ще не досконалий, з низькою фазою польоту. Дитина починає усвідомлювати важливість активних рухів руками для підвищення швидкості бігу.

Для дітей цього віку характерні реакції наслідування дорослих - це стосується і виконання різних образних рухів разом з педагогом, роль якого на занятті стає домінуючою.

До трьох років у дитини формується морфо-функціональний статус приблизно 70 % головного мозку. Кожен пропущений у руховому плані день або заняття з фізичної культури дуже важко відновити у більш старшому віці.

Якщо дитина у віці 4-9 місяців не повзала або повзала недостатньо, не дуже впевнено, цю функцію треба підсилено опановувати впродовж другого-третього років життя, щоб стимулювати дозрівання необхідних нервових структур головного мозку, бо від цього залежатиме повноцінність подальшого психічного розвитку малюка.

Молодший дошкільний вік (четвертий рік життя)

Продовжується формування верхніх фізіологічних викривлень хребетного стовбура: шийного лордозу та грудного кіфозу (випуклості) - основи майбутньої правильної постави у дитини.

У зв'язку з цим треба ретельно дотримуватися послідовності виконання фізичних вправ за цефало-каудальним принципом: від голови до нижніх кінцівок, віддаючи перевагу на початку заняття з фізичної культури саме вправам для м'язів голови-шиї, шийно-комірцевої зони,

плечового пояса, верхніх кінцівок та м'язів верхньої частини тулуба. Потім треба переходити до тренувань м'язів нижньої частини тіла, нижніх кінцівок. Стимулювання ділянки променево-зап'ясткових суглобів та кистей у лежачих рухових діях та рухах повзання набуває великого значення для стимулювання мовленнєвого розвитку дитини. У цьому віці дітям важко довго зосереджуватися на одному виді рухових дій (на одній вправі) - у них є потреба у швидкій зміні однієї вправи іншою. У сюжеті фізкультурного заняття необхідно передбачити частішу зміну ігрових образів (фізичних вправ), зменшивши кількість повторів однієї вправи (екстенсивний тип вправлення).

Діти молодшого віку більш схильні до наслідування рухових дій за педагогом — ось чому інструкторові (вихователю) треба бути дуже переконливим і використовувати наочність, відтворюючи той чи інший ігровий образ для малюків, підкріплюючи його відповідною загальною руховою пластикою, мімікою та мовленнєвим супроводом.

Середній дошкільний вік (п'ятий рік життя)

Поліпшення координаційних можливостей рук (кистей) викликає потребу підсилення ручних предметно-маніпулятивних дій у всіх основних рухових режимах. Збільшення довжини та маси тіла стає інтенсивнішим, ніж у попередньому віковому періоді, - це потребує адекватного стимулювання діяльності дихальної та серцево-судинної систем. Фізіологічна плоскостопість зникає і поступається формуванню двох повздовжніх та поперечного зводів, які підвищують амортизаційні властивості стоп. Зростає актуальність вправ для м'язів тулуба і тазу (живота, спини, клубово-поперекових, сідниць), бо саме вони підтримують у необхідному положенні скелет дитини, формуючи оптимальну поставу. Продовжують формуватися опірні здатності тазу та функція сидіння - це збільшує значущість рухових дій у положенні сидячи. Функціональні можливості дитини підвищуються, що дає змогу збільшувати тривалість та інтенсивність фізичних навантажень - зростає значущість вертикалізованих циклічних рухів: їзда на велосипеді, ходіння, біг, пересування на ковзанах та лижах, підскоки та багатоскоки.

Тепер частину вправ (рухових дій) діти можуть виконувати за допомогою лише словесної інструкції педагога, хоча актуальність наслідувальних дій ще зберігається.

Старший дошкільний вік (шостий—сьомий роки життя)

Збільшується роль вертикальних основних рухових режимів (ходіння, лазіння, біг і стрибки), коли основні навантаження припадають уже на попереки, таз та нижні кінцівки. Обсяг рухової активності дітей значно збільшується, що стимулює подальший розвиток основних функціональних систем організму: дихальної, серцево-судинної. Спостерігається значне збільшення зросту дітей (до 6-10 см на рік). М'язова система не завжди встигає за інтенсивним ростом кісток скелета - формуються первинні порушення постави у вигляді сколіозів, сутулості, зайвих грудних кіфозів та поперекових лордозів. Це вимагає посилення корекційно-профілактичної спрямованості фізичного виховання дітей, що дасть змогу запобігти подальшому розвитку більш складних порушень постави.

Діти спроможні виконувати значно складніші вправи та рухово-ігрові завдання, що передбачає збільшення фізичних навантажень не тільки за координаційним складником, а й за функціональним.

Діти починають проявляти природну вікову активність, ініціативність, самостійність та креативність у рухово-ігровій діяльності, що змушує знижувати частку авторитарної педагогіки, побудованої на інструкціях, та збільшувати роль самих дітей і їхньої творчості на заняттях з фізичної культури.

Зростає важливість змагальної діяльності, що сприяє посиленню актуальності таких форм фізичного виховання, як рухливі ігри, конкурси, фізкультурні розваги, естафети, змагання в основних рухах, фізкультурне свято, мала Олімпіада.

Посилюється вагомість застосування матеріально-технічного забезпечення у фізичному вихованні дітей старшої вікової групи. Насамперед це стосується використання на заняттях великогабаритного фізкультурного обладнання, тренажерів та інвентарю, включаючи нестандартні й авторські конструкції.

У фізичному вихованні дітей треба частіше використовувати верхній простір зали, другий і третій умовні рівні (від 1 до 3 м), забезпечуючи достатній рівень безпеки.

Зростає актуальність проведення фізичного виховання на свіжому повітрі, на природі (ландшафтна фізична культура).

Використання етнопедагогіки у формуванні фізично розвинутої особистості

Фізичний розвиток дітей – пріоритетний напрям у роботі дошкільних навчальних закладів. Умовами цілісного розвитку дитини є використання в дошкільних навчальних закладах **здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій**, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми. Найважливішою метою української етнопедагогіки було формування та зміцнення і духовного, і фізичного (тілесного) здоров'я дитини. Велике значення нормального фізичного розвитку зумовлювалося цілком реальними життєвими потребами. У трудовій діяльності людини завжди постають різні проблеми, для подолання яких потрібні чималі фізичні зусилля. Сила і витривалість, стійкість і спритність у народі високо цінуються. Ці риси батьки прагнули виховати у своїх дітей.

Крім того, народ давно збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості. Отже, значення фізичного виховання в народній педагогіці зумовлюється тим вагомим вкладом, яке воно вносить у зміцнення здоров'я підростаючого покоління та правильний його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування в дошкільнят найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних навичок.

Завдання і зміст фізичного виховання визначаються законом України «Про дошкільну освіту», де прописані державні стандарти освіти, які орієнтують педагогів на перебудову своєї роботи, спрямовану на формування позитивного ставлення до здоров'я дитини, як найкращої цінності. Вона спрямована на природний нефорсований розвиток дитини та збереження її фізичного і психічного здоров'я. Базовий компонент дошкільної освіти спрямовує зусилля батьків, педагогів, психологів на розвиток творчого потенціалу дитини, що має свої особливості у дошкільному дитинстві, на своєчасне підтримання досягнень індивідуальної своєрідності неповторного життєвого шляху дитини, забезпечення психолого-педагогічного супроводу розвитку дитини у дошкільні роки.

Тому вже з раннього віку в дітей потрібно формувати культуру здоров'я, прищеплювати їм розуміння пріоритетів здорового способу життя. Для нас дуже важливо, щоб ці знання, вміння та навички малюків стали звичками і потребами. Для нас важливо, щоб дитина усвідомила, що наше здоров'я тільки в наших руках.

У базовій програмі закладено основи фізичної культури дітей, виховання в них потреби у фізичному вдосконаленні, русі. Основною формою навчання дітей руховим навичкам та розвитку фізичних якостей – завжди було і залишається фізкультурне заняття. В своїй роботі ми намагаємось дотримуватись його класичної структури.

Пошук ефективних методів оздоровлення привів нас до нетрадиційних технологій, що дають змогу проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах.

Здійснюючи пошук сучасних способів оздоровлення дітей варто скористатися й багатющим досвідом народної педагогіки. Його використання урізноманітнює навчально-виховний процес загалом та фізичне виховання, зокрема, завдяки введенню нових форм розвитку рухово-творчої ініціативи дітей.

Вміле звертання до етнопедагогіки у навчально-виховній роботі дає змогу забезпечити тісний контакт дошкільного закладу з сім'єю. Завдяки цьому життя в дитячому садку набирає звичного для дитини домашнього характеру, що допомагає реалізувати наступність і взаємозв'язок у вихованні дошкільнят батьками та педагогами.

Піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей народна педагогіка ставить на перше місце («Нема щастя без здоров'я»),

«Здоровому все здорово»). З цього, по суті, й розпочинається виховання дитини в сім'ї. Одразу ж після появи немовляти на світ батьки вважають своїм першим і головним обов'язком піклуватися про його здоров'я. Так, співаючи над колискою немовляти, мати бажає своєму дитячі «рісточки у кісточки», «здоров'ячко в сердечко» і хоче, щоб воно «спало не плакало», росло – не боліло».

Значення фізичного виховання в народній педагогіці зумовлюється тим вагомим вкладом, яке воно вносить у зміцнення здоров'я молодого покоління та правильний його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування у дітей найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних навичок, здійснення підготовки до участі в продуктивній праці та до захисту рідної землі. Значна увага до фізичного виховання в родинній етнопедagogіці зумовлена високим гуманізмом народу. Добре розуміючи, що хвороба травмує людину («Коли немає сили, то й світ немилий»), батьки дбають про те, щоб діти могли зростати бадьорими, сильними, здоровими й життєрадісними («Веселий сміх – здоров'я»). А народна мудрість закликає: «Бережи одягу знову, а здоров'я змолоду», бо «Горе стихає, а здоров'я зникає, і радість минає».

Потрібно всіляко заохочувати дитину до рухів, піклуватися про фізичний розвиток дитини. Чим більше дитина рухається, тим краще зростає і розвивається («Як дитина бігає і грається, то ї здоров'я усміхається»). Саме тому створення необхідного режиму рухової активності малят повинно стати основною метою кожного педагога. Тим більше, що народна педагогіка пропонує дуже цікавий для дітей засіб фізичного розвитку – народні рухливі ігри. Поставлена мета в них досягається через різноманітні рухи: ходьбу, стрибки, біг, кидання чи пересування предметів. Рухливі та спортивні ігри виховують силу, спритність, витривалість, відвагу, рішучість, ініціативу, товариську взаємовиручку, привчають долати психічні й фізичні навантаження, гартують організм, створюють у дітей бадьорий настрій.

В аспекті краєзнавчої роботи по залученню старших дошкільників до туристичної діяльності, під час проведення туристичних походів, прогулянок та пішохідних переходів, діти знайомляться з навколишнім середовищем, визначними місцями, природою рідного краю. Акцент необхідно робити на красі, розмаїтті, багатстві й особливостях природного довкілля, виховуючи любов до

нього. Давати уявлення про рослинний і тваринний світ, визначні природні об'єкти (найбільші річки, озера), характерні для певної місцевості кліматичні умови тощо. Під час проведення занять з фізичної культури, спортивних свят, розваг, турпоходів шукаючи сучасні засоби оздоровлення дітей, необхідно відродити найліпший досвід народної педагогіки.

Фольклор дозволяє урізноманітнити процес фізичного виховання шляхом знаходження нових форм розвитку рухово-творчої ініціативи дітей. Такі заняття та форми роботи, дозволяють якісніше здійснювати засвоєння знань, вмінь і навичок з фізичної культури. Фізичні вправи у поєднанні з фольклором є яскравими і незабутніми для дітей.

Відображаючи народну мудрість про фізичне виховання, етнопедагогіка вважає його метою досконалу особистість, визначальними рисами якої є працелюбність, людяність, вміння долати труднощі, доброта і любов до життя, що дається людині для добрих справ, саморозвитку і творчої самореалізацію.

Виховання базових якостей особистості засобами народної педагогіки

Велику роль у гармонійному розвитку старших дошкільнят відігравали хороводні ігри та забави – веснянки, гаївки. Більшість веснянок і гаївок – це драматизована рухлива гра, що відбувалася у формі діалогу (два хори). Пісня у весняних хороводах мала другорядне значення. Головне тут не пісня, а ритм і танці, що здатні підняти настрій, розбудити енергію і передати її навколишньому світові, щоб збудити природні сили до нового життя, дій, руху, піднесення.

Важливе місце в пам'ятках народної педагогіки більшості народів світу займають казки. За своїми жанровими особливостями вони, власне, виступають першими вчителями в сім'ї. Відомий педагог К.Д.Ушинський бачив у народних казках першу спробу створення народної педагогіки.

Виховати в дітей інтерес до фізичних вправ допомагають також малі жанри українського фольклору – приказки, загадки, коротенькі віршики, примовки: «Здоров'я – усьому голова», «Бережи одяг доки новий, а здоров'я - доки молодий», «Великий рости і здоровий будь».

Щоб зібрати дітей для участі в грі, можна використовувати заклички. Наприклад:

«Діти-квіти, діти-квіти, нащо вдома вам сидіти.

Краще йдіть сюди, приєднайтеся до гри»

Також для розподілу гравців на команди доцільно використовувати зговірки:

«Що ти вибираєш?

Гороху мішок чи масла горшок?

Коня підкувати чи двір підмітати?

Зелену капустину чи велику морквину?»

Народні прислів'я та приказки можна використовувати для підведення підсумку гри: «Дружній череді і вовк не страшний», «Берись дружно – не буде сутужно» тощо.

Слід додати також народні рухливі ігри, змагання та забави на свіжому повітрі, особливо ті, в яких присутній контакт із природними елементами. Ігри на воді – улітку, у сніжки – узимку, використання дерев'яних паличок, крижинок, бурульок тощо. Це не лише сприяє загартовуванню, а й формуванню основних уявлень про людину як частину природи, тобто екологічному вихованню. У народній фізичній культурі значну виховну роль відіграють героїчні образи фольклору, які поєднують у собі неймовірні фізичні і військові здібності з низкою позитивних якостей особистості (патріотизм, чесність, працьовитість, шанобливе ставлення до простих людей тощо).

Аналіз фольклорних, літературних, історичних матеріалів свідчать про те, що в Україні з найдавніших часів існували самобутні форми та методи фізичного вдосконалення людини.

Характерна особливість світогляду українців - асоціювання ідеалу з рослинами, тваринами, природною стихією. Наприклад, «Дівка, як ягідка», «Здоровий, як дуб». Проте народні уявлення про фізичну досконалість ґрунтувалися не лише на позитивних асоціаціях. Усім відомі приказки, в яких висміюється фізична недосконалість: «Товстий, як діжка», «Худий, аж ребра світяться». Про те, що здоров'ю надавалося першорядного значення, свідчать колядки, щедрівки, веснянки, які й сьогодні любить та цінує український народ.

За народним етикетом родичі, друзі, знайомі при зустрічі мають обов'язково запитати про здоров'я одне одного.

Свій ентогенез український народ бере від слов'ян. Давні слов'яни жили в тісній єдності з природою. Ігри, різноманітні фізичні вправи становили основу календарної обрядовості слов'ян. На ігрищах, які традиційно влаштовувалися на базарних площах, молодь прагнула показати своє вміння стріляти з лука, кидати каменів у ціль, у різних іграх, забавах. Систематичне виконання фізичних вправ, постійне піклування про своє здоров'я, вдосконалення свого тіла сприяли вихованню сильного типу праукраїнців.

Традиційні форми і засоби фізичного вдосконалення українців набули дальшого розвитку за часів Київської Русі. Легендарне «Повчання» Володимира Мономаха стало на той час втіленням передової педагогічної думки. В книзі викладено глибокі судження про основні принципи навчання і виховання дітей, які мали значний вплив на розвиток педагогічних поглядів У Давній Русі й багато у чому випереджали свій час. Зокрема у «Повчанні» Володимира Мономаха подано універсальну систему Ведення здорового способу життя, яка передбачала продуктивну трудову діяльність, турботу про психічне здоров'я, оптимальну рухову активність. Загартування, раціональне харчування, особисту гігієну. Дітей з малих років навчали володіти зброєю, їздити верхи, розвивали в них різні фізичні здібності. Сам Володимир Мономах з дитинства займався фізичними вправами, з 13 років ходив на улови та в походи.

Дуже велике освітнє і виховне значення мають легенди і перекази про надзвичайну фізичну силу київських багатирів, яка гармонічно поєднувалася з моральною довершеністю. Це поєднання було і лишається виховним ідеалом і для наступних поколінь.

Увібравши в себе весь багатівіковий народний досвід, фізичне загартування запорозьких козаків стало однією з найдосконаліших систем підготовки воїнів в Європі. На Запорозькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Про це свідчать, факти:

1. Запорозькі козаки ніколи не вибирали старшинами фізично не досконалих людей.

2. Свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ.

3. Одним із основних критеріїв переходу молодика до «істинного запорожця» була висока фізична підготовленість.

4. Велика кількість легенд та переказів про надприродні можливості козаків.

Велике оздоровче значення мали різноманітні народні ігри та забави, які були тісно пов'язані з календарними обрядами і святами. Прихід весни наші предки зустрічали веснянками. Улітку на свято Івана Купала дівчата і хлопці розкладали поблизу річки або озера багаття. Кожний прагнув очиститися купальським вогнем, бо звичай був такий, а ще це була нагода поуправлятися у стрибках через вогонь, перевірити власні вольові якості.

Для загартування і підготовки організму дітей до складних випробувань долі з давніх-давен широко використовувалися оздоровчі сили природи. Про цілющі властивості сонця знали ще давні слов'яни. В яких побутував звичай виносити хворих з хати – на свіже повітря під прямі або розсіяні сонячні промені.

У період розквіту природи — навесні - найчастіше використовуються **заклички**. В закличках виражені різні відчуття - переживання, захоплення, ніжність, проявляються емоції радості, довіри. Звертаючись до небесних світил, явищ природи дитина навчається бачити довколишню красу, розвивається вміння спілкуватися з природним довкіллям, з'являється бажання оберігати його.

Світ повсякденних вражень дитини: все те, що оточує її в будинку, у дворі, на вулиці знайшов своє відображення в **примовках**:

Ой на печі ведмідь лежить,

Догори він лапи держить.

Обіцяє з'їсти, як не дадуть їсти.

Ці незвичайні і трошки безглузді вислови дають дитині змогу мислити, спостерігати, порівнювати навколишні предмети та явища, співставляти їх з дійсністю.

Найбільш доречним жанром дитячого фольклору, який навчає дитину спостережливості, уточнює її уявлення про вже відомі предмети, розвиває дитячу кмітливість, розкриває особливості рідної мови і її образність, вчить мислити і активізує увагу є **загадка**. Недарма К.Ушинський називав загадки «мальовничим описом предмета». Адже сам предмет в загадці не називається, його треба відгадати за точними ознаками, властивостями, характерними діями. А щоб діти осмислено навчилися відгадувати загадки, перш за все вони за допомогою

дорослого мають добре ознайомитися з предметом, про який ідеться у загадці, його властивостями, характерними діями та особливостями, що відрізняють його від інших предметів.

Загадки доцільно використовувати для мобілізації уваги під час занять, особливо на початку заняття з метою зацікавлення дітей роботою.

А хіба не прояв людяності ми бачимо в **забавлянках** *«Ішла киця по водицю»* або *«Ішла баба по грибки»*? На прикладі головних героїв народна мудрість вчить маленьку дитину надавати допомогу, робити добро, відгукуватись на горе, співчувати іншим та проявляти щедрість.

Звичайно ж, бути людяними навчають нас і **прислів'я та приказки**: *«В лиху годину пізнаєш вірну людину»*, *«З добрим поживеш – добра й переймеш»*, *«Хто не робить добра людям, тому й добра не буде»*, *«Не радій чужому горю»*, *«Не смійся з другого, щоб тобі не було того»*, *«Дерево міцне корінням, а людина - друзями»*, *«Шануй батька й неньку буде скрізь гладенько»*.

Вихователь має необмежені можливості використання прислів'їв та приказок на різноманітних заняттях та різних видах діяльності дітей, в процесі спілкування між дітьми. Чи не краще лікувати негативні риси характеру за допомогою народної мудрості, що є в малих жанрах народної творчості, ніж за допомогою довгих, одноманітних, багаторазових повчань?

Бабусині **казки, легенди, перекази** вчать розрізняти добро і зло, формують мораль майбутньої людини. Серед легенд, які сприятимуть формуванню у дітей позитивних якостей і правил поведінки можна виділити такі: *«Як мати стала зозулею»*, *«Пустирник»*, *«Весняні місяці»*.

До чуйності, співчуття, вміння розуміти інших привертає увагу і **байка**: *«Невчасний жаль»*, яка ніби перегукується з прислів'ям: *«Хто другому яму копає, той сам у неї попадає»*.

А **народні побажання**: *«Дай, Боже, вам віку довгого та здоров'я доброго»*, *«Нехай ваше життя буде між солодкими медами, між пахучими квітками»*, *«Нехай твої думки будуть повні, як криниця водою, нехай річ твоя буде тиха та багата, як нива колосом»*.

Доречно згадати про справедливість, обговорюючи з дітьми **казки** *«Півник і двоє мишенят»*, *«Дідова дочка і бабина дочка»*,

забавлянку «Сорока - ворона». Слід пояснити дітям, що ледарів наказано по справедливості, адже народна мудрість говорить: *«Хто не працює, той не їсть»*, *«Хто сподівається на чуже, той втратить своє»*.

Якщо діти не можуть помиритися, вирішуючи проблему у розподіленні ролей до гри, виборі атрибутів, іграшок, матеріалів, розподілі трудових доручень, запропонуйте їм діяти за згодою, надати перевагу тій дитині, яка краще виконує роль, швидше мислить, більш уважна або минулого разу була прудкіша. Коли ж це не допоможе, тоді час використати лічилку. Адже здавна придуманим способом для здійснення об'єктивної справедливості була саме **лічилка**. Вона і досі ніби спонукає дітей діяти за правилами, підкорятися волі словесного розрахунку, встановлює справедливість у відношеннях, поліпшує настрій.

З усіх жанрів дитячого фольклору чи не найбільш «дитячим» є **прозивалки**. У цій своєрідній формі самовираження яскраво виявилися особливості дитячої естетики, безпосередність дитячої реакції в момент сварки чи суперечки на слова образи, жести, гримаси, а то й дії.

Прозивалки будуються в основному двома шляхами – як твердження і як звертання. Щоб дошкулити висміюваному, йому приписуються неодоладні, безглузді, принизливі дії. З рядів цих пісеньок постає страшений ненажера, безмежний боягуз або хвалько, хтось неохайний, невмілий, неповороткий тощо.

Прозивалки мають чітку ритмічну будову, чітке римування. Усе це створює значну інтонаційну багатоманітність жанру, його насиченість цікавими звукосполученнями і свідчить в цілому про формування в дитячій свідомості певних естетичних вимог.

Дитячому фольклору відомі й **пародії**. Фольклорна пародія відрізняється від літературної тим, що пародіюється не зміст твору, а використовуються лише його форма, певні стабільні ознаки.

Дітям завжди подобалися й **скоромовки**. Переймаючи від старших, вони легко їх запам'ятовували і залюбки розважалися ними. Ігровий ефект скоромовок будується на навмисному утрудненні вимови певного тексту (часом римованого або ритмізованого), викликаному відповідним розташуванням звуків. Для дітей така розвага має і

виразне практичне значення – допомагає формуванню мовного апарату дитини, привчає до складних поєднань звуків.

Ігри з означеним сюжетом близькі до творчих, оскільки закладені там образи, зачини, діалоги розвивають креативні здібності дітей. У безсюжетних іграх більше вдосконалюється сенсорна сфера дитини, стимулюється самостійність дій, розумові процеси. Народні рухливі ігри містять у собі елементи театралізації та фольклору (загадки, лічилки, жарти, приспівки). Так, українські ігри з сюжетом («Шуліка», «Курочка», «Гуси-лебеді» тощо) виконують когнітивну функцію, пробуджують фантазію, уяву. Ігри з приспівками («Гори, гори ясно... » тощо) сприяють естетичному вихованню, розвивають музично-ритмічні здібності. Ігри з примовками («Ходять граки ... » тощо), як і з приспівками, удосконалюють мовні навички. Народні танці, крім впливу на організм, розвивають почуття ритму, формують художню виразність рухів, сприяють духовному, патріотичному та естетичному вихованню. У кожного народу є значна кількість народних забав для будь-якого віку, пов'язаних із руховою активністю. Для старших дошкільнят, що відрізняються підвищеною емоційністю, вони особливо привабливі. Забави, пов'язані із збереженням рівноваги (ходьба по вузькій дощечці або по «купинах», стрибки «на одній ніжці» тощо), з пересуванням у незвичайній позі (наприклад, в упорі лежачи ззаду), зі спритністю рук (наприклад, жонглювання), крім розвитку координаційних якостей, удосконалюють емоційну сферу особистості, виробляють здатність до концентрації уваги, зібраність, наполегливість тощо. Такі забави як катання на ковзанах, лижах, санчатах сприяють формування низки вольових якостей (сміливість, рішучість, концентрація уваги, витримка тощо).

Засоби народної педагогіки в роботі дошкільного закладу

Вміле звертання до етнопедагогіки у навчально-виховній роботі дає змогу забезпечити тісний контакт дошкільного закладу з сім'єю. Завдяки цьому життя в дитячому садку набирає звичного для дитини домашнього характеру, що допомагає реалізувати наступність і взаємозв'язок у вихованні дошкільнят батьками та педагогами.

На нашу думку, тут варто врахувати ряд важливих обставин. Перші роки життя дитини закладають основи таких відчуттів і якостей характеру, які невидимо, але глибоко і міцно зв'язують її зі своїм коренем, національним іменем та походженням і вирішальною мірою впливають на формування пам'яті родоводу, любові до своїх батьків, оточуючого дому, народу, на зародження національної самосвідомості, священного почуття відданості Батьківщині.

Зміцнення педагогічних позицій родинно-суспільного виховання і формування підростаючої особистості оптимально реалізується тоді, коли дошкільнята зростають і розвиваються, засвоюючи духовні надбання народу. Коли у виховному процесі широко застосовуються споконвічні засоби впливу, тоді кожне наступне покоління практично продовжує національні традиції та звичаї, сімейно-побутову та суспільну культуру.

Ось такий підхід спрямовує дошкільну науку і практику на відновлення народності, природовідповідності. За цих умов процес виховання набуде природного стану, міцній основі загальнолюдських приписів на полярності установлених понять добра і зла, правди і кривди, красивого і потворного.

Народні педагогічні засоби, спрямовані на дошкільнят, звичайно багатофункціональні й високоемоційні, оскільки і розважають малюків і задовольняють їхню допитливість, естетичні потреби, невтомне прагнення до руху, творчого мислення, спонукають до товариського співробітництва. А вихователів допомагають знаходити вихід з будь-яких ситуацій, уникати голих питань. Те, чому дитина опирається і що не хоче виконувати за сухим наказом, вона легко й охоче зробить спонукувана, наприклад, пісенькою водичко, водичко, умий мені личко або ж хлюп, хлюп, хлюп, водиченько, яку лагідно наспівує дорослий, умиваючи її.

Однак, дієвий результат у роботі з дітьми забезпечується тоді, коли з народного джерела черпають систематично, а сама система

виховних впливів охоплює використання всіх педагогічно доцільних засобів і на заняттях, і в позанавчальний час. За однієї, звичайно, умови: введення дітей у світ народної творчості має здійснюватися природно і просто, у міру потреби, тобто так, як воно і відбувається в повсякденному житті, без штучної награності і бутафорії. Також зовсім не обов'язково зодягати оповідача українських народних казок у старовинне вбрання дідуся чи бабусі.

Етнопедагогіка у дитячому садку – це, насамперед, оформлення інтер'єрів загальних приміщень і групових кімнат, де мають бути широко використані вироби місцевих умільців, у книжкових куточках зібрані народні казки, пісеньки, приповідки, в ігротеках – народних дитячих іграшок набори, а на майданчику та в літньому павільйоні – споруди та матеріали для проведення народних, які вони їдять вдома, і нехай дорослі пояснюють, як їх готують, коли і як вживають, чим вони корисні організму і здоров'ю людини.

Окрасою приміщень дитячого садка можуть слугувати вишиті рушники, писанки, килими, серветки, накидки, завіски, тощо. У вихованні важить кожна деталь, тому й назва дитячого садка справлятиме свій вплив «Барвінок», «Сонечко», «Колобок», «Веснянка», «Лісова казка», тощо – подібні власні імена дошкільного закладу також створюють відповідний комфорт, колорит.

Засобами народної педагогіки є рідна мова, народні ігри, іграшки, дитячий фольклор, музична, пісенна, хореографічна, художня народна творчість, дотримання національних традицій, звичаїв, свят та обрядів.

Генератором поступальних перетворень у формуванні особистості виступають ігри й іграшки. Навіть досить літні люди тримають у пам'яті улюблені забавки дитинства: «Жмурки», «Третій – зайвий», «Кіт і миші», «Гуси, гуси, додому», «Яструб та курчата» та інші, перейняті колись від ровесників чи старших товаришів. Народ створив ці ігри, він же й визначив порядок їх використання з малечого віку до зрілості. Причому, настільки точно й глибоко, що за ходом просування у них можна визначити рівень розвитку дитини.

Українська іграшка стала цінним надбанням не тільки національної, а й світової культури. Дзвінкоголосі свищики, веселі ляльки, фігурки тварин, птахів, музичні інструменти, знаряддя праці та чимало інших предметів, виготовлених з найрізноманітніших

матеріалів, оздоблених розписом, рельєфним декором, приваблюють і дітей, і дорослих.

У систему застосування у дошкільних закладах здобутків української етнопедагогіки включають також емоційну сферу, представлену народною деонтологією і пов'язану з максимально можливим перенесенням здорового сімейного мікроклімату в обстановку дитячого садка. Це виявляється у підтримці родинних звичаїв, у доброзичливій взаємодопомозі і чуйному, уважному ставленні до дітей. Малюкам імпонує все те, що нагадує їм домашній уклад. Вони хочуть бачити і відчувати материнську турботу вихователів, прагнуть, щоб взаємини між дітьми будувались так, як між братами й сестрами в сім'ї, щоб панували в групі злагода і доброта. І якщо дитячий садок не став дитині другим рідним домом, справжнього із сімейною педагогікою не може бути.

Високий ефект у морально-етичному вихованні дітей дає використання рухливих та інших ігор.

У садку малят потрібно частіше частувати національними стравами, українського мелосу, танців, живопису. У пісенному репертуарі нашого народу чимало чудових зразків, прийнятних для різного віку, починаючи від найменших, для яких провідною і незамінною є колискова пісня. Малятами з особливою емоційністю сприймаються пісеньки-забавлянки «Потягусі-потягусі», «Ладки-ладусі», «Сорока-білобока», «Тосі-тосі», та інші, у кожній наступній групі діти оволодівають складнішими народними музичними творами: співають «Прилетіла зозуленька», «Ой ходить сон коло вікон», танцюють під українські народні мелодії «Дрібушечки», «Ой лопнув обруч», «Стукавка»...

До програм дитячих розваг входить також народний гумор. Значний інтерес у дітей викликають ранки «Казки за казкою», участь у самодіяльному ляльковому театрі за мотивами народних казок, зустрічі із знавцями фольклору, народними оповіданнями.

Як зробити фізкультурні заняття більш цікавими - ось питання який постійно стоїть перед педагогом . Відомо: позитивний емоційний настрій сприяє більш швидкому засвоєнню будь-якого матеріалу. Включення в заняття з фізичного виховання загадок, лічилок, приказок сприяє розвитку інтересу до наслідувальним вправ, а також бажанням представити в уяві і показати в русі почуте. Образно-ігрові рухи

розвивають здатність до імпровізації, слух, увагу, мислення, творчу фантазію і пам'ять. Крім того, вправляючись у виконанні таких рухів, діти розвивають силу, спритність, координацію рухів, вчаться орієнтуватись в просторі, набувають навичку рухатися в заданому темпі і ритмі.

Що на типовому занятті, що на сюжетному або у формі кругового тренування треба прагнути до кожної вправи підібрати слова. Але це не означає, що я тільки читаю вірші, приказки. Ні, йде пояснення вправи, показ, виконання і закріплення у формі гри. Я волю виконання з поясненням. Воно містить значні переваги, активізує розумову діяльність дітей, розвиває самостійність

Наприклад, навчання стрибків у довжину з місця. Діти побудовані в шеренгу, перед ними «струмочок». Інструктор каже: «Перш, ніж стрибнути через струмочок, необхідно приготуватися. Покажіть, як ви поставите ноги, щоб стояти стійко і сильніше відштовхнутися. Правильно, ноги треба розставити і зігнути в колінах. Ви зараз ще приготуйтеся і перестрибніть через струмочок, а я подивлюся, чи всі вміють правильно приземлятися». Діти виконують, а інструктор підказує тим, хто діє неточно. Три-чотири рази стрибок виконується під контролем дорослого, а потім три-чотири рази самостійно. При цьому використовуються слова:

Бачимо, скачуть по узліссі Дві зелені жаби Стриб-скік, стриб-скок Стрибати з п'яти на носок	Діти самостійно стрибають через «струмок»
Рано вранці дві жаби вмивалися	В.П. ноги нарізно. Нахил, імітація вмивання
Рушником розтиралися	Імітація розтирання рушником спини
Ручками плескали	Сплески
Ніжками тупотіли	Тупання

Вправо-вліво нахилялися	Нахили в сторони
І поверталися назад	Самостійні стрибки в довжину з місця

А після проводиться самостійна гра «Чапля»

Довго ми сиділи в мулі І грати не виходили	Діти перестрибують «струмочок» у присяд
Чапля, де ти?	Звуть чаплю і стрибають назад через «струмок»

Цей приклад показує як діти виконували стрибки в довжину з місця:

- під контролем інструктора (навчання);
- самоаналіз (закріплення, включаючи самоаналіз);
- в ігровій формі (вдосконалення в грі).

І, здавалося б, багато повторень (10 - 15 разів) для дитини має бути нудно, не цікаво, втомлює. Але ні, діти емоційно все сприймають, і вправа виконується легко. Дозована навантаження, вона поєднується зі спокійними діями. І тут допомогло художнє слово. Можна сміливо переходити до наступного виду рухів на цьому занятті. Тут є правило: - зміна рухів відбувається тільки за певним сигналом. Інструктор не говорить дітям, що треба робити. Вони самі, слухаючи текст, діють відповідно йому.

Заняття з мовним змістом вимагають особливої підготовки. Треба не тільки продумати заняття, підібрати вправи та ігри, але ще й вивчити текст. І тут необхідна допомога вихователя. Інструктор знайомить вихователя з змістом заняття ранкової гімнастики. Деяким словам вихователь вчить дітей в іграх, які пропонує інструктор. А так само і сам вихователь при проведенні інструктором заняття або ранкової гімнастики зачитує слова. Такий взаємозв'язок допоможе вирішити одну з головних завдань виховного процесу - якісний підхід до проведення занять, підвищити їх щільність, поліпшити роботу з розвитку рухової активності поза заняттям.

Рекомендації:

1. Складаючи план заняття, необхідно ретельно продумати його мету:

2. Сформувати завдання з відпрацювання рухів із застосуванням карток або художнього слова, які повинні включати наступні моменти:

- створення позитивного емоційного настрою;
- вдосконалення певних умінь і навичок, а також дихання;
- закріплення певних рухів;
- розвиток творчої уяви.

3. Треба дуже ретельно готуватися до таких занять:

- підібрати необхідний практичний і теоретичний матеріал;
- скласти докладний план-конспект заняття;
- підібрати музику і текст, пов'язаний зі змістом заняття;
- провести підготовчу роботу з дітьми на заняттях із фізичної культури і режимних моментах (прогулянках, ранкової гімнастики, фізкультхвилинках і т.д.)

Необхідно не забувати, що головний показник вдало проведеного заняття - усміхнені обличчя дітей, що виходять із спортивного залу.



Досвід виховання дітей з використанням народної педагогіки

Забезпечити повноцінні умови для збереження психологічного і фізичного здоров'я дітей та їх соціальної адаптації, досягти психологічного комфорту, позитивного самопочуття, спокою, рівноваги допомагає чітко організована рухова діяльність. Це і заняття з фізичної культури, і рухливі ігри, і вправи спортивного характеру, і піші переходи, і туристичні походи, різноманітні загартовуючі заходи.

Наш досвід переконує у можливості використовувати фольклор у всіх формах роботи з дітьми по фізичному вихованню. Пропонуємо приблизний план такої роботи.

I. Навчальна робота - фольклорні фізкультурні заняття.

- 1) рухово-творчі ;
- 2) сюжетні;
- 3) музично-ритмічні;
- 4) ігрові;
- 5) інтегровані;
- 6) пізнавальні;
- 7) театралізовані;

II. Фізкультурно-оздоровча робота з дітьми.

- 1) ранкова та гімнастика після сну в поєднанні з фольклором;
- 2) фізкультхвилинки на основі фольклора;
- 3) українські рухливі ігри, ігри-забави, ігри-атракціони;
- 4) ритмічна гімнастика в українському народному стилі;

III. Активний відпочинок:

- 1) фізкультурні свята;
- 2) спортивні і фольклорні свята;
- 3) дні здоров'я;
- 4) туризм та піші переходи.

IV. Робота з сім'єю.

- 1) консультації і семінари-практикуми для батьків;
- 2) групові та загальні батьківські збори;
- 3) перегляд батьками фізкультурно-оздоровчих заходів в поєднанні з фольклором;
- 4) спільне проведення з батьками і дітьми заходів, свят, походів.

Впровадження елементів народної педагогіки в процес фізичного виховання потребують виконання декількох умов:

1. Дітям повинні бути добре знайомі для виконання фізичні вправи: шиккування, загально розвиваючі, музично-ритмічні, танцювальні, основні рухи, рухливі ігри. Також до кожного віку має бути використаний і фольклорний матеріал: потішки, загадки, казки, лічилки, українські народні пісні, танці.
2. Для раціональної організації рухової активності дітей необхідна часта зміна вправ при багаторазовому використанні кожного руху.
3. Велике значення має яскраве та образне виконання рухів дітьми.
4. Педагог повинен враховувати, з однієї сторони, розвиваючий характер навчального матеріалу, а з другої – колорит народності при передачі образного руху завдяки фольклорному матеріалу.
5. Моторна щільність фізкультурних занять і ранкової гімнастики в поєднанні з фольклорним матеріалом може досягати 80%.

Формуючи мету роботи з оздоровлення передбачаємо:

- 1) розроблення та втілення нових організаційно-педагогічних нетрадиційних форм і методів виховання й навчання дошкільнят;
- 2) залучення батьків до активної участі у фізкультурно – оздоровчій роботі;
- 3) збереження та зміцнення здоров'я дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності;
- 4) загартування, профілактика застудних захворювань;
- 5) сприяння формуванню правильної постави, профілактика плоскостопості;
- 6) усвідомлення користі занять із фізичної культури.

Формуючи мету роботи з етнопедагогіки плануємо:

- 1) формування любові до рідного краю (причетності до рідного дому, сім'ї, дитячого садка, міста)
- 2) формування духовно моральних взаємин
- 3) формування любові до культурного спадку свого народу
- 4) виховання любові, поваги до своїх національних особливостей
- 5) почуття власної гідності як представників свого народу, толерантне ставлення до представників інших національностей, до ровесників, батьків, сусідів, інших людей.

Поскілки діти мають особливу потребу у високій емоційній насиченості буття, прихильності дорослих, відносній свободі від серйозних обов'язків, особливе місце в системі фізичного виховання відводиться народній педагогіці. В частині поданих конспектів в яких

музичний, літературно-сюжетний супровід, доступні природовідповідні рухи, естетичне оформлення сприяють забезпеченню отримання дітьми відповідних дійств особливого психологічного задоволення, здійснюють надзвичайний оздоровчий ефект.

Сюжетно-фізкультурні заняття з використанням фольклору проводжу у формі «рухливої» розповіді або казки. Казки можуть бути або частиною заняття з фізичної культури або самостійним заняттям, коли педагог розповідає сюжет казки, супроводжуючи її вивченими раніше знайомими рухами. Увага дітей прикута до змісту казки, і виконання вправ не стає нудним та одноманітним повторенням. У казкотерапевтичному процесі сьогодні використовується 5 видів казок:

- художні;
- дидактичні;
- медитативні;
- психотерапевтичні;
- психокорекційні, які конструюються відповідно до актуальної ситуації.

Інтегровані фізкультурні заняття організую з метою вивчення необхідного навчального матеріалу. Знання про Всесвіт, Землю, рослинний та тваринний світ, людське суспільство діти здобуватимуть не тільки сидячи за столами, а у рухах, відчуваючи ті життєві ситуації, які пропонуються дітям у грі на основі напруженої асоціативної діяльності мозку. Такі заняття дозволяють якісніше здійснювати засвоєння знань, вмінь і навичок з фізичної культури. Наприклад: «В похід за здоров'ям», «Малюта - козаченята».

Ігрові фізкультурні заняття на основі українських народних рухливих ігор, яким відведена самою природою виняткова роль у вихованні наших дітей. Народним іграм можна присвятити й окреме заняття: пояснити значення професій, про які йдеться у тексті гри, заучити текст гри, розподілити ролі, проказати діалог, а потім уже грати: «Довгоносий журавель», «Подольночка», «Мак».

Театралізовані фізкультурні заняття – з використанням імітаційних, мімічних і пантомімічних вправ, інсценівок, ігор – драматизацій відрізняються емоційною насиченістю: «легко стрибати як птах», «весело стрибає зайчик», «високо підіймає ноги чапля», «хитро переплітає ніжки лисичка», «повзе рак-неборак». У рухах діти відображають горе зайчика (народна казка «Зайчикова хатка»). В

інсценівках діти виконують різні ролі, копіюють дії людини, тварин, птахів, природних явищ.

Музично-ритмічні заняття засновані на народних танцях, іграх і хороводах, з використанням пісень та народних мелодій. Такі заняття завжди організують з музичним супроводом. Протягом ряду музично-ритмічних фізкультурних занять діти освоюють: підскоки, прямий галоп, кружляння в парах і по одному, приставний і змінний крок, крок вальсу та польки. Як підсумок заняття і демонстрація свободи у творчій імпровізації - танцювально-ігрові вправи з використанням пантоміми. Музично-ритмічні фізкультурні заняття припускають виховання в дітях любові до хороводної пісні, використовуючи народні мелодії. Також виховується вміння красиво, естетично рухатися з предметами(стрічки, м'ячі, прапорці і т.д.).

Рухово – творчі заняття, які базуються на одному з видів усної народної творчості – забавлянках, казках, загадках. Відгадавши загадку про зайчика, діти із задоволенням виконують стрибки на двох ногах, а про білку – якісно виконують стрибки на одній нозі з просуванням уперед. Під час вивчення та відпрацювання основних рухів використовують невеличкі уривки з казки. Наприклад з казок «Колобок», «Теремок» тощо. На таких заняттях можна використовувати по декілька забавлянок або загадок на рухи, задіяти сюжет однієї або двох казок.

Пізнавальні заняття з серії «Бережи своє здоров'я» з використанням фольклору. Впроваджуючи на заняттях з фізичної культури «хвилинки здоров'я», імунну гімнастику, валеокорекцію, масаж, мудри, бестінг, використовують загадки про частини тіла тільки на голові, кінцівках, тулуба, за допомогою потішок заохочую дітей знайомитись з точковим масажем різних органів. На таких заняттях діти знайомляться з будовою їхнього тіла, різних органів, правилами гігієни, значенням фізичних вправ для людини. Пропонують вашій увазі декілька конспектів з використанням народної педагогіки

Конспект заняття з фізкультури з використанням усної народної творчості

«Веселі гуси у бабусі»

(ранній дошкільний вік)

Мета:

1. розвивати рухову активність, спритність, витривалість; підтримувати у дітей бажання виконувати спортивні вправи;
2. удосконалювати координацію рухів, вправляти дітей у ходьбі, виконанні за зразком вихователя та самостійно вправ з рівноваги, стрибків;
3. удосконалювати творчу уяву, образне мислення малят, учити уважно слухати вихователя та сприймати сказане ним;
4. виховувати вміння гратися в колективі.

Обладнання: обручі, дерев'яні пеньочки, картки із зображенням двох гусей.

Хід заняття:

Вступна частина

Вихователь показує малютам зображення двох гусей і пропонує завітати до бабусі.

1. Малята, сьогодні зателефонувала бабуся, у неї трапилася біда – зникли гуси. Допоможемо їй.
2. На чому ми зможемо швидко доїхати? Сідаємо в поїзд і вирушаємо.

Наш поїзд рушає, вагони біжать.

А в поїзді наші малята сидять.

Ту-ту-ту!

Та ось і зупинка – вже час нам ставати,

Швиденько йдемо ми гусей повертати.

Шикування в одну колону. Ходьба дітей паровозиком тримаючи один за одного за пояс.

Гуси гарно йдуть рядком,

Гуси йдуть завжди ладком.

Високо ніжки піднімають,

Рівно голову тримають. **Діти йдуть у колоні один за одним, тримаючи спину прямо.**

Он яка крива доріжка –

Мабуть гуси нею ішли трішки.
Наче змійка, стежка в'ється,
Тут гусяткам втікти вдається. **Діти йдуть змійкою між перешкодами – пеньочками.**
Повертайтеся ви, гуси, додому.
Жде вас бабуся вже знову.
Там гуляють дружні діти,
Вам дадуть і їсти й пити. **Діти біжать у середньому темпі.**
Дихальна вправа «Гуси полетіли». Повільна хода. Розвести руки в боки – вдих, видих, примовляючи: «Га-га-га»

Основна частина

Загальнорозвиваючі вправи під супровід аудіозапису народної пісеньки «Жили у бабусі».

1. В.п. – стоячи прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі.
Нахили тулубом праворуч-ліворуч. Виконати 5 разів.

Жили у бабусі

Ой веселі гуси.

Один сірий, другий білий –

Ой веселі гуси.

2. В.п. – злегка присісти. Ритмічні напівприсідання з почерговим погойдуванням у повітрі правою і лівою ногами. Виконати 5 разів.

Мили гуси лапки

Десь біля канавки,

Один сірий, другий білий –

Мили гуси лапки.

3. В.п. – стоячи прямо, руки опущені вздовж тулуба, ноги злегка розставлені. Повернути тулуб праворуч, руками обхопити голову. Повернутися у в.п. повернути тулуб ліворуч, повторюючи аналогічний рух руками. Виконати 3-4 рази.

«Ой, - кричить бабуся,-

Ой, пропали гуси:

Один сірий, другий білий,

Гуси, мої гуси!»

4. В.п. – стоячи прямо, руки з'єднані в замочок за спиною.
Ритмічні нахили тулуба вниз. Виконати 5 разів.

Виходили гуси –

Кланялись бабусі,
Один сірий, другий білий,
Ой веселі гуси!

Вихователь розкладає обручі і пропонує малятам щоб «пірнули у ставок». **Ігрова вправа «Стрибни у воду»**

Гра «Гуси». Ведучий - «вовк». Решта малят – «гуси», яких «вовк» має ловити. Вихователь «господиня». «Гуси» і «господиня» стають по обидва боки залу, «вовк» перебуває в центрі залу.

Вихователь веде діалог з дітьми, а ті відповідають.

5. Гуси, гуси!
6. Га-га-га!
7. Зголодніли?
8. Так-так-так!
9. За горою вовк блукає,

Вас додому не пускає,

Ви до мене всі летіть,

Свої крильця бережіть.

«Гуси» біжать на протилежний бік кімнати, а «вовк» перебігає їм дорогу, намагаючись кого – небудь піймати.

Гра триває доки «вовк» зловить кількох «гусей». Наприкінці гри «вовк» за проханням «господині» відпускає пійманих «гусенят» додому.

Народна гра: Жили у бабусі

Діти - «гуси» сидять або стоять у шерензі з одного боку кімнати, серед них «бабуся» - няня або старша дитина. Посередині кімнати розставлені стільчики спинками до «гусей». Це - «канавка». На слова: Жили у бабусі, Білі, білі гуси.

Діти встають і проговорюють: «Га-га-га».

На слова: «Пішли гуси від бабусі» діти йдуть до «канавки», проговорюючи: «Га-га-га». На слова:

Мили гуси лапки

У воді канавки.

Довго вони милися

а туди й спустилися.

Діти – «гуси» присідають навпочіпки і удають, що миють свої «лапки», а потім сідають на килимову доріжку, проговорюючи: «Га-га-га...»

Після слів «Ой кричить бабуся» «бабуся» голосно проговорює:

Де ж це мої гуси?

Ой пропали, ой пропали

Білі мої гуси.

Діти встають.

На слова:

Виходили гуси,

Кланялись бабусі.

Діти підходять до «бабусі» і роблять глибокий уклін, проговорюючи: «Га-га-га». Бабуся радо зустрічає дітей і танцює з ними під музичний супровід.

Заклучна частина.

Ходьба по залу в довільному напрямку.

Імунна гімнастика. Прогладжування рук та ніг долонями. (Гуси поправляють своє пір'ячко.)

Конспект сюжетного заняття

«Пригоди Колобка»

(ранній дошкільний вік)

Мета: вчити дітей ходити ланцюжком в одному напрямку; ступати по ребристій дошці підлізати під дугу; брати активну участь у грі; розвивати рівновагу.

Обладнання: квіти, (за кількістю дітей), ребриста дошка, дуга, наголівник-маска Колобка, м'які іграшки: зайчик, вовчик, ведмедик, лисичка.

Хід заняття:

Вихователь: Я Колобок! Колобок! Я веселий Колобок. Я від баби утік, я від діда утік. Сам я дуже сумував – я б і з вами, діточки погуляв. Нумо всі в рядок ставайте і за мною поспішайте. (наспівує).

Колобок я, Колобок,

Поведу у ліс діток.

Там ми будемо гуляти,

Гарно бігати, стрибати.

1. Ходьба на пальцях ніг

Тихо-тихо ви ступайте, всі на пальчики ставайте.

Гарно спинку випрямляйте, і за мною поспішайте.

2. Ходьба на зовнішній стороні стопи.

А тепер, як ведмежата, підете, мої малята,

Ручки вбік ви відведіть, як ведмедики ходіть.

3. Стрибки на обох ногах з просуванням вперед

Пострибайте, як зайчата.

Стриб, стриб, стриб мої малята!

4. Біг

А тепер побіжимо – не впіймає нас ніхто.

Ми пробігли і пішли. Ой, кого ми тут знайшли?

Діти зустрічають Зайчика.

Колобок: Зайчику сіренький, діток не лякай. Краще квіточок їм у руки дай. (Зайчик роздає дітям квіти..)

Зайчик хоче подивитись, що ми вміємо робити. Тож, на стільчик ти сідай та усе спостерігай. Діти в коло всі ставайте і вправляйтесь починайте.

5. Кругові рухи головою

Ось голівка пішла, покотилась і повільно зупинилась.

В інший бік пішла покотилась теж повільно зупинилась.

6. Нахили голови вправо-вліво

Голівка каже: тік і так, тік так тік і так.

7. Рухи головою вгору-вниз

ви голівки підвели – наші квіти розцвіли.

Хмарка сонечко сховала – квіточки засумували.

Знов голівки піднімайте і легенько опускайте.

8. Піднімання та опускання рук

вітер легко подуває, наші квіти колихає.

Ручки вгору піднімайте – вітрові допомагайте.

Дує вітер, дме вітрище – опускайте руки нижче.

9. Присідання та вставання

Що це? Дощик накрапає. Квіти пелюстки ховають.

Знову сонечко згори ніжить квіточки малі.

10. Вправа на дихання

Тепер на квіточки подули,

краплинки з пелюсток здули.

Колобок:

Квіти в кошичка складемо, знову ми гуляти йдемо.

Дякуєм за квіточки, зайчику сіренький.

- А ми йдемо собі далі. Перед нами річечка біжить. Ой, дітки, хто ж нам допоможе місток через річку знайти. А ось і місточок. Ти, Вовчику, на бережку сідай і за дітками спостерігай.

11. Ходьба по ребристій дошці

Ми рядочком всі підемо і місточок перейдемо.

Туп-туп-туп, то місточком дітки йдуть.

Спинку випрямляють, ніжки розминають.

Колобок: Бачиш, Вовчику, як ми дружно йшли. Дякую, тобі, сіренький, що показав місточок діточкам маленьким. Колобок я, Колобок, дуже я люблю діток. З ними весело гуляю, з ними вправами займаюсь. Ой, а хто це тут сидить? Гляньте, діти, це Ведмідь. Що ти, скажеш, Клишоногий? Чи уступиш нам дорогу? Ведмедик дуже нам зрадів, бо по лісу довго брів. Знає він усі стежки й хоче нам допомогти. Сідай, волохатий, і подивися, що вміють мої малята.

12. Підлізання під дугу

Ми повільно проповзаєм. Гарно спинку прогинаєм.

Глянь, Ведмедику сюди, як уміємо повзти.

Колобок: Бачиш – діточки у мене, як справжнісінькі спортсмени.

Лисичка: Я Лисичка, вас чекаю, Колобка давно шукаю.

Колобок: Ой, хитрюща ця Лисиця – хоче мене з'їсти, діти. Давай, Лисице в гру гуляти, а дітки мене будуть рятувати.

Лисичка: Ідїть діточки гуляти, ідїть бігати, стрибати.

Гляньте – сонечко вгорі, час гуляти в цїй порі.

Колобок: Ви до мене всі біжіть, від Лисиці захистіть.

(діти біжать до Колобка).

Ох і хитра ти, Лисице! Мене їсти не годиться!

Лисичка: Бачу я, що тут дарма – не впіймаю Колобка *(іде геть)*.

Колобок: Щиро вдячний вам, малі, від Лисиці вберегли. Всі уважненько дивіться – я припас для вас гостинці *(роздає дітям гостинці)*

Конспект ігрового заняття з фізкультури з використанням імітаційних, мімічних і пантомімічних вправ «Ігрова карусель для кошеняти» *(ранній дошкільний вік)*

Мета:

1. розвивати інтерес до ігрових вправ та рухливих ігор, створювати умови для розвитку спритності та витривалості;
2. вправляти дітей у підлізанні під мотузкою у грі: «Курочка і курчата»;
3. вдосконалювати вміння творчо мислити, створювати образи кошенят під час фізкультурних вправ ігрового характеру;
4. сприяти позитивному емоційному розвитку вихованців, створювати у малят веселий та радісний настрій.

Хід заняття

I. Вступна частина

- Сьогодні до нас у гості завітає кішечка.

Давайте пограємо разом із нею.

Педагог надягає маску кішки і проводить зарядку.

Ходьба звичайна за «кішкою» (15 с).

Ходьба навшпиньки (15 с).

Біг звичайний (15 с).

Ходьба (10 с). Шикування вроздріб.

II. Основна частина

«Кішечка»

(комплекс вправ з елементами коригувальної та дихальної гімнастики)

1. Вправа «Кішечка зріє голову на сонечку»

В. П.: стоячи, ноги злегка розставлені, руки опущені. Повернути голову праворуч. Повернутися у В. П. Повернути голову ліворуч. Повернутися у В. П. По 3 рази в кожную сторону. Темп повільний.

Вказівка дітям: «Не робити різких рухів головою».

2. Вправа «Кішечка з'явилася, потім сховалася»

В. П.: присісти, руки за спиною. Стати навколішки, потягнутися, подивитися вгору. Повернутися у В. П. Повторити 5 разів. Темп повільний.

Демонстрація і пояснення вправи вихователем.

3. Вправа «Кішечка дихає»

В. П.: ноги разом, руки опущені. Зробити вдих носом. На видиху протяжно промовити: «М-м-м-м-м-м-м», одночасно постукуючи пальцем по крилах носа. Повторити 5 разів.

Вказівка дітям про дихання.

4. Вправа «Кішечка сердиться і хвилюється»

В. П.: стоячи навколішки і на долоньках, голова підведена. Вигнути спину, опустити голову. Повернутися у В. П. Повторити 6 разів. Темп повільний.

Вказівка дітям: «Сильно вигинати спину».

5. Вправа «Кішечка відпочиває»

В. П.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Лягти на правий бік, притиснути ноги до живота. Повернутися у В. П. Лягти на лівий бік, притиснути ноги до живота. Повторити по 3 рази в кожную сторону. Темп помірний.

Демонстрація і пояснення вправи вихователем.

Біг за «кішечкою» в повільному темпі по колу (15 секунд).

Ходьба звичайна (15 секунд).

Кілька разів позіхнути і потягнутися.

Рухлива гра: «Курочка та курчата»

Вихователь зображує квочку, діти – курчат. Вони стоять перед мотузкою, натягнутою на висоті – 60 см. Окремо сидить «кіт».

Вихователь:

Йде поважно мама – квочка.

А у слід – м'які клубочки.

Покотилися мерщій,

Щось пищать навперебій!

Усі «курчата» з «квочкою» підлазять під мотузку. Підходячи до «кішки», вихователь каже:

А ось котик, він із ранку

Всім співає колисанку,

Причаївся, наче спить,

І курчат хоче зловить!

Кіт голосно промовляє «Няв!», а «курчата», почувши «Няв!», біжать до «курника».

Рухлива гра: «Кошеня і клубочок»

Вихователь:

Малий котик, коточок

Узяв бабин клубочок,

Узяв котик клубочок

Покотив у куточок.

Вихователь дає дітям маленькі м'ячики. Діти в швидкому темпі качають їх по підлозі, імітуючи гру кошенят із клубочками.

Гра-імітація

Тихесенько котик крадеться,

Мишку, може він діждеться.

Мишка з нірки вибігає,

Котик її доганяє. (Діти бігають по залу.)

Бігав, бігав - не догнав,

Спіткнувся – та й упав. (Діти лягають на килимку). Гра повторюється 2 рази.

III. Заключна частина.

Гра-забава «Котик»

Скочив котик, (Підстрибують.)

Сів на плотик, (Присідають.)

Миє ротик і животик. Він маленький (Показують.)

І чистенький. (Розводять руки.)

Гарний Мурко мій миленький. (Плещуть у долоні).

5. Набігались, награлися, та ще й напустувались! Мабуть вже час відпочити і котикам, і нашим дітям!

Малята з вихователем повільно ідуть по колу, змійкою, а потім у такому самому темпі виходять з залу.



Рухово-творче заняття з фізкультури

«Колобок»

(молодший дошкільний вік)

Мета:

В ігровій формі формувати навички ходьби звичайної, ходьби звивистою доріжкою, ходьби з високим підніманням ніг та бігу, стрибків. Удосконалювати навички повзання між предметами, стрибків в глибину з куба (висота 15-20 см). Вправляти у навичках самомасажу кистей рук. Виробляти вміння узгоджувати свої рухи з рухами товаришів. Розвивати спритність, увагу, рішучість. Виховувати цікавість до фізичних вправ та вправ з психогімнастики.

Обладнання: Зал оформлений відповідно сюжету заняття: три куба(висотою 20 см), штучна трава, каштани (по кількості дітей), доріжка здоров'я (каштанова), 5 голубих стрічок, 5 пеньків; казкові персонажі (Колобок-вихователь, Лисичка, Зайчик, Вовк, Ведмідь, їжачок).

Хід заняття

6. Зліталися пташки з
моря,
Сідали в нашому
дворі,
Пісні нам співали,
Казку розповідали. Ось яку...
Хто це дітки? З якої він
казки? (Показ іграшки
Колобка)
7. Колобок рум'яний, кругленький,
Не хоче лежати на підвіконні,
Хоче покотитися, погратися.

I Вступна частина.

1. Покотився колобок
З двору стежкою в лісок.
1. Ходьба звичайна (по листочках).
- Покотився Колобок,
В лісі перебрів струмок.

2. *Ходьба з високим підніманням ніг.*
(5 стрічок)
- Раптом чує хтось тупцює
То Ведмідь-набрід танцює.
 - 3. *Ходьба по доріжці здоров 'я (каштани).*
 - Волохатий, величезний
Обмина дуби кремезні.
 - 4. *Ходьба звивистою доріжкою (між; пеньками).*
 - Мовить Колобочок нишком
«Ти ходи, Мишко, як мишка.»
 - 5. *Ходьба на носках.*
 - Пострибай неначе зайчик,
Так легенько наче м'ячик.
 - 6. *Стрибки на обох ногах.*
 - Покотився Колобок
Далі стежкою в лісок.
 - 7. *Біг (перешиккування в коло).*

II. Підготовча частина.

- Несміливе Зайченя
З-за кущика вигляда.
- 1. *Нахили головою вліво-вправо.*
В. п. — о. с.
- Сірі лапки піднімає
Колобку привіт махає.
- 2. *Піднімання рук через сторони вгору.*
В. п. - о.
- Чистить шубку. Зайчик сів
Міцно лапки притулив
Нахилився. Раз-два-три.
Чистим зубки дружно й ми.
- 3. *В.п. - сидячи.*
- Їсть травичку навмання
Куцохвосте зайченя.
- 4. *Присідання.*
- Зайчик Колобку сказав:
«Ти котись, я пострибав.»

5. *Стрибки на обох ногах.*

- Покотився Колобок

Далі стежкою в лісок.

6. *Ходьба (перешикування в колону).*

III. Основна частина.

І зустрівся ненароком

2. На узліссі з сірим Вовком

«Ти втомивсь неначе дуже, Відпочити треба, друже! Бач, деньочків як багато Нумо дружно з них стрибати! Раз і два! Раз і два! Ось і втоми вже нема!»

1. *Стрибки в глибину (з куба).*

2. І побачив між квітками

Колобочка із голками.

Доторкнувся і злякався,

У травичці заховався.

3. *Повзання (між травою).*

1. І не бачить йде Лисичка,

І несе смачні кислички.

Бачить, що поміж травою

Колобочок з дітворою.

Налетів вітрець швиденько,

Колобка збудив легенько.

Вправи на дихання «Зозуля» - тривалий вдих, видих, примовляючи: «Ку-ку-ку»

IV. Заключна частина.

2. Щоб продовжить далі казку

Ти не їж мене, будь-ласка,

Краще позбирай з дітьми

Ти осінні плоди (каштани)

Масаж для кистей рук з каштанами

Доганяй дітей хутчіше.

1. *Біг.*

- І послухай в лісі тишу.

2. *Ходьба.*

- Може пташечка співа?

Не лілуйся нахилитись

І травичці поклонитись.

Ой, яка м'яка трава.

Покотилась дітвора.

3. *Лежачи на спинах качаються.*

- Ой, яка м'яка травичка

Світить сонечко нам в личка.

4. Психогімнастика «Сонечко і хмарки» - вираження жестів.

- А тепер усім спасибі. Всі живіть у дружбі й мирі!

Конспект

сюжетно-ігрового заняття з фізкультури

«В гості до бабусі»

(молодший дошкільний вік)

Мета:

1. Розвивати спритність, швидкість, вміння орієнтуватися в просторі залу. Закріплювати знання дітей про домашніх тварин і птахів, що живуть на селі. Виховувати бажання займатися фізкультурою, самостійність, дисциплінованість.
2. Продовжувати вчити ходити по обмеженій площі опори, зберігаючи стійка рівновагу; вправляти в прокатування м'яча один одному, енергійно його відштовхуючи; у підстрибування на місці, сідаючи на напівзігнутих ноги.
3. Продовжувати вдосконалювати рухові вміння та навички дітей. Вправляти в ходьбі і бігу, координуючи рухи рук і ніг. Формувати правильну поставу, попереджати плоскостопість.

Обладнання: кругова мотузка, м'ячі та обручі на групи дітей, маска-шапочка квочки.

I. Вступна частина. Шиккування в шеренгу - «Сьогодні ми поїдемо в гості до бабусі в село».

Перешиккування в колону по одному поворотом праворуч.

Ходьба в колоні по одному.

Ходьба на носках, руки на пояс.

Ходьба, біг в колоні по одному - «Поїдемо в гості до бабусі».

Ходьба з високим підніманням колін - «Поїхали на конячці».

Ходьба по колу.

Шиккування в коло.

II. Комплекс загальнорозвиваючих вправ: «Хто живе у бабусі?»

1. Курочки махають крилами. В.п.: ноги на ширині ступні, руки опущені. 1 - підняти руки вгору, 2 - В.п., 3-4 те саме. 4-5 разів.

2. Гуси шиплять: ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 - нахил вперед, лікті відвести тому, 2 - В.п., 3-4 те саме. 4-5 разів

3. Кішка потягується. В.п.: стоячи на четвереньках. 1 - округлити спинку, 2 - прогнути спину, В.п., 3-4 те саме. 4-5 разів.

4. Цуценята грають. В.п.: лежачи на спині. 1,2,3,4 - швидко рухати руками і ногами.

5. Горобчики стрибають. Стрибки в чергуванні з ходьбою на місці.

Перешикування в колону по одному.

Основні види рухів: «Допоможемо бабусі на городі»

1. «Ідемо по городу» - ходьба по звивистій доріжці (ширина 20 см, довжина 3 м).

2. «Збираємо кавуни» - прокатування м'яча двома руками один одному (відстань 1,5 м).

3. «Збираємо груші» - стрибки на всій ступні з підніманням на шкарпетки.

Рухлива гра «Квочка і курчата».

III. Заключна частина.

Ігрова вправа на розслаблення м'язів: «Полежи як кішка, цуценятко, курчатко»

Підведення підсумків заняття

**Конспект
сюжетно-ігрового заняття з фізкультури
«Вовк та козенята»**

(молодший дошкільний вік)

Мета: Продовжувати вчити дітей долати перешкоди: ходити прямо, приставним і змінним кроком; переступати через предмети; ходити по мотузці, зигзагоподібно покладеній на підлозі, тримаючи руки в різних положеннях; ходити по гімнастичній лаві та зістрибувати з куба; повзати по підлозі на колінах, спираючись на руки. Спонукаати правильно й емоційно виконувати комплекс загально розвиваючих вправ «Козенята». Вправляти у точковому масажі носа та вух. Закріплювати вміння набирати повітря «повні груди» носом та видихати ротом.

Розвивати спритність, увагу, витривалість, наполегливість, уміння чітко виконувати свою роль, упевнено досягати мети. Розвивати міміку, жести і силу голосу, швидко діяти за сигналом під час гри: «Козенята та вовк». Виховувати слухняність, товариськість, артистичність, інтерес до українських казок, виконувати правила поведінки вдома.

Обладнання: лава, канат, великий куб, наголівнички козенят на кожну дитину, великі стільці для підлізання, тканина, 6 маленьких кубиків, шапочка Вовка, посібник «Каруселі».

Попередня робота: читання казки «Вовк та семеро козенят, часткове обігрування персонажів казки.

Хід заняття:

Хатинка Кози. В куточку сплять козенята. Коза виходить, порає хатню роботу, потім сідає за стіл і, граючи на металофоні співає:

Коза: *Я кізонька рогата. Я кізка бородата, ранесенько встаю, удома все роблю. Весела в мене вдача, бо я ж вам не ледача.*

*Я діток нагодую, до лісу попрямую. (підходить до козенят, будить їх)
Козенятонька вставайте, свої очі відкривайте!*

З ким дорослі і малі, вранці дружимо завжди?

(діти потягуються, а потім встають)

Козенята: Ми з водою добре дружим, умиватись любим дуже!

(коза дзвонить у дзвіночок, діти шикуються в коло)

Коза: Нумо в коло всі ставаймо та масажик починаймо.

(Діти виконують точковий масаж носа, вух, вдих та видих однією ніздрею).

Коза: *тепер вставаймо і зарядку починаймо:*

1. Ми веселі козенята, радо робимо зарядку.
Раз-два, раз-два! Знову раз і знову два (змахують руками)
2. Ми тихенько присідаєм, туди – сюди поглядаєм.Свої очі протираєм, добре Вовка виглядаєм! (присідають, обертаються праворуч, ліворуч)
3. На підлогу всі сідаєм, добре спинки прогинаєм,
щоб росли швиденько ми, людям користь принесли!
(сидячи на підлозі й спираючись на п'ясті рук, прогинають спину назад)

4. На животики лягаєм, свої ніжки піднімаєм.
Щоб вони прудкі були і від Вовка утекли!
(лежачи на животі періодично змахують ногами)
5. Наші ніжки малуваті, але не ледачі: чи у полі чи у хаті, вони добре скачуть. (Стрибки на обох ногах)
6. Ми повітрячко вдихаєм, на стрічки все видихаєм, (виконують дихальну вправу зі стрічками)

Потягнулися до неба - ой рости нам іще треба!

Коза хвалить козенят і запрошує їх до сніданку.

Коза: Чи пам'ятаєте ви мій голосок? То я піду до лісу, принесу вам молочка, а ви сидіть вдома, нікого не пускайте до хати! (коза йде, козенята йдуть до хатки)

Вовк: Козеняточка, відчиніть, ваша матінка прийшла, молочка вам принесла!

Козеня: Це ж наша матуся! (відчиняє, а вовк хапає козеня і тікає)

Коза: Ой, лишенько, біда! Козенятоньки нема! (виходить козеня: Ой, матусю, пожалій, нагодився вовк-зłodій, нам здалося ти співала, вовка ми не упізнали)

Виходять інші козенята, туляться до матері. Коза шикуює діток і йде рятувати козеня.

Діти виконують основні рухи:

1. Переступання через предмети.
2. Ходьба змійкою по канату.
3. Ходьба по колоді та стрибки в глибину.
4. Повзання навкарачках через тунель. (виходить Вовк тихенько наспівує)

Козенята: Вовче, вовче, постривай! Нам за зло відповідай! (Вовк тікає, але потім вибачається і віддає козеня, каже, що так не буде більше робити)

Гра «Вовк та козенята»

Іде Коза слобідкою, за нею діти черідкою (діти стають в коло і танцюють)

Бачить Коза – Вовк іде. Біжіть дітки до гаю, а я Вовка спіймаю. (діти тікають від Вовка і ховаються) (грають 3-4 рази)

Гра – медитація «Я – листочок»

Вихователь: Я - листочок, позолочений осінню. Мене весело гойдає вітерець і немов кличе за собою. І ось я відриваюся від гілочки,

злітаю...Як весело кружляти над землею! А коли я втомлюся – спущуся на неї відпочити.

Коза: час нам повертатися додому. Ви, найкращі діти в світі. Вдома вас чекають смачні гостинці.

Козенята: Ми маленькі козенята, вмієм дружбу шанувати. Ти, вовчисько, начувайся, більше нам не попадайся!

Вовк: Я більше не буду! (*діти пригощаються морквинками*)

Конспект

сюжетного заняття з фізкультури

Тема: «В гостях у лісових звірів»

(молодший дошкільний вік)

Мета: вчити дітей ходити по лаві, перестрибувати з квітки на квітку, просовуючись уперед; підлазити під дуги навкарачки; сприяти виникненню інтересу до занять фізичною культурою; розвивати почуття рівноваги, сприяти розвитку гнучкості у дітей; виховувати почуття дружби між дітьми, вчити допомагати один одному, піклуватися про менших.

Обладнання: дошки, лави, дуги, квіти, костюми лисички, ведмедика, зайчика.

Хід заняття

I. Вступна частина.

- Добрий день, діти, сьогодні до вас у гості завітали давно вам знайомі лісові звірята: Лисичка, Ведмедик та Зайчик (діти старшої групи, одягнені у відповідні костюми). Давайте з ними привітаємось.

- **Ведмедик:** Ви, мабуть, прийшли до спортивного залу, щоб бути сильними і сміливими?

- **Лисичка:** Ми теж хочемо бути сильними, тому ми прийшли познайомитись та вас, діточок, повчити наших вправ.

- Ну то що, діти, позаймаємось зі звірятами, повчимося разом із ними?

Зайчик: Тож давайте разом з нам станемо на зарядку.

«Звірята» – це діти старшої групи. Вони беруть за руки дітей молодшої групи і стають у коло.

II. Підготовча частина.

5. Нумо в коло разом з нами стали всі швиденько,

І потупали ногами дружно, веселенько.

Ну, а зараз розійшлися, плеснули в долоні.

Всі присіли, підвелися, щічки вже червоні.
Попрацюємо сьогодні, ну, то що ви згодні?
Раз – підняли руки вгору, два – схилилися додолу.
Не згинайте, діти, ноги, як торкнетесь підлоги.
Три, чотири, стали прямо, починаймо іншу вправу.
Крок вперед і два стрибки, ніби зайчики прудкі.
Руки в боки й нахилились, вправо – вліво, вправо – вліво,
Руки прямо, вгору так, покрутились, як вітряк,
Помахали, опустили, а тепер усі присіли,
Підвелися, стали прямо, закінчились наші вправи.

II. Основна частина.

Ведмедик: А тепер, мої малята, підемо у ліс гуляти.

Лисичка:

Весело крокуємо, по лісу мандруємо.
На дорозі кладка, увага, малятка!
Ручки ми розводимо та по кладці проходимо. (Діти ідуть один за одним по дошці, покладеній на підлогу). Повторити 5 – 6 разів.

Зайчик:

На дорозі в нас струмок,
А зайці то скік, то скок.
Обережно, всі малята,
Піднімайте ноженята.
Діти ідуть, переступаючи з квітки на квітку, які розставлені на підлозі (30 с).

Ведмедик: Наші діти всі стомились, погратись їм захотілось.

Гра: «Лисичка і зайченята»

Лисичка: Я Лисичка, я сестричка у лісочку гуляю

І на зайчиків маленьких косо поглядаю.

1. У лісочку на галявці зайчики гуляли,
По травичці, по зеленій весело стрибали. (Діти стрибають, як зайчики).
Скік та скок, скік та скок, скачуть зайченята.

На травиці, на зеленій бавляться малята. (Діти присідають, ніби щипають травичку).

Діти виконують рухи за текстом вірша).

Лисичка: Я лисичка, я хитренька, з лісу вибігаю і зайчаток довгоногих вже наздоганяю. (Діти бігають по залу, а Лисичка намагається їх спіймати).

1. Які ж бо спритні наші зайченята! Не змогла Лисичка жодного впіймати.

Ведмедик: Гарно спинку вигинаємо і голівку пригинаємо. У барлогу всі ходім, бо найкращий в мене дім.

(Діти підлазять під дугу висотою 40 – 50 см). Вправу повторити 4 – 5 разів.

2. Довго по лісу блукали, добре що не заблукали. У коло дружно всі ставайте, в каруселі закружляйте.

(Звірята беруть за руки дітей і стають у коло).

Закрутились каруселі,
все кругом, кругом, кругом.

(Діти, тримаючись за руки, йдуть по колу повільним кроком).

А ми діточки веселі,
все бігом, бігом, бігом.

(Діти, тримаючись за руки, біжать по колу).

Тихше, тихше, не спішіть,

Каруселі зупиніть!(Діти починають поступово вповільнювати рух).

Раз, два, раз, два,

закінчилась наша гра».

(Після останніх слів діти зупиняються).

Гру повторити 2 – 3 рази.

IV. Заключна частина.

3. Ось так швидко промайнув наш час, звірятам потрібно повертатися до лісу.

4. Ми до лісу всі підемо,
може в ньому щось знайдемо.

(Заспокійлива ходьба 35 с).

Недарма ми тут гуляли,
в лісі кошик відшукали.

Їжачок приходив в ліс,
він морквинки нам приніс.

Ой, які ж вони смачні!

Будуть і тобі, й мені.

Дихальна гімнастика «Їжачок»

В.п. – стоячи прямо. Поворот голови вправо-вліво в темпі руху. Одночасно з кожним поворотом вдих носом – короткий, шумливий (як їжачок) з напругою м'язів всієї носоглотки (ніздрі рухаються і ніби

з'єднуються, шия напружується). Видих м'який, довільний, через напіввідкриті губи.

6. Передає кошик із муляжами морквинок дітям. Діти виходять із залу.



Сюжетне заняття

«Нова мандрівка ведмежат»

(за казкою «Двоє жадібних ведмежат»

(середній дошкільний вік))

Мета:

- виховувати бажання займатися фізкультурою і спортом зміцнювати своє здоров'я, спонукати до активності і самостійності під час виконання основних рухів. Виховувати організованість, товариську, бажання відтворювати казкових персонажів, морально-вольові якості, організованість, дисциплінованість, інтерес до навколишнього світу.

- розвивати швидкість, спритність, увагу, витривалість, уміння і координацію рухів, вміння чітко виконувати свою роль. Сприяти розвиткові міміки, жестів, вмінню швидко діяти за сигналом під час гри «Хто швидше».

- продовжувати формувати правильну поставу, чіткість рухів, координацію.

Удосконалювати навички різних видів ходьби, бігу.

- вправляти в бігу змійкою між пеньочками; закріплювати вміння закидати м'яч в кільце, ходити з м'ячем по дошці вгору та спускатися вниз, котити м'яч по похилій дошці, повзанні навкарачках у тунелі, ходьбі по лаві.

- проваджувати в заняття здоров'язбережувальні технології: масаж ніг кульками з шипами, Зміцнювати захисні сили організму шляхом використання елементів масажу та дихання однією ніздрею в оздоровчій хвилині «Лікарі природи».

Інвентар: декорації весняного лісу, 2 дошки, 2 куби, м'ячі на кожному дитину, 2 стояки з кільцями, кульки гумові для масажу, різнокольорові м'ячки.

I. Вступна частина.

Діти заходять до зали.

- *пропоную вам відгадати загадку:*

В теплій шубі зиму всю

Лапу смачно я смочу.

Сплю під пісню хуртовини

Аж до весняної днини.

Полюбляю їсти мед,

Звуся, звісно, я (ведмідь)

- Так. Це ведмідь. А давайте, малята, станемо ведмежатами. Хотите?

Тоді одягаймо шапочки ведмежат.

- Тепер ви ведмежата і підемо у ліс гуляти.

Вийшла ведмедиха погуляти, а за нею ведмежата.

В лісі всі гуляють і весело стрибають.

1. Ходьба одне за одним.

2. Ходьба навшпиньках, «щоб не збудити лисицю».

3. Ходьба із зупинками, прислухаючись, чи не ходять хижі звірі.

4. Біг врозтіч, біг між пеньочками.

5. Перешикування.

- *Покажемо всім, як ми підросли і понюхаємо, яке свіже весняне повітря в лісі.*

Вправа на дихання - «Вдихнемо чисте лісове повітря»

- *Ось ми з вами на лісовій галявині. Ведмежата озирються навколо і хочуть трішки погратися. Заглядають у кошики з м'ячами. В лісі ведмежата знайшли сиру головку. Звучить запис співу пташок у лісі.*

Діти беруть м'ячі жовтого кольору. (тільки одна дитина з пари) і перешиковуються четвірками. Стають в пари.

6. Ведмежата, вам треба жити-виживати в нашому лісі, а отже бути дружними і вмілими.

II. Підготовча частина (загально-розвиваючі вправи в парах).

1. **«Ведмежата нахиляються»** в.п. – стоячи один до одного, обом тримати м'яч вгорі. 1 – нахил в одну сторону, 2- в.п., 3 - нахил в іншу сторону, 4 – в.п. Виконати 8 разів у повільному темпі. Дихання вільне.

2. **«Ведмедики вітаються»** - в.п. – стоячи один до одного тримають м'яч на витягнутих руках, 1-3 – пружні нахили вниз руками, 4 – в.п. Виконати 8 разів в середньому темпі.

3. **«Ведмедики присідають»** в.п. те ж саме. - 1- присісти, 2 – випрямитись. 3-4 те ж саме. Виконати 8 разів в середньому темпі.

4. **«Ведмедики у цирку»** в.п. – стоячи один за одним. 1-2 – передача м'яча задньому через голову, 3-4 – передача м'яча передньому внизу. Виконати 8 разів в середньому темпі.

5. **«Ванька - встанька»** - в.п. – сидячи на підлозі, одна дитина тримає м'яч між колінами, 1-2 – переكات на спині, 3-4 – в.п. Далі передає м'яч іншій дитині. Виконати кожному по 4 рази в повільному темпі.
6. **«Тримаймо разом»** - в.п. – сидячи, руки в упорі ззаду, м'яч тримати ступнями. 1-2 – нахилитись до м'яча, 3-4 випрямитись. Виконати 6 разів у повільному темпі.
7. **«М'яч лови!»** - в.п. – стояти один від одного на відстані двох метрів, кидати м'яч один одному. Виконати 8 кидків.

Діти перешиковуються з ланок в одну колону та добирають м'ячі.

III. Основна частина

- Ведмежата розім'ялись, вправно всі порозминались.

час показати всім на ділі, які всі спритні і умілі.

- Ось ми з вами потрапили на галявину зі столітніми дубами, у яких виникли великі дупла. Щоб наші лапи були сильними, треба тренувати їх так. Давайте з вами покидаємо в дупло м'ячі.

1. Діти виконують поточним методом вправу «Закинь м'яч у кільце» (4 підходи).

- Ось похилені дерева лежать, а ведмежатам їх не оминуть ніяк!

2. Ведмежата йдуть по лаві, яка веде вгору і спускаються вниз, тримаючи м'яч під правою рукою. (2 рази)

Ускладнення: піднімання м'яча вгору на крок правої ноги та опускання вниз під крок лівої ноги. (2 рази)

- А тепер ведмежата покажуть, як вони вміють гратися.

3. Кочення м'яча по похилій дощці – 4 рази.

З'являється **Лисичка** збирає м'ячі, які покотилися з лави і швидко кидає в корзини і сідає.

- Недобре Лисичко ось так робити. Ведмежата будуть сумувати, з м'ячами їм було дуже весело. Який приклад ти даєш Лисичко?

Лисичка: *Ведмежата забавляються, сир котять розважаються.*

Я самотня і голодна, і не вправна й не моторна.

- Тоді Лисичко залишайся з нами.

Щоб здоров'я мати, про нього треба дбати.

З фізкультурою дружити, вправи кожен день робити.

Лисичка: *Вибачаюсь я... бачу спритні всі малята.*

Зуміли кожен для себе кусочок сиру придбати,

а я захотіла від вас весь його забрати. (вибачається)

- Казка двері відчинила,

В далечинь біжить стежина.

Час прийшов вже починати

В естафету нам пограти.

Проводиться гра-естафета «Хто швидше?»

/Діти заповзають в тунель, беруть кульки жовтого кольору (з поміж різнокольорових кульок) вертаються по дошці, яка лежить на підлозі і ставлять жовту кульку в обруч жовтого кольору/.

IV. Заключна частина.

- Тихо у весняному лісі. Тихенько шелестить листя, яке тільки з'явилося на деревах. Чути голоси птахів, які прилетіли з теплих країн. Давайте закриємо очі та послухаємо звуки весняного лісу. (Діти сідають на коліна, закривають очі. Звучить запис курликання журавлів).

Оздоровча хвилинка «Лікарі природи».

(діти промовляють: вітаємо сонечко, вітаємо земелько, дякуємо водичко)

Лисичка: Хочу вам запропонувати,

Масажні кульки всім роздати

(роздає дітям з кошика масажні кульки)

Масаж рук та ніг гумовими кульками з шипами.

8. *До завершення підходить наша подорож така.*

Чудова і прекрасна, фізично непростя!

- Діти! Якою була Лисичка? (хитра, злодійка, жадна) Правильно вона вчинила? Чи визнала вона свою вину?

Якими були ведмедики? (спритними, дружними, відповідальними, допомагали один одному). Діти шикуються в одну колону

Ось і закінчилась наша мандрівка. Вона вам сподобалась? А що вам найбільше сподобалось? А зараз нам час вирушати додому.

Шиккування дітей в одну колону.

Ходьба звичайна.

Ходьба у повільному темпі «по звивистій доріжці» (30с)

Сюжетне заняття з фізичної культури

«Як козенята з вовком подружились»

(середній дошкільний вік)

Мета:

Закріплювати вміння підлізати під дугу боком; ходити по гімнастичній лаві з переступанням через предмети; лазити по гімнастичній стінці з

секції на секцію. Удосконалювати вміння ходити по змійці способом п'ятка-носочок; повзати по гімнастичній лаві в упорі на руки; стрибати з купинки на купинку; повзати на колінах між кубиками. Створювати емоційний настрій

Обладнання: Кубики 6 шт., парканчик, гімнастична стінка, змійка масажна, гімнастична лава, килимки 4 шт., тунель, іграшки 14 шт.
В ролі Кози і Вовка діти старшої групи.

Вступна частина

Хатка кози. В ній сплять козенята. Діти лежать на спинках парами, торкаючись стопами одне до одного. Коза пореє хатню роботу.

Коза: Я, Кізенька гарненька, рогата і біленька.

Раненько я встаю, удома все роблю.

Ось зараз на базар сходжу, та спершу діток розбуджу.

Загальнорозвиваючі вправи

Прокидайтеся, малята, *Піднімають і опускають голову.*

Очі відкривайте.

Ріжки піднімайте.

Вліво – вправо,

Вліво – вправо,

Шийку розминайте. *Повороти голови в сторони.*

Сядьте в ряд, мої синочки,

А навпроти сядуть дочки.

Ручки в нас міцненькі,

Ніжки здоровенькі

Вліво – вправо,

Вліво – вправо,

Ми виконуємо вправу. *Вправа «гойдалка» з упором на руки і ноги.*

Спинки рівняйте, Ніжки доставайте. *З положення сидячи, нахиляються до пальців ніг.*

За ручки ми бралися,

Вперед нахилялися. *З положення сидячи, нахили тулуба вперед-назад.*

Козенята граються,

Лапками штовхаються. *Лежачи на спині «їдуть на велосипеді».*

На колінця ми сідаєм,

Дружно ручки піднімаєм. *Повороти в сторони.*

Струмочок зробили,

По струмочку попливли. *Діти пролазять в упорі на руках і колінах під*

піднятими руками товаришів.

Ніжки наші малуваті,

Але зовсім не ледачі. *Після виходу із струмочка, стають на ноги.*

Чи у полі чи у хаті

Вони добре скачуть. *Виконують приставні бокові стрибки.*

Ми повітрячко вдихаєм.

І повільно видихаєм.

Потягнулися до неба.

Ой, рости нам іще треба! *Вправи на встановлення дихання.*

Коза: А тепер, мої малята,

Славні діти-козенята,

Мама піде на базар,

Купить вам смачний товар.

Ви ж без мене час не гайте –

Гру цікаву починайте,

Вовка в дім наш не пускайте!

II. Основна частина.

Коза йде. Козенята виконують основні рухи.

1 підгрупа: підлізання під дугу боком;

ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмети;

лазіння по гімнастичній стінці з секції на секцію.

2 підгрупа: ходьба по змійці способом п'ятка-носочок;

повзання по гімнастичній лаві в упорі на руки;

стрибки з купинки на купинку;

повзання на колінах між кубиками.

З'являється Вовк.

Вовк: Ой, нарешті ви без мами,

То ж поласую я вами...

Козенята ховаються за гімнастичними лавами.

Вовк: Іграшки! Оце не сподівався!

Я років п'ять уже не грався!

Тепер життя моє – веселе свято,

Бо зараз маю іграшок багато.

Вовк забирає іграшки і йде. З'являється Коза.

Коза: Що тут сталось, козенята,

Чому в слізках оченята?

Козенята: Вовк забрав іграшки...

Коза: Козенята, не сумуйте, і за мною всі крокуйте.

Коза з козенятами крокують один за одним, долаючи перешкоди.

Коза: Чую, чую близько цей лихий Вовчисько!

Ви не чуєте, малята?

Треба вушка розім'яти.

Масаж вух:

До вушок ручки притулили,

Потім різко відпустили.

А тепер наставим вушка,

Будем чути навіть мушку.

Мочки ми помасажуєм –

Небезпеку враз почуєм.

Вовк гарчить.

Всі почули? Вовк гарчить –

Мабуть, він до нас спішить.

То ж швиденько поспішайте,

Хто де може – поховайтесь.

Вовк: Ох, поки біг – стомились ноги.

Сяду, подрімаю трохи.

Козенята тим часом крадуться до нього. Вовк розплющує очі, козенята, злякавшись, тікають. Це повторюється два рази. На третій раз діти забирають мішок з іграшками.

Вовк: Ой, не хочу прокидатися,

Козенята мені сняться.

Де ж це іграшки поділись?

Чи мені усе наснилось?

Тут лежали, пам'ятаю,

Що робить тепер не знаю...

Я ж їх красти не збирався!

Лише б трішечки погрався.

І віддавав би козенятам,

Щоб не плакали малята.

III. Заклучна частина

Почувши це, виходить Коза з козенятами.

1 козеня: Ну гаразд, Вовчисько сірий,

2 козеня: Цього разу тобі вірим.

3 козеня: Не лякай ти нас, маляток,

4 козеня: Подружися з нами враз

5 козеня: І побачиш ти, як буде

6 козеня: Дружно й весело у нас!

Вовк: Щиро вдячний вам без краю,
Вас люблю і поважаю.

Коза, козенята та Вовк виконують заключний танок.

Конспект сюжетно – фізкультурного заняття

«Мишенята – ласунчики»

(середній дошкільний вік)

Мета: розвивати увагу, спритність та вміння узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей, виконувати рухи за сигналом. Формувати у дітей первинні навички здорового способу життя. Підтримувати у дітей позитивний настрій, бажання займатися фізкультурою.

Повторити комплекс загально розвиваючих вправ «Мишенята – ласунчики». Вправляти у навичках ходьби (на носках, на п'ятах); бігу з присіданням за сигналом вихователя; удосконалювати вміння повзати в упорі стоячи на колінах та кистях рук; ходьбі по канату лівим/правим боком приставним кроком. Навчати коченню м'яча одне одному з положення навпочіпки.

Обладнання: «цукерки» за кількістю дітей, м'ячі – один на пару дітей, «тунель», канат, іграшки: «сонечко», «котик», маски: «мишенята», «кіт», масажна доріжка «гусеничка», кружечки – розмітка залу.

I. Вступна частина

Шиккування дітей в одну шеренгу.

Привітання:

- Добрий день, малята!

- Ми сьогодні з вами перетворимось на якусь маленьку тваринку, ану відгадайте яку:

Загадка

Пошкребуся трішки,

Подражнюся з кішки.

Довгий хвостик, сіра спинка,

Живу у нірці, а не в хатинці? (Мишка)

- Давайте перетворюватись на мишенят!

- А тепер підемо нашу нірку шукати.

Поворот за вихователем в одну колону.

- А як ходить мишка? Тихо - тихо, навшпиньках, щоб котик не почув.
(В куточку іграшка Котик)

Ходьба в колоні, на носках, руки зігнуті перед грудьми, як «лапки в мишенят».

- Мишенята заплутують котика, щоб не впізнав їх сліди.

Ходьба на п'ятах, руки на поясі.

- Нумо, мишенята у нірку швидко - швидко побіжимо!

- А котик дуже хоче мишенят знайти! Ховаємось!

Біг з присіданням за сигналом вихователя «ховаємося від котика»

- Ось і наша нірка. Тут хитрий кіт нас не впіймає! Можна і відпочити...

Шикування у коло.

II. Основна частина

1) Комплекс загальнорозвивальних вправ

- Мишки в нірках солодко сплять

тільки носики соплять...

(Діти вдають, що сплять)

1. В.п. – сидячи на п'ятах, голову нахилити вправо, руки складені долонями «під щічку» 1 – підняти голову прямо, «показати носики», долоні скласти перед грудьми, як «лапки»; 2 – нахил голови вліво, руки - «під щічку»; 3 – 4 – те саме в іншу сторону. Повторити 5 – 6 разів.

- Сонце в нірку зазирає,
промінцем мишенят торкає...

А мишки тільки-но проснулисьь,

До цукерки потягнулисьь.

Бо дуже люблять мишенята

Цукерками ласувати!

1. В.п. – сидячи на п'ятах, руки з «цукеркою» внизу 1 - 2 – підняти у стійку на колінах, руки «цукеркою» вперед – до грудей «хрум»; 3 - 4 - повернутись у в.п. Повторити 5 - 6 разів

- Мишенята - ласунчики

ще й пустували:

кольорові цукерки

друзям всім показали

2. В.п. - сидячи, руки з «цукеркою» вперед 1 - поворот тулуба вліво; 2 - повернутись у в.п.; 3 - 4 – те саме в іншу сторону. Повторити 5 - 6 разів.

- Всі цукерочки смачненькі:

Рожеві, сині, зелененькі...

Та мишенята не зівають

Свої цукерочки ховають!

4 .В.п. - сидячи, руки з вперед 1- покласти «цукерку» за спиною; 2 - показати руки вперед «нема цукерки»; 3 – взяти «цукерку» за спиною; 4 – показати руки вперед «Ось вона!» Повторити 5 - 6 разів.

Піднялись ласунки - мишки,

із нірки показали ніжки.

З цукерочкою граються,

Веселенько забавляються!

5. В.п. - о.с., руки «цукеркою» внизу 1- підняти зігнуто в коліні ногу, руки «цукеркою» вперед; 2 - повернутись у в.п.; 3 - 4 - те саме іншою ногою. Повторити 5 - 6 разів.

Мишки снідали солодким,

аж заболіли в них животики.

І зубки в ласунчиків заболіли,

бо цукерок багато з'їли!

6. В.п – о.с, руки з «цукеркою» вперед

1 - 2 - присісти, торкнутись «цукеркою» підлоги, покачати її; 3 - 4 - повернутись у в.п. Повторити 5 - 6 разів.

- Допоможемо нашим животикам - високо потягнемось та погладимо животики.

Вправа на відновлення дихання. Повторити 5 – 6 разів.

Шиккування у шеренгу

- Цукерок не будемо багато їсти.

- Краще підемо у сад, щось корисне пошукаємо. Що смачненьке і корисне у саду росте? (Яблука, груші...)

2) Основні рухи

Повзання у тунель «вилізаємо з нірки»;

підняти руки вгору, помахати «привіт сонечку»;

Ходьба по канату «по доріжці у садок» лівим та правим боком (2 – 3 рази) приставним кроком (руки – на пояс).

Кочення м'яча одне одному з положення навпочіпки (на відстань 1.5 - 2 м)

3) Рухлива гра «Миші і кіт»

Хід гри. Діти сидять лаві з одного боку залу Це «миші» сидять у своїх «нірках». Збоку майданчика стоїть «кіт» (вихователь з іграшкою , потім - дитина). Він «засинає», а «миші» біжать до «комори», щоб перенести «цукерки» або «яблучка з одного кошика в інший, намагаються не розбудити «кота». «Кіт» прокидається, нявчить і починає ловити «мишей», які швидко повертаються до своїх «нірок».

Після того як «миші» сядуть на свої місця, «кіт» ще раз проходить по залу ніби шукає «мишей», а потім повертається назад. Повторити 3-4 рази.

III заключна частина

Ходьба: у повільному темпі,
по масажній доріжці «гусеничка».

Шикування у коло.

Дихальна вправа «попрощаємося з мишенятами пі-пі-пі (коротко), з котиком н - я - а – а в (довго)»

Підведення підсумків:

- На кого ми перетворились?
- З чим гралась мишенята?
- Від кого ховались?
- Хто швидший - мишки чи кіт?

Сюжетно-ігрове заняття з фізичної культури «Мандрівка мишенят» (середній дошкільний вік)

Мета: Вправляти в ходьбі по гімнастичній лаві, підлізанні правим та лівим боком під дугами. Стрибати на обох ногах, просуваючись вперед, із обруча в обруч, переступати з купинки на купинку – площинні геометричні фігури – круг, прямокутник, трикутник, квадрат. Закріплювати рахування у межах 5, назву геометричних фігур. Під час рухливої гри вправляти у бігу з ловінням та у розтіч. Розвивати спритність, спостережливість, кмітливість, уміння точно виконувати завдання інструктора на відповідні слова, швидку орієнтацію в просторі, уміння діяти за сигналом.

Виховувати правильну поставу, бажання займатися фізкультурою разом в колективі однолітків.

Обладнання : 2 гімнастичні лави, 2 дуги висотою 50 см, 6 обручів, «доріжка здоров'я», площинні геометричні фігури (круг, прямокутник, трикутник, квадрат), маски мишки, кішки.

Хід

I. Вступна частина.

Шикування в шеренгу.

У старої мишки – мами

Діточки дуже гарненькі.

Ось які маленькі,

Ось які гарненькі.

Шикування в колону.

Поставали всі рівненько

Підемо ніжками дрібненько... *(ходьба звичайна)*

Ти на сонце подивися

І рукою доторкнися... *(ходьба на носках)*

Мишенята, на доріжку!

Починаємо пробіжку... *(біг у середньому темпі)*

Вже стомились наші ніжки

Відпочинемо ми трішки... *(ходьба звичайна)*

А стежиночка юрка

Далі, далі всі біжать ... *(ходьба по «доріжці здоров'я»)*

Перешикування у 2 ланки.

Комплекс загально розвивальних вправ(без предметів):

1. Очі роблять теж зарядку,

Вправо – вліво та й спочатку.

В.п. – ноги на ширині стопи, руки вільно.

1 – повернути очі праворуч;

2 – повернутись в в.п.;

3 – повернути очі ліворуч;

4 – повернутись в в.п. (по 4 рази в кожену сторону)

2. Стали мишки підростати

Вгору руки піднімати.

В.п. – ноги на ширині стопи, руки опущені.

1 – підняти руки через сторони вгору;

2 – повернутись в в.п. (8 р.)

3. Поверніться вліво – вправо

Та робіть всі гарно вправу.

В.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі.

1 – повернути тулуб вправо;

2 – повернутись в в.п.;

3 – повернути тулуб вліво;

4 – повернутись в в.п. (по 4 рази в кожную сторону)

4. Нахиліться стільки раз

Скільки пальчиків у нас.

В.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі.

1 – нахилити тулуб вперед, розвести руки в сторони;

2 – повернутись в в.п. (8 разів)

5. Всі на килим полягали

І лапками помахали.

В.п. – лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінах.

1 – 4 – по чергово випрямляти та згинати ноги у висі. (3 підходи по 8с)

6. Нумо швидко всі вставайте

Та як м'ячики стрибайте.

В.п. – стоячи, ноги разом, руки на поясі.

1 – 10 – стрибати на місці; 1 – 10 – ходьба на місці (2 підходи)

7. Вдих – всі лапки підіймають,

видих – плавно опускають.

Дихальна вправа.

Підемо далі мандрувати,

Собі їжу десь шукати.

II. Основні рухи

1. Ось місточок перед нами, *(ходьба по гімнастичній лаві)*

Треба нам пройти із вами.

Лапки в сторони тримайте

Голову не опускайте.

2. Скільки в обручах їди *(стрибки з обруча в обруч)*

Пострибаєм всі туди.

Ану ж швидко полічіть.

Скільки обручів лежить?

1. Ось болото перед нами,

Треба нам пройти із вами *(переступання з купинки на*

купинку – площинні геометричні фігури – круг,

прямокутник, трикутник, квадрат)

4. Ой, їжак за нами ходить, *(підлізання правим і лівим боком під дугою)*

З мишок він очей не зводить.

В нірки швидко поховались,

Їжачку ми не дістались.

Рухлива гра «Кіт-воркіт та мишенята»

Діти – «миші» сидять у «норці» - з одного боку майданчика. Неподалік від них сидить «кіт» (спочатку роль виконує вихователь).

А ось тут, біля воріт,

Спить на лавці кіт – воркіт,

«Кіт» засинає. А «миші» розбігаються по залі

Котик очі відкриває,

Мишеняток дожинає.

«Кіт» прокидається, починає нявкати та ловити «мишей», а ті мають встигнути повернутися у «нірку».

Мишки, швидко всі тікайте

Коту в лапи не попадайте.

Котик знов пішов і спить,

Мишок не іде ловить.

Гра повторюється 3 - 4 рази.

Котик з нами подружив,

Наче він із нами жив.

Котик з нами буде жити,

Буде з нами він дружити.

Шикування в колону.

Довго – довго ми гуляли

Багато їжі назбирали.

А тепер додому час,

Вдома вже чекають нас. *(ходьба звичайна з виконанням дихальної вправи)*



**Конспект
інтегрованого заняття з фізкультури з уведенням елементів
фольклору**

**«Малята - козаченята»
(старший дошкільний вік)**

Мета:

1. Продовжувати знайомити дітей з життям наших предків, які жили на Запорізькій Січі і захищали кордони України, про їхню дружбу та взаємодопомогу. Вивчати традиції козаків.
2. Закріплювати навички метання в ціль, вправляти в швидкості бігу і спритності, удосконалювати навички стрибків з просуванням уперед.
3. Закріпити знання про порядкову та кількісну лічбу в межах 7. Вправляти в орієнтуванні у просторі. Розвивати логічне мислення.
4. Навчати диференціювати людей за ознаками віку, поводитися в межах дозволеної поведінки, оволодівати культурою діалогу, адекватно реагувати на вчинки і слова інших, дотримуватись правил хорошого тону, співпереживати і спів діяти.

Обладнання: мольберт, картинки з числовими позначками і малюнками, обручі, гімнастичні палиці та мішечки з піском на кожну дитину, канат, дерев'яні пеньочки.

Хід заняття

I. Вступна частина

1. У ці осінні дні холодні, нам так хочеться тепла.

Вирушаймо всі до залу, відпочинемо дітвора!

А на чому ж доберемось на козацькі поля?

Є в нас коні, є в нас вози, може нам пішки пора?

На мольберті відкриваються картки з зображенням засобів пересування та числа під ними.

Щоб вибрати засіб пересування, нам потрібно розв'язати задачу:

5. Якщо до двох возів впрягти п'ятеро коней, то скільки буде разом
Відповідь – 7. На картинці зображено, що потрібно пересуватись пішки.

2. Різновиди ходьби та бігу під музичний супровід оповідки «Про Січ і життя запорожців».

- завзяті, браві вояки були козаки-запорожці! Звичайна бадьора ходьба, 30с.

- ходили козаки степами у високих травах. (*Ходьба «велетнів» з широким змахом рук та ніг, 20с.*)

- підкрадалися козаки до татар тихенько. (*Ходьба «карликів» дрібним кроком, напівприсівши 20 с.*)

- по кущах та багнюках знаходили запорожці путь (*діти стрибають по дерев'яних пеньочках з цифрами у певні послідовності.*)

- як навідаються запорожці, що у татарви більша сила, нараз розлітаються немов орли. (*біг врозтіч по всьому залу*)

- раз, два, три, чотири, комусь дзвоника вчепили.

Козак бігає, кричить, новий вид ходьби всіх вчить. (*ходьба навприсядки на рахунок 7, потім крокують на рахунок 7.*)

-Ще запорожці спілкувалися для передачі інформації за допомогою різних звуків.

Дихальна вправа: «**Трубач**» - стиснути кисті рук, скласти їх у трубочку. Притуливши «трубочку» до губ і трохи піднявши вгору, повільно видихаючи, голосно сказати «п-ф-ф-ф». Повторити 3-4 рази.

II. Основна частина.

Загадка: Скільки раз семеро козаків повинні вдарити батоном семеро коней?

Відповідь -7. По сім разів будемо виконувати вправи.

1. «Перемога козаків» - В.п. – о.с. руки з гімнастичною палицею внизу. 1– підняти гімнастичну палицю-шаблю вгору з одночасним відведенням правої ноги назад, 2.- в.п., 3- те саме ліву ногу відвести назад, 4 – в.п.

2. «Козак виглядає татар» - В.п. – руки з шаблею спереду. 1- поворот вліво, 2-в.п., 3-поворот вправо, 4- в.п.

3. «Козак визволяє побратима» - В.п. – ноги разом, шабля внизу. 1 – присісти – шаблю вгору, встати у в.п.

4. «Козак на тренуванні» - В.п. – о.с. – руки з шаблею внизу. 1 – покласти шаблю, 2 – випрямитись.

5. «Козак за вечерею» - В.п. – сидячи на підлозі, спина рівна. 1 – поставити шаблю на випрямлені ноги. 2 – в.п. – руки на поясі, 3- взяти шаблю, 4 – руки з шаблею на ногах.

6. «Погоня за татарами» - В.п. – шабля внизу на підлозі, руки на поясі. Стрибки «Ножиці» - 12 разів, «Біг на місці з закиданням гомілок назад».

7. «Козак відпочиває» - В.п. – о.с. – заспокійлива ходьба. Дивляться, чи нікого не видно: тільки табун коней блукає на обрії.

8. Козаки були кмітливими як і вдень, так і вночі.

Гра: «День і ніч» - діти виконують 4 оплески, 2 присідання і один стрибок на слово «День». На слово «Ніч» - стоять нерухомо.

За допомогою лічилки виберемо козака для гри: **«Козак на сторожі Батьківщини»**.

Сітка-вітка, дуб-дубки,

Поховались козаки.

Шабельками брязь -

Вийди, князь.

Козаку зав'язують очі і він повинен охороняти ділянку, намагаючись якнайменше пропустити «ворогів». А «вороги» будуть з брязкальцями перебігати кордон. Кожен раз обирається новий козак.

9. Коли вороги не турбували козаків, то вони відпочивали, набираючись сили. Тож вони змагались між собою.

Гра: «Сядь-встань». Козаки сідають на підлогу і руками намагаються обхопити себе, а потім потрібно підняти, не розмикаючи рук.

10. Під час бою козаки могли отримати поранення, або втратити коня. Товаришів не залишали у біді і допомагали один одному.

Естафета «Допоможи товаришу» - одна дитина бере обруч і біжить в ньому до середини поля, а друга – повинна на ходу заскочити в обруч. Далі оббігти вдвох кеглю і вернутись назад.

11. Козаки були дуже сміливі та дружні. До того ж, були ще й меткі.

Гра: «Влучи в ціль»

Кидання мішечків з піском в ціль. Потрібно поцілити в обруч, який лежить на підлозі.

12. Щоб дізнатись чий загін був сильніший, козаки змагалися у перетягуванні каната. За допомогою «зговору», діти діляться на команди «Котигорошко» і «Вершигора».

Гра: «Чия команда переможе». Команди змагаються у перетягуванні канату.

III. Заклучна частина.

Психогімнастика: «Запорожець на коні» - вираження жесту та міміки. Діти уявляють себе на коні з шаблею вгорі. Радісно махають шаблею.



**Конспект інтегрованого
заняття з використанням фольклору
«В похід за здоров'ям»
(старший дошкільний вік)**

Мета:

Розвивати самооцінні форми активності дітей застосовуючи варіативні ефективні профілактичні та фізкультурно-оздоровчі технології в освітньо-виховному процесі, інтерес до використання нестандартного обладнання.

Виховувати у дітей звичку дбати про власне здоров'я та благополуччя, що полягає в її обізнаності з будовою свого тіла та гігієнічними навичками за його доглядом; з продуктами харчування; основними показниками власного здоров'я, цінністю здоров'я для людини.

Закріпити уміння виконувати основні рухи та гімнастичні вправи використовуючи оздоровчі технології; застосовувати набуті знання, вміння і навички щодо збереження здоров'я.

Учити передавати емоції за допомогою жестів, рухів, міміки.

Обладнання:

бутафорська сота, пляшки з різними наповнювачами, шишки, картонні квіти з зображеннями смайликів, фізкультурне обладнання («Змія» наповнена горіхами, тунель, пеньочки, обручі, дерев'яна палиця), мольберти, інтерактивна дошка, серія картинок харчових груп, ТЗН.

Хід:

I. Вступна частина. Діти разом з дорослими заходять до залу під веселу маршову музику і зупиняються біля великої бутафорської медової соти.

Вихователь з фізкультури:

1. Діти, сьогодні до нас завітали гості. Давайте з ними привітаємось.

Діти по різному вітаються з гостями.

2. А ми з вами привітаємося різними частинами тіла (звертається до дітей)

1. Добрий день вам плечі! діти з дорослими торкаються плечима 3 рази:

2. Добрий вам лікті! торкаються ліктями 3 рази;

3. Добрий день вам руки! Плескають в долоні 1 раз, 2 рази по черзі правою і лівою рукою;

4. Добрий день коліна! Торкаються колінами по чергово 3 рази;

5. Добрий день вам ноги! Торкаються по чергово ступнями ніг 3 рази.

6. Запрошую вас разом зі мною відправитися у похід за здоров'ям.

Вихователь з фізкультури:

7. Для того, щоб наш похід був легким і безпечним, ми потренуємо і промасажуємо наше тіло, ступні ніг.

1. Координаційна сітка: масаж вух, рук, ніг.

2. а) Діти беруть пляшки з наповнювачами, сидячи на підлозі роблять масаж ніг. Після виконання вправи, коли діти ставлять пляшки в ящик (вчителі-логопеди виносять соту).

Вихователь з фізкультури:

б) пластик – шоу з квітами:

Ми - на галявині з квітами: легенько, як метелики, торкнемося їх.

1. лежачи на підлозі торкнутись п'ятою лівої ноги квітки;

2. торкнутись п'ятою правої ноги квітки;

3. торкнутись обома п'ятами квітки;

4. повернутись за часовою стрілкою;

5. «метелики полетіли» – рухи зігнутими в колінах ногами;

6. беремо квітку обома руками, ставимо за голову перевертаючи її на другу сторону;

7. стаємо перед квіткою, беремо її в руки.

Практичний психолог:

в) завдання з квітами на емоції:

- У вас на квітах зображення смайлика. Вправа «Назвіть емоцію смайлика».

- Катя, назви емоцію свого смайлика? Скажи будь ласка, коли у нас буває сумний настрій? *(подавши відповіді дітей)*

Музичний керівник:

8. А зараз діти, ви уважно послухаєте мелодії, які відображають певний настрій. І виконаєте завдання: у кого веселі смайлики, під звучання веселої музики, відобразивши емоцію підійдуть до мене, у кого сумні – під сумну музику, у кого злий - під грізний характер музики.

Практичний психолог:

- В мене є торбинка. В якій ми можемо залишити поганий настрій. В кого веселі смайлики, покладіть на сонечко, а в кого сумні, покладемо в цю торбинку.

- Діти, як ми можемо змінити поганий настрій на гарний? *(відповіді дітей)*

Пр. психолог переміщує їх в торбинці, але діти дістають всі веселі смайлики.

1. Завдяки вашим порадам злі та сумні обличчя стали веселими.

Висновок: щоб продовжувати похід і бути здоровим, потрібно мати веселий і хороший настрій.

Вихователь з фізкультури: в похід малята, будемо далі вирушати.

г) «**Оживи предмет**» - уява

Діти беруть обручі, ставлять на праве плече, стають в коло.

Вихователь з фізкультури:

2. Ми – на безлюдному острові. Що нам може світити на березі моря? Відповіді дітей – сонце. Тож давайте викладемо з обручів сонечко, а самі станемо його промінцями.

1. Що ще зазвичай ми можемо бачити на небі? (хмарки).

Діти з обручів викладають велику хмарку.

2. Що росте на землі? Чим ми можемо милуватися? (квіти)

Вихователь кладе свій обруч посередині, діти навколо утворюють квітку, заходять в обручі і сідають.

3. Звідки ми можемо брати воду для своїх потреб? *Відповіді дітей(з колодязя, річки, моря, крана, струмка, ставка тощо)*

Діти з обручів викладають колодязь.

Висновок: тільки з криниці, ми можемо набрати чистої водиці яка є корисною і необхідною для нашого здоров'я. існує прислів'я: «Не плюй у криницю, бо прийдеться водиці напитися».

II. Основна частина.

Вихователь з фізкультури:

На нашому шляху зустрічаються різні перешкоди, давайте поспробуємо подолати одну з них.

Вихователь з фізкультури:

1. Зараз ми пройдемо по горіховій «змії». Діти долають перешкоду

Перед дітьми з'являється медсестра:

Старша медсестра:

2. Я знаю, що ви подорожуєте і тому багато рухаєтеся і при цьому витрачаєте енергію. Що дає вам енергію для руху? (*Їжа*). Звичайно. Їжа найкраще палне для організму.

3. Підійдіть до столу. Розгляньте уважно малюнки, на них зображені різні продукти харчування. Ви маєте поділити їх на 4 групи. Пригадаємо групи корисних продуктів: **молочна, м'ясна, фруктово-овочева, зернова.**

4. Діти, зробимо колаж харчових груп, використовуючи малюнки.

5. Рома, яку харчову групу ти обереш?...(*діти виставляють малюнки відповідно до харчових груп.*)

6. Представте їх(*відповіді дітей*)

7. Молочна - «Пийте діти молоко, будете здорові»

8. М'ясна - «Зростаємо дужими і сильними».

9. Фруктово-овочева - «Вітаміни – найкращі друзі».

10. Зернова - «Хліб всьому голова».

Старша медсестра:

Молодці, ви добре справились з завданням, щасливої вам подорожі.

Вихователь з фізкультури: Довго, довго ми ішли, до тунелю ми прийшли

По тунелю ми пройдемо, знову ми когось зустрінемо.

Діти проходять по тунелю.

- Для того, щоб ми могли далі йти, нам потрібно підкріпитися. Ось і магазин.

Вчитель-логопед:

- Доброго дня. Ви завітали в продуктовий магазин. Візьміть у магазині корисні продукти. А зараз прорекламуйте свій товар.

Дитина сідає у «рекламне крісло» і промовляє скоромовку про той товар, який взяв.

III. Заключна частина.

Вихователь з фізкультури:

Для того щоб нам було цікавіше продовжувати похід, пограємо у дворову гру:

«Палиця» - вихователь ставить палицю, по черзі діти обхоплюють палицю однією долонею, кому випаде бути на самій верхівці, той і виграв.

На шляху дітей зустрічає **Пеппі Довга Панчоха:**

11. Ось прийшли ви до кринички - я Пеппі, дам напитись вам водички.

Щоб журавлик не стояв, і водички нам налляв.

Розімнемо руки, ноги, і відправимось в дорогу!

Гра-рухавка:

Ой жур – журавель,
Довгоносий журавель
П'ятака заробив
Чобітки собі купив.
Ой жур – журавель,
Довгоносий журавель
Бережком походжав.
Чобітками шикував.
Ой жур – журавель,
Довгоносий журавель
Наступив на сучок –
Відламався каблучок.



Пеппі:

12. Журавлику сподобалася ваша розминка і він пригощає вас джерельною водою.

Діти п'ють воду.

Вихователь з фізкультури:

13. Наша подорож підійшла до кінця.

Вчителі-логопеди закочують соту.

Вихователь з фізкультури:

14. Молодці, ми добре з вами подорожували. А тепер пригадаємо, чим же наш сьогоднішній похід був цікавим. Ми переконалися в тому, що хороший і веселий настрій покращує здоров'я, вчилися розрізняти види харчових продуктів, милувалися криничкою, знаємо, що природу потрібно оберігати.

А тепер нам час повертатися. До побачення всім. Діти і дорослі прощаються.

Танцювально-ритмічне заняття

з фізкультури

(старший дошкільний вік)

Мета:

Вдосконалювати рухові навички дітей. Виробляти вміння володіти своїм тілом, зміцнювати м'язи. Вдосконалювати роботу органів дихання і кровообігу. Навчати дітей рухатись в темпі й ритмі музики, утримувати красиву поставу та граційну ходу. Розвивати творчі здібності дітей, музичний слух, тренувати музичну пам'ять, вчити дітей рухатись відповідно до запропонованих вказівок, слухати і чути музику, не забуваючи про ритм, визначати інтонацію музики і залежно від цього виконувати відповідні рухи, прищеплювати інтерес до українських народних ігор. Створювати емоційний комфорт.

I. Вступна частина.

Вправи в ходьбі і бігу на увагу за звуковим сигналом (на сплеск - прийняти стійку руки вгору, по удару у брязкальце - прийняти упор присівши).

Перемінний крок, па польки, «колупалочка», імпровізація рухів під музику. Рух «Змійка», шиккування в колону, перешикування з кола в колону і навпаки.

Ігроритміка.

Сплески руками і удари ногою на сильну частку такту двухдольного музичного розміру. Перешикування з колони по одному в колону по троє з одночасним поворотом за орієнтирами.

Розмикання колон на витягнуті руки вперед і в сторони.

II. Основна частина.

Комплекс вправ ритмічної гімнастики

1.В.п. – о.с., руки на поясі. Почергове піднімання на носок правої (лівої) ноги, згинаючи при цьому коліно.

2. В.п. – таке саме. Праву руку – вперед, долонею назовні; ліву руку – в сторону, ліву ногу ліворуч на носок. В.п. те саме, з іншої руки й ноги.
3. В.п. – таке саме. 1 – поворот праворуч 2-3 – закидання гомілок. 4 – в.п. 5-8 – поворот ліворуч, стрибки з виносом прямих ніг уперед.
4. В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 – випад праворуч, руки вгору. 3-4 – в.п. 5-8 – те саме, ліворуч.
5. В.п. – таке саме. 1-2 – випад правою ногою вперед, руки вперед. 3-4 – в.п. 5-8 – те саме з лівої ноги.
6. В.п. – сидячи на підлозі. Пересування уперед-назад (на сідницях) на 4 такти.
7. В.п. – упор сидячи позаду. «Велосипед» ногами (15с).
8. В.п. – сидячи ноги нарізно, руки за голову. 1- нахил до правої ноги, руки вперед. 2 – в.п. 3 – нахил до лівої ноги, руки уперед. 4 - в.п. (повторити 6 разів)
9. В.п. – о.с., руки біля грудей у замок. Стрибки, коліном правої (лівої) ноги почергово торкатися кистей рук (14-16 разів).
10. В.п. – о.с. 1-2 – приставні кроки праворуч. 3-4 – напівприсяд, сплескування у долоні. 5-8 – те саме, ліворуч (6 разів).
11. В.п.- о.с. Біг на місці з різними махами ногами (20с).
12. Ходьба на місці з поєднанням рухів руками і дихальними вправами на подовжений видих.

Ритмічний танок «Танець з ударами»

(Музика в ритмі диско, темп помірний, повільний.)

А: «Кроки на місці»

1-6 - шість кроків на місці з ударами перед собою на кожен рахунок.

7 і 8 - 2 кроки просуваючись вперед з 2 ударами перед собою

Б: «Приставні кроки в бік»

1-2 - 2 приставних кроки вправо з 2-ма ударами перед собою

3-4 - повторюється рахунок 1-2 - в іншу сторону.

В: «Кроки назад»

1-2 - 2 кроки назад з ударами перед собою

М: «Кроки на місці»

1-6 - 6 кроків на місці з ударами перед собою на кожен рахунок.

Ускладнити вправу з ударами (по 3 сплески замість 2-х).

Ігропластика.

1. Ходьба колонкою з обручами перед грудьми. На четвертому кроці відставляють ліву(праву) ногу в ліву(праву) сторону з поворотом вліво

(вправо).

2. Через центр перешиковуються парами, обручі на витягнутих руках над головою.
3. Розходяться на дві колони, кожна колонка іде змійкою, зустрічаючись на центральній лінії залу.
4. Перешиковуються парами, ідуть в центр залу, роблять коло під обручем із стрічками.
5. Руки з обручем вгору в сторони, прогнутись, опускають обручі на підлогу, беруть в кожную руку по кольоровій стрічці.
6. «Ластівка».
7. «Місток» на колінах.
8. Поворот на колінах на 180*.
9. Вправа «Змійка».
10. Вправа «Кошик».
11. Ходьба по колу «Каруселі»
12. Поступове опускання стрічок вниз. Ходьба один за одним.

Українська народна гра: «Дрібушечки»

Діти стають кружка і взявшись за руки, співають йдучи по колу. У середині кола одна – дві пари крутяться міцно тримаючись нахрест за руки вигинаючи тіла назад, стопи до купи. Пари швидко дрібочуть, ноги в колінах випростані. Після закінчення співу діти розривають руки і стають в коло. Потім у середину кола стають інші пари.

1. Дрібу, дрібу, дрібушечки,
Наїлися петрушечки.
Диб, диб до води.
Наїлися лободи.
2. Дрібу, дрібу, дрібушечки,
Погубили черевички.
Туди-сюди – до води,
Шу-шу-шу – он туди.



III. Заключна частина.

Ігровий самомасаж.

1. «Намалюємо брови» - вказівними пальцями провести по лінії брів в напрямку від носа до вух, легко натискуючи. Повторити 5 разів.
2. «Вузькі очі» - натискуючи вказівними пальцями на зовнішні куточки повік, трохи звузити їх. Повторити 6 разів.

3. «Великі вушка» - вказівними і великими пальцями кожної руки витягнути мочки вух. Повторити 6 разів.
4. «Козацькі вуса» - вказівними пальцями кожної руки, легко натискуючи провести над лінією верхньої губи, починаючи від носа.
5. «Зробимо браслетики» - потерти великим і вказівним пальцями правої руки зап'ястя лівої руки. Те саме навпаки. Повторити по 5 разів кожною рукою.
6. «Знімаємо рукавички» - вказівним, великим і середнім пальцями правої руки міцно провести по кожному пальцю лівої руки і навпаки. Повторити по 3 рази кожною рукою.

Конспект сюжетного заняття «Як чумаки в Крим по сіль їхали»

(старший дошкільний вік)

Мета: удосконалювати навички метання на дальність правою і лівою рукою; вправляти у перестрибуванні через предмети та в стрибках в довжину з місця; розвивати рівновагу під час ходьби по дошці та колоді; закріплювати вміння підлізати під дугу; удосконалювати вміння бігати з вивертанням у грі-дражнилці «Дід»; створювати веселий настрій.

Обладнання: колода, паперова річка, криниця, дошка, дуга, макет хати, пліт, дерева, пеньки, маски волів, гімнастичні палиці на кожную дитину.

7. Давним – давно, в сиву давнину люди їздили в Крим по сіль на волах. Ті люди звались чумаками. Давайте і ми спробуємо бути чумаками і поїдемо в Крим по сіль.

Під спокійну музику діти відправляються в подорож: два хлопчики в масках волів.

8. *Чумаченьки-козаченьки,
Не личить вам сумувати.
Давайте краще пісню співати.
Діти співають пісню «Ой за гаєм, гаєм».*
9. *Гей, цоб-цабе, рябий, тпру!
Воли мої, станьте! Щось засиділись ми, ноги затерпли.
А чи не пора нам, козаченьки, кісточки розім'яти?*

Комплекс загально-розвивальних вправ «Чумаки»

10. *Розлилася річка, на три потічки.
Хто потічки перестрибне, той водички набере.*
Стрибки через струмочки (ширина - 80 -90 см)
Дитина: - Ой, якби я, козаченьку, своїх майстрів мала.
Я би тобі через річку, місток збудувала.
11. *Будувати вже не треба, місток є.*
Ходьба по колоді приставним кроком та по дошці, руки на поясі.
12. *За місточком, у лісочку, стоїть хата на горбочку.
На подвір'ї сидить дід і варить собі обід.
Під ворота всі влізайте, гарно діда привітайте.*
Підлізання під ворота висотою 50 см. Спосіб потоковий.
Діти: - Добридень, дідусю!
Дід: - Добридень, мої любі! Куди путь держите?
Дитина: - Їдемо в Крим, хочемо солі набрати. Та стомились наші воли, та й ми хочемо відпочити.
Дід: - То сідайте, відпочиньте трохи. Колись я теж чумакував. А під час відпочинку улюбленою грою була дражнила «Дід».
- Діти грають в гру-дражнилку «Дід»**
13. *Діду, дякуємо за гру, але м напевно заблудили. Чи не покажете нам дорогу?*
14. **Дід:** - Авжеж, покажу. Перестрибнете через перелаз, пройдете між пеньками, а там вже й ваші вози видно.
15. *Дякуємо, дідусю, будьте здорові.*
Діти перестрибують через пліт 30см, біжать змійкою між пеньками.
Дитина: - Лис! Лис!
16. *Швидше, швидше камінці збирайте, та й у лиса попадайте!*
Метання мішечків з піском на дальність правою і лівою рукою.
- Гра «Хитрий лис»**
- Ха-ха-ха! Гі-гі-гі!
Лис зловився у капкані!
Тепер в нього страшна злість,
Кого зловить. Того з'їсть. *Гра повторюється 2 рази.*
17. *А ось вже наші вози! Сідайте, та й їдемо даліше.*
Заключна ходьба під пісню: «**По дорозі жук, жук...**»

Сюжетне заняття
з фізичної культури з використанням
нетрадиційного обладнання
«На допомогу Наф-наф, Ніф-ніф і Нуф-нуф»
(старший дошкільний вік)

Мета:

Виховувати позитивне емоційне ставлення до природи, інтерес до українських казок, звичаїв та традицій.

Спонукаати до вільних проявів позитивних емоційних реакцій через міміку, інтонацію, рухи. Виробляти самооцінні судження оптимістичного змісту та здатність порадіти за себе та за своїх товаришів, прийти на допомогу.

Розвивати логічне мислення, вчити міркувати на запропоновану тему, бажання включатися в ігрові вправи, підтримувати позитивно-емоційний стан в процесі рухової діяльності. Залучати дітей до дихальних вправ шляхом емоційного сприйняття дійсності. Удосконалювати навички самомасажу.

Вправляти у навичках ходьби з переступанням через куби. Удосконалювати навички ходьби по корекційних дошках, підлізанні під дуги.

Закріплювати вміння ходьби по набивному канату - змії, з опорою на руки боком. Тренувати навички стрибків з м'ячем через мотузку. Продовжувати формувати у дітей вміння та навички щодо правильного виконання рухів, спонукати дітей до активності, якості виконання рухових та ігрових дій.

Обладнання: ілюстрація з зображенням трьох поросят, зображення слідів тварин, пляшки з різними наповнювачами, нестандартне обладнання «Змія», 2 дуги обладнаних гілкою ялини з шишками, 4 великих куба, 2 корекційні дошки, 1 мотузка, 2 стояки, м'ячі на кожному дитину, по 2 цеглинки на кожному дитину, 3 картонних купола.

Хід заняття

I. Вступна частина.

Вихователь показує дітям ілюстрацію, на якій зображено троє поросят.

1. З якої це казки?
2. мені Сорока на хвості принесла, що поросяткам потрібна допомога. Вони хочуть з цегли побудувати будинок, а ось цей

камінь на фундамент вони не в силі перенести на галявину.
Допоможемо їм? Відповіді дітей.

Вихователь: Дружно ми почнемо з вправ,
Не ловіть – но, друзі, гав!
Ось на ліктях ми пройдемо
Ще й коліна розізнаємо.

1. Ходьба на низьких, середніх та високих карачках. Ходьба на колінах, руки на поясі. Просування вперед сидячи на п'ятках, з випрямленими ногами.

Черв'ячки тихенько йдуть,
Повільно знай, собі повзуть.

2. Просування вперед сидячи, за допомогою рук ззаду та на животі, підтягуючи коліна до грудей.

Гусінь з дерева повзе,
Ось і равлик на спині вже щось везе.

3. Діти просуваються на колінах з упором на ноги один одного, потім діти закручуються в равлика.

Равлик розвертається,
Далі розминка починається.

4. Перешикування дітей в колони з акцентованим вдихом та видихом через одну ніздрю.

II. Основна частина.

Загальнорозвиваючі вправи з пляшками з наповнювачами

1. В.п. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті пляшка в двох руках перед собою. 1 – поворот з пляшкою вліво, 2 - вернутись у в.п. 3-4 те саме вправо. Повторити по 4 рази в кожную сторону.
2. В.п. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті пляшка в двох руках перед собою. 1- поставити пляшку на підлогу перед собою, 2 – випрямитись без пляшки, 3- нахилитись, взяти пляшку, 4- випрямитись. Повторити 8 разів.
3. В.п.- сидячи на п'ятках, пляшка в руках. 1- 2 – встати на коліна, руки вгору, 3 - 4 в.п. Повторити 8 разів.
4. В.п. – стійка на колінах, 1- відставити ліву ногу в сторону, руки підняти вгору, 2 – приставити, 3-4 те саме з правою ногою. Повторити 8 разів.

5. В.п. – сидячи, ноги розставлені в сторони. 1- нахилитись вперед, торкнутися пляшкою середини, 2- випрямитись. 3- 4 те саме. Повторити 8 разів.
6. В.п. – о.с. 1- полуприсяд, руки вперед, 2- випрямитись, руки вниз. 3-4 те саме. Повторити 8 разів.
7. В.п. – ноги на ширині ступні, руки біля грудей. 1-2 нахилитись вперед, торкнутися пляшкою носочків ніг. Повторити 8 разів.
8. В.п. – о.с. пляшка на підлозі. Перестрибування через пляшку вперед і назад. Повторити 12 разів.
9. Оздоровча вправа для горла та відновлення дихання «Ворона». Ворона вирішила розвеселити всіх своєю піснею. Діти промовляють протяжно «ка-а-а-р». (5-6 разів)

Вихователь: Час до роботи братись нам.
В колонку всі ставайте,
На галявинку поспішайте!

Вихователь: Будьте уважні! Шлях до купи камінців дуже складний і небезпечний, але нам допомогли різні тварини, вони вказали нам шлях, залишивши свої сліди, тому будьте обережні!

10. Ходьба з переступанням через великі куби (*щоб собаки не покусали*);
11. Ходьба по корекційним дошкам, ввігнутими ззовні і внутрішньо (*ведмедики клишоногі*);
12. Підлізання під дугу не торкаючись руками підлоги (*білка на гілці ялини з шишками*);
13. Підлізання під дугу лежачи боком (*білочка залізає в дупло*);
14. Ходьба по «Змії» боком на чотирьох (*мавпочка тримається за ліану*);
15. Перестрибування через мотузку (h-10см) з м'ячем, зажатим між колінами (*кенгуру стрибає через струмок*).

Вправи виконуються потоковим способом в 3 підходи.

Вихователь: Всі перешкоди ми пройшли.
Про допомогу згадати час,
Поросятка з нетерпінням чекають нас.

Естафета: «Хто швидше складе цеглинки»

Діти в трьох колонах по чергово біжать до зазначеного місця і викладають цеглинки у формі квадрата, остання дитина накриває будиночок куполом.

Вихователь: Гарно ми попрацювали,
Поросяткам всі допомагали.
І тепер часу не гаймо,
На бал до Попелюшки поспішаймо!

III. Заключна частина.

Імунна гімнастика «На бал до Попелюшки»

1. Кіт у червоних чоботях шорстку на вухах поправляє (масаж вушних раковин: верхні мочки вух ввєрх, нижні – вниз);
2. Дюймовочка хоче подарувати квітку (повільний видих носом і різкий, ривками видих через рот на уявні пелюстки);
3. Іван – царевич збирається і коневі гриву зачісує (прогладжування мізинними пальцями рук голови з лоба до шийних лімфовузлів);
4. Ласунчик Карлсон за животик тримається і облизується (покласти дві руки на живіт, язик піднести ввєрх-вниз, вліво-вправо);
5. Буратіно також хоче потанцювати на балу (масаж лівою долонею праву руку знизу – ввєрх і навпаки, прогладжування стегон долонями, гомілок кулачками)

Вихователь: Молодці, діти! Ви заслуговуєте на оплески, але не на прості.

Гра – вправа «Оплески»

Діти виконують оплески перед собою, за спиною, над головою, під коліном, по стегнах...

Вихователь: На закінчення я хочу сказати, що мені сподобалось, як ви працювали. Були уважні, старанні. Всі разом ми допомогли поросяткам здійснити їхню мрію, а вам сподобалось? Що саме? Відповіді дітей.

Конспект ігрового заняття з використанням українських народних ігор

(старший дошкільний вік)

Мета: формувати у дітей життєво важливі рухові дії ходьби, біг, рухи рук, ніг, тулуба; розвивати рухові якості уваги, силу, швидкість, спритність, гнучкість; виховувати почуття дружби, колективізму, бажання займатися фізкультурою і спортом: вчити дітей гідно вигравати і програвати, приходити на допомогу один одному. Розвивати швидкість, спритність, силу волі.

Коригувати координацію рухів, емоційно-вольову сферу, увагу. Використати можливості заняття для виховання почуття, доброзичливості, інтересу до спільних з однолітками дій.

Обладнання: свисток, шапочки для ігор, аудіозапис, магнітофон

Хід заняття

I. Вступна частина

Ходьба в середньому темпі (25 с), ходьба на носках (25 с), звичайна ходьба. Біг звичайний, у різних напрямках із зупинками, ходьба.

Перешиковування у дві колони.

II. Основна частина

Комплекс загально розвиваючих вправ:

Комплекс вправ «Вітерець»

Відгадування загадки:

Поле – гаєм літає,
Трави – зілля гойдає,
Навіть може він, малята,
Хмару дощову пригнати.
Здогадались, хто це, діти?

(вітер)

1. Вітерець прокидається.

Жив собі вітерець,
Вітерець – пустунець,
Все він бачив, все він знав,
Майже не відпочивав, бо по світу він літав.

В. п. – о. с. Діти приставляють руку до рота, дмухають (роблять вітерець).

Повторити 8 -10 разів.

2. Вітерець бавиться з деревами. Нахили тулуба в сторони з піднятими вгору руками.

Вітер гілочки гойдає,
Вправо, вліво нахиляє.

Вітер розгулявся, до дерев дістався.

В. п. – ноги на ширині плечей. 1 – нахил уліво. 2 – в. п. 3 – нахил управо. 4 – в. п. Повторити по 8 разів в кожную сторону.

3. Млинок. Колові рухи руками вперед та назад.

В. п. – стійка ноги нарізно, руки опущені вниз. 1 – руки в сторони. 2 – 3 – колові рухи руками вперед. 4 – в. п. 5 – руки в сторони. 6-7 – колові рухи руками назад.

Повторити 8 разів в кожному напрямку.

4. Флюгер. Повороти тулуба.

В. п. – стійка ноги нарізно, руки опущені вниз. 1 – руки на пояс. 2 - 3 поворот вліво (вправо). 4 – в. п. Повторити 8 -10 разів.

5. Вітер здіймає куряву. Піднімання рук в сторони та вперед.

В. п. – о. с., руки опущені вниз. 1-2 – руки в сторони, вперед. 3-4 – в. п. Повторити 8-10 разів.

6. Ураган. Стрибки на обох ногах з оплесками над головою.

В. п. – зімкнута стійка, руки опущені вниз. 1 – ноги розставити в сторони, хлопок обома руками над головою. 2 – в. п. Виконати 10 стрибків. Біг у середньому темпі(25 с), ходьба в повільному темпі зі зміною напрямку, «по звивистій доріжці». (30 с) Вправа на дихання «**Вітерець заспокоюється**».

Закличка для збору на гру дітей:

Нумо, нумо дітвора,

Біжіть швидше до двора,

біжіть швидше до двора

Починати гру пора!

Оду-ду, оду-ду,

Знаю я цікаву гру!

Гей, біжіть усі сюди,

Пристаємо до гри!

Любі хлопчики й дівчатка,

Годі всі байдикувати.

Йдіть-но, будемо ми грати.

Але спочатку нам потрібно розім'ятись.

Лічилкою вибираємо ведучого, який буде жмуритися

Йшла Маринка на стежинку,

Загубила там корзинку.

А в корзинці паляниця, -

Хто її з'їв, тому жмуриться. **Під час піжмурок:**

Діти, діти, дітвора,

Всі виходьте з двора,

Хто не заховався,

Той кричить «Ура!»

Гра: «**Жмурки**» Гра виконується 3хв.

Лічилкою вибираємо кота.

У зеленому садку

Сидить котик в холодку.

Лапкою чеше вус, язиком лиже пуз,

Хвостиком круть-верть, сіру мишку - хап!

Гра: «**Сірий кіт**»

У цій грі всі учасники, крім ведучого, «сірого кота», - «миші». Вони стають ланцюжком і, тримаючись один за одного, ходять по майданчику по прямій, по колу чи по будь - якій іншій кривій лінії. Першим у ланцюжку стоїть «сірий кіт». Під час руху він запитує:

А є миші в копиці?

Є! – відповідають «миші».

А не бояться кота?

Ні!

Ой, як кіт хвостом поворушить, то всіх мишей подушить!

За цими словами «миші» кидаються врозтіч, а «сірий кіт» ловить їх. спійманий гравець стає «сірим котом», а його попередник - «мишею».

Гра виконується 3хв.

Промовка:

Один, два, три, чотири, п'ять,

Стали в парах ми кружлять,

Накружляли, розійшлися,

Ні на кого не дивися!

Гра: **Веребей (горобець)**

Діти утворюють коло, всередині - веребей. Коло швидко рухається, всі співають, плескаючи в долоні.

Киш, киш, веребей,

Не клюй конопель.

Мої конопельки,

Дрібні, зелененькі,

У вірчики в'ються,

Самі не беруться,

Братись не даються.

Веребей кидається на дітей, які утворили коло, вони розбігаються. Той, кого веребей зловить, займає його місце, і гра починається знову. Гра виконується 3хв.

Стоїть верба над потоком.
Похилилась трохи боком.
Похилилась до води,
А Панасом будеш ти!

Гра: «Дід Панас»

У грі бере участь обмежена кількість дітей. За лічилкою хтось стає Панасом, йому зав'язують очі хустинкою, виводять на середину площі і звертаються з такими словами:

—Панасе, Панасе!
На чому стоїш?
—На камені!
—Що продаєш?
—Квас!
—Лови курей, та не нас!

Панас починає ловити і кого з граючих спіймає, той стає Панасом. Гра виконується 3хв.

Гра: «Калина»

Діти стоять у колі і співають пісню:

Ой, на горі калина,
Під горою малина,
Ой так, на горі калина,
Ой так, під горою малина.
Там зійшлася дітвора.
Танцювати почала.
Ой так, там зійшлася дітвора.
Ой так, танцювати почала.

На слова першого рядка діти тричі плещуть у долоні. На слова «під горою малина» вони присідають, знову плещуть у долоні (тричі перед колінами). На слова «Ой так, на горі калина» тупають однією ногою (тричі), а на слова «Ой так, під горою малина» обертаються ліворуч навколо себе. На слова «там зійшлася дітвора» діти роблять уперед чотири кроки, зменшуючи коло, а на слова «танцювати почала» - назад

чотири кроки, збільшуючи коло. На слова «Ой так, там зійшлася дівора» тупають ногою (тричі), а на «Ой так, танцювати почала» обертаються вправо навколо себе.

Правила гри: рухи робити разом. Тупати то правою, то лівою ногою (за умовою).

Вказівки до гри: вихователь стежить за тим, щоб діти оберталися праворуч, ліворуч. Гра виконується 3хв.

III. Заключна частина

1. Шиккування групи в одну колону.

2. Гра на увагу «**Заборонений рух**».

Вихователь пропонує гравцям виконувати всі рухи, крім «забороненого». Він починає виконувати рухи, а діти повторюють. Хто помилився і виконав «заборонений рух», виходить з гри. Гра виконується 3 хв.

3. Шиккування групи в одну шеренгу.

4. Підведення підсумків



**Спортивно-пізнавальний турнір
для старших дошкільників
«Ігри козацьких патріотів»**

Мета: продовжувати формувати у дітей у вміння та навички щодо правильного виконання рухів. Удосконалювати вміння користуватись спортивним інвентарем під час ігор. Вправляти в основних видах рухів, розвивати силу, спритність, швидкість, витривалість. Формувати громадянську позицію свідомого українця в активному обстоюванні традиційних для нашого менталітету чеснот: любові до рідної землі, товариськості, розумної достатності, цінності родинного життя, духовного повсякденного буття, уважного ставлення до людей. Плекати національну свідомість, самосвідомість, прищеплювати моральні ідеали та ціннісні орієнтири.

Актуалізувати знання та уявлення дітей про минуле та сучасне життя українців. Виховувати у дітей патріотичні почуття, формувати дружні стосунки, навички командної гри.

Обладнання: набивні м'ячі, обручі, кошики, 2 тазика, 2 відерця, дерев'яні ложки, фітболи, бублики, канат.

Хід

Ведуча:

Вітаємо всіх гостей і вболівальників на веселих іграх патріотів. В них візьмуть участь найкращі діти дитячого садка «Барвінок» та першокласники із ЗОШ №11. Тож, зустрічайте наших гравців.

(під звуки маршу діти входять до залу)

Ведуча:

Сьогодні хлопчики і дівчата, в нас буде фізкультурне свято. А свято буде незвичайне – ми патріотів привітаймо.

А патріоти - це люди, які дуже люблять свою Вітчизну і готові в будь-який час її захищати. Самими першими патріотами на Україні були козаки.

Ви звернули увагу на мій одяг?

Саме такий вигляд мали українські козаки.

(Шаровари, сорочка - вишиванка, поясок - кушак)

Багато минуло років з тих далеких часів, але в нас залишилось бажання бути сміливими, спритними, відважними, справжніми козаками.

Давайте зараз і перетворимось в козаків - патріотів.

А щоб краще нам змагатись,

Треба гарно розім'ятись.

(Під музику «Гопак» виконуємо ритмічні вправи, пританцьовуючи).

1. Руки на поясі, ритмічні нахили голови – вліво-вправо;
2. Піднімання і опускання плечей;
3. Кругові рухи ліктями вперед-назад;
4. Повороти тулуба вліво-вправо з розведенням рук;
5. Нахили тулуба вліво-вправо в напівприсіді;
6. Виставляння по черзі ноги на п'ятку вперед;
7. Нахили тулуба вперед з розведенням рук;
8. Присідання з розведенням рук, піднімаємось, виставляємо ногу на п'ятку;
9. Присіли і навприсядки «повзунцем» обернулись кругом себе;
10. Стрибки з підскоком, руки у боки.

Ведуча

Діти ви відчуваєте, що трапилось?

Українські мелодії, рухи національного українського танцю начебто перенесли нас в ті далекі часи. Ми з вами перетворилися в справжніх патріотів. А ось і наші помічники козаки.

(Входять два козаки йдуть, навкруги, любуються)

I Козак

Україно рідний край.

Поле, річка, синій гай.

II Козак

Любо стежкою іти

Тут живемо я і ти.

I Козак

Ой куди це ми потрапили?

Мабуть на якісь змагання, дивись, тут команди.

II Козак

А як називаються ваші команди?

Ведуча

Назви командам ми зараз придумаємо разом.

Дивіться у вас якого кольору стрічки?

(синій)

Яка є квітка такого кольору?

- Барвінок.

А яка є квітка жовтого кольору?

- Сояшник.

1. Команда «Сояшник». *Кажуть девіз.*

В боротьбі ми не здаємося

Труднощам не піддаємося.

2. Команда «Барвінок».

Про здоров'я всі ми дбаємо.

Перешкоди подолаємо.

I Козак

Дуже приємно. А нас звать Тарас і Остап.

II Козак

Пропоную всім відправитись в світ козацьких забав.

I Козак

Сміливі і відважні були козаки. Звільняли братів і сестер із султанського полону. Ходили військовими походами, захищали свою неньку - Вітчизну. А зброя в них була завжди наготові.

Ведуча

Наша перша естафета називається...

I Козак

«Підготуй зброю».

(2 команди хлопчиків змагаються у перекочуванні набивного м'яча – ядра)

II Козак

А завжди поруч з козаками були надійні подруги - козачки. Терплячі, добрі, працездатні.

Для наших козачок завдання таке: треба наносити води, щоб приготувати смачний куліш.

Ведуча

Естафета : «Наноси води для куліша».

(2 команди дівчаток. З тазика (озерця) ложкою наносити води в відерце).

I Козак

Багато наносили води, смачний буде куліш. Обов'язково скуштуємо.

Ведуча

А чи знаєте ви, що за допомогою ложки можна було з'ясувати, чи справжній ти козак?

I Козак

Як?! За допомогою звичайної ложки? А як же це?

Ведуча

У козаків була своя таємниця, тільки їм відома. Справа в тому, що ложки виробляли козаки тільки з верби. І коли цією ложкою починали їсти, вона змінювала свій колір на жовтий. І було зразу видно, хто прийшов: справжній козак, чи ворог.

II Козак

А чи знаєте ви, що багато років тому не було ніяких крамниць. Хліб пекли вдома, одяг шили вдома, а за сіллю треба було відправлятись в далеку подорож. І приносили солі не трошки, а цілими торбами, щоб хватило на довго.

II Козак

Дивіться, які торби з сіллю ми вам принесли. Ці торби треба переправити на другий берег Дніпра. Але зробити це треба обережно, щоб сіль не намокла.

Спробуємо?

Естафета: «Передай торбу з сіллю»

(Стрибки з обруча в обруч «змійкою», передаючи торбу наступному).

Ведуча

Молодці! Сіль доставлено.

Але наші дівчата і козаки залишились на другому березі Дніпра. Наші козаки - справжні лицарі. Допоможемо нашим козакам переправитись?

II Козак

Човни готові? Починаємо.

Естафета: «Човник»

Хлопчик бере обруч і разом в парі в обручі біжать на другий берег, дівчинка залишається, хлопчик повертається і бере наступного учасника).

II Козак

Бачимо, що серед вас справжні патріоти: і сміливі, і спритні, і поважають і знають традиції свого народу. Завдання всі виконані на «відмінно». Настав час козацьких розваг.

Козацькі розваги:

1. Перетягування канату. *(2 команди)*

I Козак *(після гри)*

Усі ми побачили - ще не перевелись у нас богатирі. Кажуть - бо в Україні «Козацькому роду нема переводу».

II Козак

А тепер подивимось, як ви вмієте високо стрибати.

2. **Гра - забава з елементами змагань «Дострибни до бублика».**
(Підстрибування до бублика, прив'язаного до палиці).
3. **Атракціон «Доберись до ласощів»**
(Лазання по гімнастичній драбині, де вгорі прив'язані ласощі).

Рухлива гра - естафета «Козачки»

Скачуть верхи козачки
Для вінків дістать стрічки
Хто із козачків спритніший, -
В тих віночок найгарніший.

Діти діляться на дві команди, кожна команда – на хлопчиків і дівчаток. По сигналу хлопчик кожної команди скаче на фітболі до місця, де висять стрічки, знімає стрічку, віддає дівчинці своєї команди, а на футбол пересідає наступний хлопчик. Дівчинка, отримав стрічку біжить до віночка, який теж знаходиться на відстані і прив'язує до нього стрічку. Чия команда скоріше прикрасить віночок, та й перемагає.

I Козак

Бачу, що ви гідні бути в козацькій громаді. А чи готові ви, діти, дбати про неньку Україну, берегти свою Батьківщину? Присягаємо край наш любий над усе любити?

Народ рідний захищати та для цього жити?

А зараз ми покажемо вам, що може статись, якщо разом об'єднатись.

(Знімає стрічку жовту з одного члена команди і синю - з другого.

Прикладає їх разом і виходить прапор України).

I Козак

Ви бачите, що в нас вийшло? Це - прапор України.

Тож даю вам у руки символ нашої країни – двокольоровий прапор України. Бережіть його, шануйте. Шануйте нашу Україну, бо ви - українці.

II Козак

Красивий, щедрий рідний край

І мова наша солов'їна

Люби, шануй, оберігай

Наш край, що зветься Україна.

(Команди під «гімн патріотів» марширують за своїми прапороносцями).



Фізкультурно-музична розвага «Майданчик»

Мета:

Створити умови для активного відпочинку дітей, сприяти реалізації набутих на фізичних заняттях навичок; привчати дітей до систематичних занять фізкультурою і спортом; виховувати дітей бадьорими, завзятими у іграх; прищеплювати вольові якості, розвивати спритність, сміливість, впевненість у своїх силах, почуття дружби. Спонукає до творчості засобами ігрових ситуацій. Формувати бажання імпровізувати та фантазувати, відтворювати ігрові образи засобами міміки та пантоміми.

Хід розваги

Барвінок: У нас в садку сьогодні свято.

Буде в нас гостей багато

В різні ігри будемо грати

Веселитись, забавлятись.

Спортивне змагання

Починати пора

Нумо, дружно, діти,

Крикнемо всі: Фізкульт –

Діти: Ура!!!

Барвінок: Добрий ранок, в добрий час!

Радий, діти, бачить вас.

Щиросердечно вас вітаю

І здоров'я всім бажаю.

Хоч ви ще невеличкі –

Маєте культурні звички, -

Старших поважаєте

Знати все бажаєте,

Вас запрошую на свято

Увага! Увага! Увага!

Розпочинаємо наше спортивне свято.

Прошу команди приготуватись.

Девіз: Здоров'я людини – найбільше багатство

Його неможливо купити.

Без нього не можна у щасті прожити.

«Марш веселих хлоп'ят» - фонограма (під музику діти виконують відповідні рухи)

Барвінок: На зарядку прошу стати,
Нам не можна сумувати
Раз, два, три – ми всі спортивні.

Дитина-ведуча: Почекайте! Почекайте! І змагання не починайте!

Барвінок: А чому! Чому! Я нічого не пойму?

Сорока: Я поспішала до вас на свято до ваших маленьких діточок, аж

тут листоноша приніс мені листа. Я його уважно роздивилася і зрозуміла, що цей лист для старших дітей, і ви зможете його відкрити, коли відгадаєте загадку і виконаєте відповідні вправи пов'язаних з відгадкою. Зрозуміло?

Барвінок: Діти, ви хочете дізнатися, від кого цей лист і що там?

Діти: Хочемо! Хочемо!

Барвінок: Ну, тоді можна загадувати загадку, слухайте уважніше.

Загадка:

Він на дереві росте
Жовтий колір має.
Має вітамінчик С,
Гарно всім смакує.

«Оранжева дискотека» - (діти виконують рухи під музику утримуючи апельсин різними частинами тіла)

Барвінок: А тепер нам, дітвора,
Вже погратися пора.

Логоритміка «Дід старий подвір'я мав»

Забави на подвір'ї:

Ігри: «Чабан»

«Пасти свинку»

«Хитрий лис»

«Дід Панас»

Барвінок: Щоб завжди у доброму гуморі бути,
Про лінощі нам необхідно забути.
Дізнатися час,
Що вміє фізично кожен із нас.
Тож для гарного порядку
Починаємо зарядку.

Всі виконують вправи ритмічної гімнастики під музику.

Якщо весело живеться, плескай так.

Якщо весело живеться, плескай так.

Якщо весело живеться, одне одному всміхнеться

Якщо весело живеться, плескай так.

Якщо весело живеться, ляскай так...

Якщо весело живеться, тупай так...

Якщо весело живеться, роби так...

Якщо весело живеться, роби все...

Діти виконують усі рухи підряд: двічі плескають в долоні, двічі ляскають по стегнах, двічі притупують ногами.

Якщо весело живеться, одне одному всміхнеться

Якщо весело живеться, роби все!

Гра-атракціон

1. Хто найбільше перекине кульок через сітку.
2. Хто найбільше відшукає прапорців.
3. Хто правильно відгадає тваринку чи пташку за описом.
4. Хто швидше наповнить чашку водою.
5. Хто швидше «оживить» сніговичка.

Барвінок:

Всі учасники-молодці: старалися, змагалися, команди були дружніми, веселими.

Ви бачите, стільки веселих людей?

Ви бачите, стільки веселих очей?

Кому на святі здоров'я вдалося побувати

Той буде все життя його пам'ятати!

Всім – всім і дорослим і малим,

І тим хто прибув на свято,

І тим, хто допоміг підготувати.

Пісня «Бажаємо добра» муз. В.Лисенка

Всім учасникам разом. Дякуємо!



**Фізкультурна розвага
для середнього дошкільного віку
«Малята - славні козачата»**

Мета: продовжувати ознайомлювати дітей з історією України; поповнювати та закріплювати знання про звичаї Запорозької Січі, про випробування, які необхідно було здолати, щоб стати справжнім козаком; виховувати повагу до національних традицій, товарицькість, кмітливість, чесність; формувати свідоме прагнення бути дужими та здоровими; створювати в дітей святковий піднесений настрій; спонукати їх продемонструвати свої вміння, знання, силу, спритність, витривалість.

Обладнання: українські костюми для хлопчиків та дівчаток, костюм для отамана, лава, два казани, дрова, відра, іграшкові коні, казани з кулішем, дерев'яні ложки, дріт.

Хід розваги

Отаман. Сьогодні велике свято, що радісно сонце гуляє, все радіє на небі й на землі! Зібралися ми тут – і малеча, і гості поважні, бо сьогодні посвячуватимемо в козачки наших малят.

- А хто ж такі козаки?

Діти: Козаки – це вільні люди!
Козаки – безстрашні люди!
Козаки – борці за волю
За народу щасливу долю!

Отаман. Які риси характеру були притаманні козакам?

Діти: Сміливість, хоробрість, сила, доброта, увічливість.

Отаман: А де жили козаки?

Діти: На Січі.

Отаман: Молодці, діти, ви багато знаєте про наше козацтво. Щоб козацькому роду не було переводу, присягніть на вірність Вітчизні й народу!

Діти: Присягаємо! (Отаман вручає дітям посвідчення).

Ведуча: Діти, а бажаєте зараз поринути у ті давні часи Запорізької Січі!

Діти: Так! Тож проведемо день у Запорізької Січі, йдіть до своїх куренів.

Якою б не була погода, козаки прокидалися до схід сонця і бігли на річку купатися. А ви готові?

Діти: Так!

Естафета «Купання в річці»

Ведуча: Потім козаки піклувалися про своїх вірних друзів – коней.

Естафета «Напій коня»

Ведуча: А тепер і нам треба підкріпитися. Але спочатку необхідно розвести вогнище.

Естафета: «Збери дрова»

Ведуча: Ось і вогнище горить, і казан чекає, тільки води немає.

Естафета: «Наповни казан»

Ведуча: Діти, а яку страву козаки люблять найбільше?

Діти: Куліш.

Ведуча: Ну що ж, поки куліш вариться, ми з вами пограємо в гру «**Що козак робить?**»

(Діти імітують: як козак вуса крутить, шаблею махає, чоботи чистить, траву косить, спис кидає, танцює).

- А зараз пропоную вам помірятися силою.

«Перетягування дроту»

Ведуча: Діти, а ви нічого не відчуваєте?

- А це наш куліш зварився, готуйте, козачки, ложки для того, щоб смачну страву їсти.

Діти пригощаються кулішем.



**Туристичний похід
для старших дошкільнят
«Підзамецькі вали»**

Мета:

1. Викликати позитивний емоційно - психологічний настрій і отримати запас бадьорості.
2. Сприяти освоєнню найпростішими туристичними вміннями: здійснювати піший похід, рухатися в колоні по одному по встановленій дистанції з рюкзаками; виконувати технічно грамотно різноманітні нескладні перешкоди;
3. Знайомити з природою рідного краю, з економічними проблемами;
4. Накопичувати знання про рідну природу, свій мікрорайон, місто, країну в нерозривному зв'язку з вивченням народної спадщини, звичаїв рідного краю, історії;
7. Розвивати у дітей допитливість, витривалість;
8. Виховувати інтерес до дитячого туризму, любов до рідного краю, до природи та її охорони.

Завдання:

1. Удосконалювати рухові здібності дітей, спрямовану на зміцнення здоров'я, розвивати витривалість організму.
2. Сприяти освоєнню найпростішими туристичними вміннями: здійснювати піший похід, рухатися в колоні по одному по встановленій дистанції з рюкзаками; виконувати технічно грамотно різноманітні нескладні перешкоди.
3. Розвивати і збагачувати словниковий запас: слова-предмети: турист, намет, казанок, рюкзак, компас; слова-визначення й словосполучення : велосипедний, пішохідний, лижний, водний, сміливий; слова: похід, привал, збір, долати.
4. Дотримуватися правил безпечної поведінки під час ігор в природних умовах:
5. Уникати можливих травм під час рухливих ігор (зіткнень, підніжок)
6. Вміти правильно падати;
7. Надавати першу допомогу собі та іншим (прикласти холод, накладати пов'язку), покликати дорослих

8. Стежити за чистотою, не допускати засмічення валів.
9. Вести краєзнавчі спостереження.
10. Формувати гордість за рідний край, бережне відношення до природи, пам'ятникам історії і культури.
11. Виконувати соціально значиму роботу: в поході погодувати птахів, очистити галявину, накрити стіл.

Обладнання: рюкзаки, вода, аптечка, дрова, атрибути до ігор

Хід заходу.

Побудова біля центрального ходу дитячого садка дітей, оголошується мета походу.

Примовка туриста:

Вих. Хто крокує з рюкзаком?

Всі: Ми, туристи!

Вих. Хто з нудьгою не знайомий?

Всі: Ми туристи!

Вих. Нас вперед ведуть...

Все: Дороги!

Вих. Наш девіз:

Всі: Завжди вперед!

Вих. Гей, малята!

Всі: Твердіше крок!

Вих. Що турист бере в дорогу?

Всі: Пісню, ложку і рюкзак!

Сьогодні ми з вами вирушаємо в похід. Маршрут нашого походу - це Підзамецькі вали.

Ми будемо, проходить проїжджу частину, давайте пригадаємо правила переходу.

1. Де потрібно переходити дорогу?

2. Якщо ми з вами підемо в похід, то ми хто?

Діти: Туристи!

Які повинні бути туристи?

Туристи - це сильні, витривалі, безжурні люди, які не бояться труднощів, багато вміють. Щоб пізнати неосяжні простори рідного краю, вони багато подорожують.

Якщо турист пересувається пішки, як називається цей вид туризму?

Діти: піший

Якщо на велосипедах, човнах, на лижах, на конях, автомобілях (автотуризм).

І так ми вирушаємо в піший похід на Підзамецькі вали.

На тротуарі діти перебудовуються в колону по одному.

Гра «Слідопити»

Мета: розвивати спостережливість, орієнтування в просторі.

1. Діти розглядають кору берези (кора світліша і еластичніша з південного боку стовбура)

2. Знаходять годівниці для білок і птахів годують птахів.

Розташування на валах. Ознайомлення з краєвидом на каньйон річки
Смотрич та Старого замку.

Смуга перешкод.

1. Біг змійкою.

2. Метання в ціль.

3. Біг в обручах.

Гра «уважний» - на галявині маскуються 10 предметів (спортивний інвентар). Потім повідомляється учасникам. Вони повинні відшукати предмети.

Гра «Точний окомір» - учасникам пропонується на око визначити скільки кроків до куща. Потім відповіді перевіряються. Переможці отримують звання «Гостре око».

Туристичні загадки:

Він з тобою і зі мною

Йшов лісовими стежками,

Один похідний за спиною

На ременях із застібками.

(Рюкзак)

І від вітру і від спеки, від дощу тебе укрив

А як спати в ній солодко

Що це?

(Намет)

Він в поході дуже потрібен,

він з вогнищами дуже дружний

Можна в ньому юшку варити

Запашний чай кип'ятити.

(Казанок)

Діти запрошуються до великого, похідного столу.

Самостійна діяльність: збір трави, сухих паличок для виготовлення виробів

Ігри: футбол, бадмінтон, волейбол.

Естафета «Склади дрова для вогнища».

Капітани витягують картки із зображенням одного з видів вогнища «криниця», «зірочка», за сигналом біжать до вказаного місця, із заготовлених кілочків викладають «вогнище», після закінчення естафети пояснюють, для чого вогнище призначене.

Вихователь. Але вогонь, діти, може бути не лише другом, а й ворогом. Адже багато випадків виникнення пожеж – покинуте непогашене вогнище. Чи знаєте ви, як треба гасити вогнище?

Діти розповідають, що вогнище можна залити водою, засипати піском.

Естафета «Загаси вогнище»

Діти з відерцем пробігають, імітують впливання води на «вогнище», повертаються назад.

Вихователь: Діти, тож не забувайте перед тим, як піти з привалу слід ретельно залити вогнище водою або засипати піском.

Підведення підсумків: що ми дізналися нового?

Що найбільше сподобалося?

Прибирання галявини і збір рюкзаків.

Повернення в дитячий сад.



Спортивне свято «Славний рід козацький»

для старших дошкільнят

Мета: ознайомлювати дітей з історією козацтва, з обрядами та звичаями українського народу, ознайомлювати з традиційними козацькими іграми; розвивати спритність, витривалість, силу; виховувати повагу до традицій свого народу, бажання їх наслідувати.

Обладнання: канат, мішечки з піском, футбольні м'ячі, три цеглини, 2 миски з варениками, виделки.

Хід свята:

Хлопчики-козачата

Ми сьогодні на зарядку підемо гарно, по порядку.

Повернемось вліво-вправо, робимо рухи вміло, вправно,

Щоб міцним здоров'я було кожен день і повсякчас,

Щоб зростали діти-квіти, радували всіх нас.

Ведуча: Діти! До нас в гості завітав Антошка.

Антошка: Ось моя велика ложка! А зовуть мене Антошка.

Я завжди веселий хлопчик, дуже спритний, як горобчик.

Люблю їсти, люблю грати і маляток забавляти.

Що за свято тут у вас? Спори, хвилювання?

Де ж тут ласощі, де торт, гарне частування?

Дитина: поясняю по порядку: починаймо день з зарядки.

Антошка: Зарядка? Що це смачно? Це пиріжки чи булка з маслом?

Дитина: Та ні! Ставай хутчіше в ряд та вчись у нас, у козачат!

Щоб здоров'я гарне мати треба більше тренуватись.

- Ось і подивись, Антошко, як тренуються наші діти.

Хлопчики виходять на центр зали.

Антошка: А що це за хлопці у таких красивих костюмах?

Ведуча: Це наші козачки. Вони нащадки славного козацького роду.

Колись у давнину козаки захищали нашу рідну землю від ворогів. А щоб бути мужніми та відважними, багато тренувались. Хочеш побачити, як тренувались козаки? Зараз наші козачата тобі покажуть.

Козацька гра «Зніми капелюха»

Двоє дітей стають в обкреслене коло і намагаються зняти одне з одного шапку, не давши зняти її з себе.

Ведуча: Але не тільки козачата хочуть бути міцними і спритними, але й усі діти нашого садка.

Щоб сильні ноги мати, треба багато стрибати.

Гра «Стрибунець»

Кожному гравцеві дають м'яч, на відстані 10м від старту встановлюють стільчик, на якому прапорець. Хлопчики сідають на свої м'ячі й за сигналом, притримуючи їх руками з обох боків, стрибають уперед. Перемагає той гравець, який першим дістанеться до фінішу і заволодіє прапорцем.

Ведуча: Під походів на козаків чекали різні перепони. Подивіться, як вони можуть перейти болото.

Гра «Болото»

Діти за допомогою двох цеглин просуваються вперед, ставлячи ноги тільки на цеглини. Перемагає той, хто першим перейде «болото».

Ведуча: Народ в Україні дуже любить пожартувати. Ось послухайте усмішку.

Дитина:

Помічник

- Допоможи, - прохає брата Оленка з іншої кімнати.
- Немає часу, в мене справ. – сказав потягуючись Сава.
- Ти відмовляєшся? Дарма, тоді пиріг я з'їм сама.
- Допоможу, - брат згодився вперше. - Удвох усе робити легше!

Дитина: Гей, музиченьки, заграйте! Серце наше звеселяйте!

Ой, заграйте нам цимбали, щоб ми разом танцювали!

Танок з віночками

Ведуча: Наші дівчата вміють не тільки гарно танцювати, вони ще й дуже спритні.

Гра «Хто швидше складе стрічку»

Перед кожною учасницею ставлять стільчик, на спинку якого повішана стрічка. За командою ведучої дівчата починають складати стрічки. Перемагає та дівчина, яка найшвидше й акуратніше складе свою стрічку та покладе її на стільчик.

Ведуча: А зараз наші хлопці покажуть, які вони спритні солдати.

Гра «Спритний солдат»

Кладеться канат, до очей дитини прикладається бутафорський бінокль. Дитині потрібно пройти до кінця канату. Дивлячись у бінокль.

Ведуча: А зараз проведемо урок.

Хто з вас найвлучніший стрілок.

Гра «Влучний стрілок»

Грають дві команди: діти стають на відстані 3 м та намагаються влучити у вертикальну мішень.

Ведуча: А тепер скажіть мені, яка страва найулюбленіша в українців? (Вареники) А чи дуже ви їх любите? Саме це ми зараз перевіримо.

Гра «Вареники»

На відстані 5 м стоять столики з мисками вареників. За сигналом ведучої гравець біжить до миски та з'їдає один вареник і повертається назад. Гра триває до останнього гравця. Перемагає та команда, яка першою з'їсть вареники в своїй мисці.

Ведуча: Ось до кінця добігає наше свято.

Хочеться вам побажати щоб хлопчики – козаки

Були міцними як дубки, а дівчата-ластівки –

Як червоні ягідки.

Хай вам буде щастя й доля. Урожай дорідний в полі.

Щоб у вашій світлій хаті ви завжди були багаті!



**Фізкультурне сімейне свято для дітей старшого дошкільного віку
«Туристична подорож»**

Мета: розширювати кругозір дітей. Дати поняття про туризм, продовжувати формувати правильну поставу та енергійну ходу, поліпшувати координацію рухів. Виховувати силу волі, витримку і впевненість у собі. Формувати базові моральні якості особистості. Виховувати бажання вболівати, шанобливе ставлення до близьких людей: мами, тата. Вчити долати труднощі, підвищувати життєвий тонус, працездатність. Створювати гарний настрій.

Обладнання: 2 рюкзаки, 2 фляги для води, 2 пакунки бинтів, вата, пластир, килимки, ліхтарики, панами, кросівки, надувний басейн для речей, іграшки, босоніжки, український вінок, обручі 30 штук, стрічки для пакунку, пакунок з медалями, ряст, гора.

Ведуча

Шановні батьки!

Ми ради вас вітати на святі сім'ї .

Звучить марш

(до зали входять діти. Виконують різні види ходьби.

Перешиковуються в дві колони)

Привітання команд.

1. Дитина

Зібрались ми в спортзалі,
Як у одній родині
То ж починаймо свято –
Ми зараз всі єдині.

2. Дитина

Хто зі спортом дружить
Буде завжди дужий,
Вміє долати усі перешкоди
З посмішкою пройде нелегкі пригоди.

Ведуча:

Сьогодні, діти, ми відправимось у туристичну подорож. А оскільки свято в нас сімейне, ми візьмемо з собою батьків. А щоб бути вправними, сильними та сміливими туристами, щоб подолати всі перешкоди нам необхідно підготуватись: добре розім'ятись.

А ще ми повинні бути дуже дружніми, бо змагатися ми будемо командами. А ще потрібно бути в доброму настрої.

Давайте зараз посміхнемося одне одному і почнемо розминку.

Звучить музика «Весела аеробіка»

Загально-розвивальні вправи на степ-платформах.

Ведуча

Раз, два, три, чотири, п'ять –

Час нам подорож почати.

І цікаву, і незвичну,

Не просту, а туристичну.

Раз – пригода, два – пригода

Всі готові до походу?

Діти

Так!

Ведуча

Перевіримо це вмить!

Що від сонця захистить?

(панамма)

А щоб болю не відчути.

Що на ніжки треба взути?

(кросівки)

Що в поході треба, діти,

Якщо хочете попити?

(вода)

Якщо хтось подряпав ніжку,

Чи забив коліно трішки,

Знає кожний – треба мати:

(бинт, йод, пластир, вату)

Ведуча

Ось тут в нас є речі, потрібні для походу. Але серед цих речей є і ті, що не знадобляться. Зараз ми і зберемо з вами рюкзак для подорожі.

Гра «Збери рюкзак» (для батьків)

Обладнання:

2 великих рюкзак;

речі, що потрібні для походу: вода, бинт, пластир, килимок, ліхтарик ...

і ті, що не потрібні: іграшки, косметика, модельне взуття ...

Ведуча

Що ж, речі зібрані. Подорож починається.
З міста ми будемо відправлятися на потязі, а точніше, на двох потягах.
Два потяга відправляються з різних платформ.

Гра «Світлофор»(для дітей)

Естафета «Веселий потяг»(для дітей і батьків)

музика «Паровозик-хмарка»

Ведуча

Наш потяг прибув до станції «Лісова» і далі колії нема. Далі ми з вами відправляємось пішки туристичною стежиною.

(На зустріч виходить Лісовик)

Лісовик

Добрий день, діти і дорослі!

Я – хазяїн цього лісу. Лісовик.

А ви звідки? Як називається ваш дитсадок?

Діти

«Барвінок!»

Ведуча

Ми відправились в сімейну туристичну подорож і наш веселий потяг привіз нас до цього лісу. Далі дороги ми не знаємо. Може ти нам покажеш?

Лісовик

З задоволенням покажу.

В нашому лісі туристів чекають складні перешкоди. А тих, хто подолає ці труднощі, чекає сюрприз. Може ви й мене чомусь цікавому навчите.

Я бачу ви спортсмени?

Ведуча

Так, наші діти займаються спортом.

Покажи нам свій ліс.

Які тут у вас складні перешкоди?

Лісовик

Саме перше, що на вас чекає, це болото.

Навкруги самісінька вода. Як ви переправитесь?

Ведуча

А в нас є човни. І для кожної команди цілих два.

Зараз ми покажемо, як ми подолаємо цю перешкоду.

Естафета «Переправа»

(спочатку діти, другий раз - батьки)

Обладнання: по 2 обручі на кожную команду.

Лісовик

Гарно вправились.

Ведуча

А що ж нас чекає далі?

Лісовик

Далі дороги знов нема.

Був у лісі на минулому тижні буревій. Позавалував деревами всі доріжки.

Пробратись неможливо.

Ведуча

А ми покличемо на допомогу батьків.

Зберемо всі колоди та ще й складемо з них казкове вогнище. Ось тут.

Гра «Склади вогнище»

(для батьків: з валиків викласти форму вогнища)

Ведуча

Гарно попрацювали.

То час вже й перепочити.

А справжні туристи завжди відпочивають біля вогнища. Давайте зіграємо один одного теплою посмішкою і гарною піснею про дружбу.

пісня «Справжній друг»

(Співаємо біля казкового вогнища)

Ведуча

Весело перепочили, час рушати далі.

Лісовик

Далі туристичну тропу перегородила велика гора. Обійти її ще не міг ніхто.

Ведуча

А якщо пройти прямо крізь гору по тунелю?

Лісовик

А ви зможете зробити тунель?

Ведуча

Так. Наші діти зможуть.

Ми візьмемо чарівні обручі і збудуємо тунель.

Естафета «Тунель»

(для дітей)

Обладнання: обруч для кожної дитини.

Ведуча

Діти, ми з вами гору подолали і тепер будемо радіти сонечку.
Давайте візьмемо по промінчику і викладемо велике сонечко, щоб воно зігріло всіх-всіх.

(Діти викладають з валочків сонечко)

А тепер погріємось біля нашого теплового казкового сонечка.

Гра «Візьми промінчик»

(для дітей і дорослих, обладнання: валочок для кожного гравця)

Лісовик

Молодці і діти і батьки.

Ви подолали всі перешкоди.

Я обіцяв, що переможців чекає сюрприз.

А ви всі переможці, бо перемогли труднощі.

Подивіться уважно довкола, може ви щось знайдете?

(На гімнастичній стіні висить два кошики, прив'язаних стрічками)

Лісовик

Щоб дістати подарунки потрібно розв'язати стрічку.

Музика «Сюрприз» (кошки знімають батьки)

В кошиках – солодкі медалі – дітям, дипломи – батькам.



Ранкова гімнастика «Яєчко»
за казкою «Курочка Ряба»
(молодший дошкільний вік)

1. Курка Ряба по подвір'ю ніжками ступає. *(Діти тупотять ногами просуваючись вперед.)*

І з утіхи що знеслася, крилами махає. *(Змахують руками і вдаряють ними по стегнах.)*

2. Дід яєчко бив, бив – не розбив.

Баба била, не розбила. *(Присідають, правим кулаком стукають по лівому.)*

Тож поклали на поличку *(Підводяться)*

Це яєчко невеличке, *(Показують розмір долонями.)*

3. А маленьке мишенятко *(Показують висоту на рівні стопи.)*

Шкоду учинило.

Ай-я-я-яй, ай-я-яй! *(Похитують головою.)*

Яєчко розбило.

4. Дід присів та й плаче. *(Присідаючи, імітують плач.)*

Плаче собі й баба.

А в гнізді вже знову їхня курка Ряба. *(Присідають.)*

5. Ось нове яєчко, *(Підводяться)*

Ось вам не просте, *(Простягають руки перед собою зведеними долонями догори)*

Не плачте діду й бабо:

Воно золоте.

Ви потанцюйте, *(Злегка стрибають, плескають в долоні.)*

Ви покружляйте,

Серце журливе

Так звеселяйте. *(Кружляють на місці, плескаючи в долоні.)*

Дихальна гімнастика «Півник і курочки»

Встати прямо, ноги нарізно. Руки опустити. Відвести руки в сторони – вдих, хлопати ними по стегнах – видих. Видихаючи, казати «ку-ку-рі-ку», куд-ку-дах, куд-ку-дах». Повторити 3-4 рази.

Ранкова гімнастика «Утікач-невдаха»
за казкою «Колобок»
(середній дошкільний вік)

1. Жив на світі Колобок, рум'яненко мав бочок.

(Рухають правою рукою від грудей до стегон.)

2. На стежині стрівся Зайчик, довговухий по стрибайчик.

(Стрибають на місці)

Колобок йому співає і в долоньки вибиває.

(Притупуючи ногами, плескають в долоні)

3. Ось по лісі Вовк іде – не ховається ніде.

(Йдуть уперед)

Колобкові весело.

(стрибають на місці)

4. Суне бурий звір – набрид – клишоногий пан Ведмідь.

(Йдуть перевальцем)

Колобкові весело,

(Кружляють у колі)

Він у долоні плескає

(Плескає у долоні)

5. А руда Лисичка

Хитра жалібника,

Колобка вхопила

(Імітують рукам хапання)

Та й швиденько з'їла.

(Скрушино хитають головою)

6. Тож не слід ніколи, діти,

У лісок самим ходити,

(Насварюють пальцем)

По стежині поспішаймо,

До садочка повертаймось.

(Ідуть уперед)

Дихальна гімнастика «Комарики» .

Затримати подих , плеснути в долоні, немовби ловити комарів. Хто більше впіймає «комариків» на одному подиху.



Ранкова гімнастика «Лісова пригода»

за казкою «Рукавичка»

(старший дошкільний вік)

1. Кучугури намела в лісі зимонька – зима.

(Діти показують висоту на рівні свого зросту)

Треба це нам пам'ятати - ноги вище піднімати.

(Йдуть високо піднімаючи ноги)

2. Дід Остап через кущі важко так ступає.
(Імітують високе переступання)
Цуценятко поряд з ним весело стрибає. *(Стрибають)*
3. – Що за диво? - каже Мишка.
(Піднімають руки вгору, потім розпросторюють їх)
Хто згубив тут рукавичку? То для мене буде хижка –
І тепленька, й невеличка. *(Притискають кулачки до грудей)*
Я швидесенько стрибну – *(Стрибають уперед)*
В рукавичку цю шугну, *(Зупиняються)*
4. Ква-ква-ква! – Де не візьмись, Жабка застрибала.
(Стрибають на місці)
Ненароком хатку тут придбала. *(Плескають у долоньки)*
5. – Ой пустіть у рукавичку! – просить Зайчик невеличкий.
(Показують вишину на рівні колін)
Довгі вушка маю, *(показують руками вушка над головою)*
Весело стрибаю, *(Стрибають на місці, тримаючи руки біля грудей)*
Стриб, стриб, стриб у рукавичку! *(Стрибають уперед)*
6. Ось біжить Кабан – іклан. *(Біжать)*
Хоче в рукавичку.
Вже повнісінька тріщить – *(Тупають ногами)*
Вона ж невеличка. *(Показують висоту на рівні стопи)*
7. Суне бурий тут Ведмідь. *(Поважно йдуть, тупаючи ногами)*
Вліз у рукавичку. *(Рухаються вперед нахильці)*
Тріснула вона по швах - *(Тупають ногами)*
Сама ж невеличка. *(Показують висоту на рівні стопи)*
8. І розбіглись хто куди злякані звірята. *(Біжать урозтіч)*
Бо почули що біжить цуценя завзяте.
9. Песик стриб туди – сюди, *(Стрибають)*
Зирк униз - а там лежить
(Опускають голову, дивляться вниз)
Те що він шукає:
Згуба невеличка – дідова рукавичка. *(Плескають у долоні)*

Ранкова гімнастика «Дружна сімейка»

за казкою «Вовк та семеро козенят»

(старший дошкільний вік)

1. Проснулось ясне Сонце, *(простягають руки вперед)*, стало чарувати, *(роблять колові рухи)*.

Промінці свої тепленькі землі дарувати. (плавно рухають руками згори донизу).

2. Обігріло ніжні квіти, *(обіймають себе за плечі)*.

А деревам віти. *(піднімають руки вгору й розводять їх)*.

3. Зазирнуло Сонце в хатку: *(повертають голову, ніби зазирають у віконце)*

Чи сплять козенята? Всі семеро спали. *(підклавши долоні під вухо, нахиляють голову)*.

Маму дожидали їм Сонечко любе *(піднімають руки вгору й усміхаються)*.

Щічки лоскотало. *(торкаються пальцями обличчя)*.

4. Вони з боку на бік *(лягають на живіт)*. Повернулись, *(повертаються на спину)*. Ніжки вгору, *(піднімають ноги)*. І заснули. *(заплющивши очі, підводяться)*.

5. А тим часом коза – мама паслась на галяві. *(ступують кілька кроків)*

Жувала смачну травичку, *(імітують жування)*

Пила свіжу водичку. *(зачерпують руками водичку)*.

6. А ось наші козенята встали всі, радіють. *(потягуються, плескають в долоні, всміхаються)*.

Одягаються, *(імітують вдягання)*.

Ручки й личко миють. *(імітують умивання)*.

Зубки чистять швиденько *(імітують чищення)*.

7. І біжать на ганок . *(біжать уперед)*

Бо мама їх любенько кличе на сніданок. *(плескає в долоні)*

А вже потім козенята – *(показують висоту на рівні колін)*

Так їм гарно жити! *(підстрибують, плескають у долоні)*

На травичці край дороги *(рухають рукою праворуч)*

Лягли відпочити *(лягають відпочити)*

8. Бо вже не бояться *(змахують руками та ногами, підводяться)*

Злого вовчиська *(розчепірюють пальці)*

1-2-3-4- *(крокують на місці)*

Дуже добре жити в мирі, і рости й радіти *(руки вгору, стрибають)*

Мамі *(руки вперед)*, Сонцю *(руки вгору)* квітам *(руки донизу)*.

Розвиток дитини з використанням фольклору



Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. - К.: Дошкільне виховання - 2012.
2. Борщевський М. Духовні цінності як детермінанта громадянського виховання особистості/// Цінності освіти і виховання особистості: Наук.-метод.зб. – К., 2007. –С. 21-25.
3. А.М. Богуш, Н.В. Лисенко. Українське народознавство в дошкільному закладі. – К., “Вища школа”, 1994.
4. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: Навч.-метод. Посіб. –К.: Шк. Світ, 2007. – 120 с.
5. Бондар Т. С./ Спортивні та рухливі ігри на заняттях з фізкультури в дошкільному закладі// Методичній посібник. Педагогічна майстерна – Харків: видавництво Ранок, 2007 – 87 с.
6. «Впевнений старт» Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку. // Палітра педагога - 2010, № 6.
7. Гонський В. Патріотизм як основа сучасного виховання та ідеології держави: студії - №44. – С.3. - №45. – С. 4-5.
- 8.Калуська Л.В. Бережемо здоров'я змалку . –Х.: Ранок-НТ , 2007. – 96с.
9. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності/ Дошкільне виховання. – 2003. - №2. – С.3-8
10. М.Г. Стельмахович. Етнопедагогіка в дитячому садку. – Дошкільне виховання, 1990, №9.
11. Мій рідний край, моя земля: Українське народознавство в дошкільному закладі.
12. Міщенко Н. Який же проросте патріотизм? // Рідна школа. – 2009. - №1. - №1. –с. 1- 8.
13. Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років «Дитина». - К.,2013.
- Русаков А. Авт.-упор / Фізкультура від 4 до 9: Педагогіка спільного успіху/: Вид. дім «Шкіл, світ», 2005. – 112 с.
14. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку: Посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: Пер. з рос. мови. – Харків.: Ранок, 2007.-191 стр. – Серія програма розвитку
15. Українська мозаїка: книга для читання в дошкільному закладі і родинному колі /упоряд.: Н.І.Вакуленко. Л.В. Гураш, О.П.Долинна, О.В.Низковська. –Тернопіль: Мандрівець, 2013.

