

Видається за інформаційної підтримки Міністерства освіти і науки України

Вихователь-МЕТОДИСТ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ



ЩОМІСЯЧНИЙ
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ
ЖУРНАЛ



СПІЛКУЄМОСЯ
З БАТЬКАМИ
НА РІВНИХ

Як полегшити
адаптацію малюків

№7
липень
2018



Чарівна Фея
присипляє дітей:
усе про денний сон

Рух + гра =
рухлива гра



20 MCFR
РОКІВ Освіта

pedrada.com.ua

організуємо режимні моменти

Ганна БЕЛЕНЬКА,
Наталія МЕЛЬНИК

35 Як чарівна Фея присипляє дітей: усе про денний сон

Щоб залишатися бадьорою упродовж дня, дитині необхідний міцний і тривалий сон. Що робити, коли дитина не бажає спати вдень? Як налаштувати її на відпочинок? Скористайтеся порадами фахівців



перегляньте відео та
скачайте додатки до статті
на emetodyst.mcfr.ua

тест для самодіагностики

43 Готуємо дошкільників до денного сну

Як приємно дивитися на малюка, що солодко спить: щічки розслабилися, губки склалися бантиком, дихання тихе-тихе... Сон дитини дуже чутливий. Від того, наскільки висипається дитина, залежить її гармонійний фізичний і емоційний розвиток. Забезпечувати повноцінний сон дитини — завдання дорослих. А чи знаєте ви, як правильно підготувати дітей до сну? Які засоби застосувати, аби діти спокійно відпочили вдень? Перевірити рівень своїх знань допоможе тест



складіть інтерактивний тест
на emetodyst.mcfr.ua

спілкуємося з батьками

45 6 порад: як забезпечити здоровий і повноцінний сон

Пригадуєте, як клали книгу під подушку, щоб краще запам'ятати вивчений вірш чи урок? І справа не в книзі під подушкою, а в тому, що під час сну мозок сортує інформацію, позбавляється від зайвої і зберігає корисну. А ще сон має вирішальне значення для фізичного, когнітивного й емоційного здоров'я дитини. Що треба знати дорослим про сон, аби допомогти дитині наповну використати його оздоровчий і розвивальний потенціал

48 Дитину мучать кошмари: як допомогти пам'ятка

допомагаємо методисту-початківцю

Ганна БЕЛЕНЬКА,
Лариса ГАРАЩЕНКО

49 Рух + гра = рухлива гра, або Як позбутися гіподинамії

Чому сучасні діти не хочуть грати в рухливі ігри? Як підбирати, планувати й грамотно проводити сюжетні й несюжетні рухливі ігри з елементами спорту? Як заохочувати дошкільників до рухливих ігор, читайте в статті



скачайте плани-конспекти
занять на emetodyst.mcfr.ua

58 7 порад вихователю: як правильно дібрати рухливі ігри для дошкільників пам'ятка

свята й цікаві події

59 Життя як спорт, або Розумна фізкультура

Катерина АБАКУМОВА

61 Морська подорож Сценарій спортивної розваги для дітей і батьків

працюємо з офіційними документами

66 Лист Міністерства освіти і науки України «Щодо особливостей організації діяльності закладів дошкільної освіти в 2018/2019 навчальному році» від 13червня 2018 року № 1/9-386

відповідаємо на запитання

71 Що є підставою проводити ранковий прийом дітей на свіжому повітрі

Відповіді на запитання тесту «Організуємо прогулянку для дошкільників», розміщеного в журналі № 6/2018 на с. 59-60: 1 — а; 2 — а; 3 — б; 4 — б; 5 — а; 6 — б; 7 — б; 8 — б; 9 — б.



ДОПОМАГАЄМО МЕТОДИСТУ-ПОЧАТКІВЦЮ

Чому сучасні діти не хочуть грати в рухливі ігри? Як підбирати, планувати й грамотно проводити сюжетні й несюжетні рухливі ігри з елементами спорту? Як заохочувати дошкільників до рухливих ігор, читайте в статті



Ганна БЕЛСЬНЬКА,
завідувач кафедри дошкільної
освіти Педагогічного інституту
Київського університету імені
Бориса Грінченка, д-р пед. наук,
професор



Лариса ГАРАЩЕНКО,
старший викладач кафедри
дошкільної освіти Педагогічного
інституту Київського
університету імені Бориса
Грінченка, канд. пед. наук

Рух + гра = рухлива гра, або Як позбутися гіподинамії

Рухлива гра — неодмінний супутник дитинства. Діти мають усталість рухатися, аби зростати здоровими й повноцінно розвиватися. Рухливі ігри — важливий засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку, зміцнення здоров'я, формування позитивних моральних і вольових якостей, розумового розвитку тощо. Але практика свідчить, що часто вихователі недостатньо уваги приділяють цьому виду рухової діяльності.



Вихователь проводить упродовж дня одну чи дві рухливі гри й аргументує це тим, що дітям треба просто відпочити. Мовляв, вони не хочуть грати в ігри, а хочуть поспілкуватися між собою, вільно порухатися. І дійсно під час прогулянки діти надають перевагу «власним справам», бо іншого їм не пропонують. А самостійно діти ще не в змозі організуватися на колективну рухливу гру.

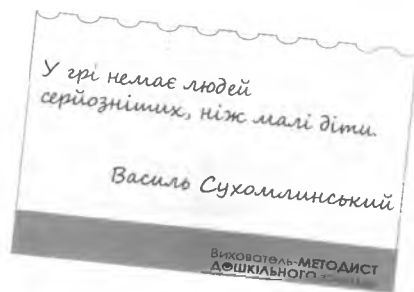
Під час прогулянки педагоги застосовують спостереження, дидактичні ігри з двох-трьох розділів програми, індивідуальну роботу, бесіди на різні теми; організують працю в природі, сюжетно-рольові ігри; створюють умови для самостійної художньої діяльності вихованців тощо. Тож деякі вихователі вважають, що 8 рухливих ігор упродовж дня — це нереально. Проаналізуємо типові помилки вихователів, що призводять до таких невтішних висновків, і з'ясуємо, як їх уникнути.

Які типові помилки допускають вихователі

Проводять одну й ту саму гру в молодшій, середній і старшій групі. Наприклад, рухливу гру «Подоялочка». Проте ця гра — для дітей старшого дошкільного віку.

Рекомендації: орієнтуйтеся на програмові завдання, вікові особливості та інтереси дошкільників. Для малюків проводьте рухливі ігри «Біжіть до мене», «Пташки та пташенята», «Миші та кіт», «Знайди

свій колір» тощо. Для дітей середнього дошкільного віку — «За та вовк», «У ведмедя в бору», «Переліт птахів», «Кольорові авто: білі» та інші. Старшим дошкільникам сподобаються «Мишоловки», «Зроби фігуру», «Збий м'яч» тощо.



Планують одну гру впродовж тривалого часу. Наприклад, рухливу гру «Літаки» — малюки «літають» 20 днів поспіль. На запитання: «У яку гру хочете погратися?», — чуємо: «Літаки», — з ними інших рухливих ігор не розучують.

Рекомендації: уникайте частого повторення т тих самих ігор. Плануйте рухливі ігри, ігрові вправи та ігри з елементами спорту відповідно до вимог освітньої програми, за якою працює група.

Добирають ігри з одноманітними рухами. Якщо виховач часто планує, скажімо, лише ігри з ходьбою та бігом, то й фізичне навантаження щоразу зазнають переважно м'язи ніг.

Рекомендації: добирайте рухливі ігри з різними основними рухами: стрибки, метання, лазіння тощо. Це дасть змогу рівномірно розподілити фізичне навантаження на різні групи м'язів.

Віддають перевагу однотипним рухливим іграм — переважно сюжетного характеру. Такий підхід значно звужує поле педагогічного впливу. Адже діти навчаються приймати правильні рішення сміливо діяти, швидко реагувати лише в мінливих умовах ігрової ситуації.

Рекомендації: під час планування урізноманітнюйте добірку рухливих ігор. Плануйте ігри змагального характеру (атракціони, змагання, естафети), ігри-забави, українські народні рухливі ігри, а також різноманітні ігрові вправи. Вони формують рухові уміння і навички, розвивають фізичні й вольові якості, сприяють активності та самостійності дітей у здобутті рухового досвіду тощо.

Організують ігри на літню тематику взимку та навпаки. Велюмідь нехай спить у барлозі в період зимової сплячки, а «метелики» і «комарик» літають тільки в теплу пору року.

Рекомендації: добирайте ігри відповідно до сезону. Це сприятиме формуванню в дошкільників правильного уявлення про доквілля.

Пропонують ігри з рухами імітаційного характеру без урахування життєвого досвіду дітей. Діти тоді правильно наслідують рух тварин, трудові дії людей, якщо мають уявлення про них. Наприклад, для трирічних малюків чапля — це просто пташка. Вони повторюють за вихователем, як вона рухається, але під час гри імітуватимуть рухи горобчика. Старші ж дошкільники можуть відтворювати різні образи, імітувати рухи багатьох тварин.

Рекомендації: дайте дітям змогу практично реалізувати їхні знання та уявлення про навколишню дійсність і отримати задоволення в цьому.

Проводять рухливі ігри з основними рухами, які діти ще не опанували. Не вмюють діти підлізати — не плануйте гру «Кролики». Інакше



типових помилок, які допускають вихователі під час планування та проведення рухливих ігор



СКАЧАЙТЕ на
e-methodyst.mcfrr.ua
Пам'ятку «7 порад
вихователю:
як правильно дібрати
рухливі ігри для
дошкільників»
та інші матеріали
на допомогу
методисту-початківцю

ше може з'явитися негативне ставлення до гри. Якщо їх навчили метати, то вони із задоволенням грають в гру «Мисливці і зайці» тощо.

Рекомендації: враховуйте рівень сформованості рухових умінь і навичок у дітей. Перед тим, як пропонувати дітям нову рухливу гру, треба вивчити з ними основний рух під час фізкультурного заняття.

Які особливості рухливих ігор

Рухлива гра — одночасно й засіб, і метод фізичного виховання. Під час гри малюки реалізують свої розумові й фізичні можливості, відчувають радість від руху, повноти емоційних переживань і спілкування, збагачують власний руховий досвід та прагнуть самотвердитися в тому, що найкраще виходить. Особиста участь у грі дає змогу педагогу налагодити партнерські взаємини з вихованцями.

Завдання вихователя та дітей під час рухливої гри різняться, а саме:

- *вихователь* закріплює та вдосконалює рухові вміння дітей, формує позитивні якості характеру, навчає спілкування;
- *дити* наздоганяють, утікають, ловлять, здобувають першість, улучають у ціль, домовляються, узгоджують свої рухи з іншими дітьми, діють разом тощо.

На які види поділяють рухливі ігри

Рухливі ігри поділяють на види — за змістом і характером рухових дій, за ознакою переважаючого основного руху, ступенем фізичного навантаження, а також ігри та ігрові вправи з елементами спорту.

За змістом і характером розрізняють:

- сюжетні рухливі ігри;
- несюжетні рухливі ігри;
- ігрові вправи;
- ігри-естафети;
- змагання;
- атракціони.

В основу *сюжетних* рухливих ігор покладено певний сюжет — дії людей, тварин, птахів, природні явища тощо.

Несюжетні рухливі ігри передбачають ігрові дії, що пов'язані не з розігруванням сюжету, а з виконанням конкретного рухового завдання — ігри на кшталт ловиток.

Естафети — командні рухливі ігри на швидкість виконання рухового завдання з обов'язковим передаванням естафети (предмета або дотиком).

Змагання побудовані на швидкості виконання рухового завдання, що передбачає боротьбу між двома гравцями, підгрупами дітей, командами одночасно без передачі естафети.

Атракціони побудовані на елементах змагань. Рухові завдання виконують у незвичних умовах та веселих ситуаціях. Діти змагаються кожен за себе.

Ігрові вправи сюжетного і несюжетного характеру — організовані рухові дії, спрямовані на виконання конкретних рухових завдань.

Чим відрізняється рухлива гра від ігрової вправи?

Рухлива *гра* має в основі ігровий задум — образний або умовний. Її використовують на етапі закріплення та вдосконалення рухових навичок. Зміст гри визначає ігрові дії дітей. У грі є сюжет, ролі, правила. Вихователь контролює дотримання правил. Діти грають усією групою або підгрупою. Спільні дії дають змогу дітям радісно переживати, активно рухатися.

Завдання *ігрової вправи* — навчити певного руху. Її використовують на етапі розучування рухової дії, закріплення та вдосконалення рухових навичок. Ігрову вправу виконує кожна дитина індивідуально. Вихователь домагається, щоб усі діти за своїли рухи. Ігровий характер вправ приваблює дітей, викликає позитивні емоції.

За ознакою **основного руху, що переважає**, розрізняють ігри:

- з ходьбою;
- бігом;
- стрибками;
- лазінням;
- метанням;
- на орієнтування у просторі.

За ступенем **фізичного навантаження**:

- ігри великої рухливості;
- середньої рухливості;
- малої рухливості.

До ігор *великої рухливості* належать ті, зміст яких становлять інтенсивні рухи — біг, стрибки в поєднанні з іншими рухами. У цих іграх активну участь бере вся група дітей.

В іграх *середньої рухливості* характер рухів спокійний. У цих іграх також бере участь вся група дітей. До ігор *середньої рухливості* належать усі хоровадні ігри.

В іграх *малої рухливості* рухи виконують у повільному темпі підгрупа або декілька дітей.

Ігри та ігрові вправи з **елементами спорту** (баскетбол, футбол, городки та ін.)

Такі ігри потребують чіткого пояснення й дотримання правил, які визначають процес змагань між окремими дітьми або командами. Кожна дитина має володіти технікою рухів — руховими навичками, які визначають результат змагань. Адже прагнення результату — характерна особли-



вість таких ігор. Що старші діти, то більше їх хвилює позитивний результат, перемога. Спортивні рухливі ігри **ефективні за таких умов:**

- різноманітність рухового змісту;
- зручне та безпечне місце проведення;
- достатня кількість атрибутів та обладнання.



Щоб зберегти інтерес дошкільників до рухової діяльності, поступово й послідовно ускладнюйте та урізноманітнюйте ігри. Не стримуйте дитину, не заважайте їй грати, рухатися, розвиватися.

Що врахувати, аби діти захопилися грою

Уникнути одноманітності й навантажити різні групи м'язів дітей, зберегти їхній інтерес до рухової діяльності допоможе планування рухливих ігор на перспективу — місяць або квартал. Складіть **графік** їх проведення заздалегідь. Урахуйте ті ігри, що розучуватиме з дітьми під час занять інструктор з фізкультури. Розробіть карту теку рухливих ігор для своєї вікової групи. Готова добірка рухливих ігор дасть змогу оперативно вносити зміни до календарного плану освітньої роботи, ознайомлювати батьків із життям дітей у дитячому садку, швидко підготувати фізкультурну розвагу тощо.

Щоб рухлива гра принесла дітям користь і задоволення, насамперед **визначте мету її проведення:**

- *розвивати* швидкісні, силові, швидкісно-силові, координаційні, вольові здатності; витривалість, гнучкість та інші фізичні якості;
- *формувати* навички стрибків, метання, лазіння, повзання, різних видів бігу, ходьби;
- *тренувати* окремі групи м'язів тіла — шиї та потилиці, плечового поясу, плеча, передпліччя, кисті, спини, живота, стегна, гомілки, стопи.

Упродовж року плануйте **10-12 нових** рухливих ігор. Ознайомте дітей з новою грою і розучуйте її протягом двох-чотирьох днів підряд на прогулянці. Пам'ятайте — перш ніж запропонувати дітям нову гру на певні основні рухи, слід попередньо вивчити їх на фізкультурному занятті. Використовуйте різні варіанти однієї гри. Із квітня по жовтень щодня плануйте різноманітні рухливі ігри з м'ячем.

Як правильно розподілити рухливі ігри впродовж дня

У кожній віковій групі плануйте 8-10 рухливих ігор упродовж дня. Як правильно їх розподілити?

Ранок

Під час ранкового прийому проводьте одну-три рухливі гри **малої рухливості:**

- з предметами;
- з киданням і ловінням предметів;
- з метанням;

- хороводні ігри;
- атракціони;
- ігрові вправи.

Ці ігри передбачають залучення кількох або невеликої групи дітей. Адже не всі вихованці одночасно приходять у дитсадок. Діти, які поступово підходять, можуть одразу долучитися до гри. Вибирати ведучого не треба, завдання зрозуміле, рухи нескладні.



Рухливі ігри з бігом уранці не проводять.

Прогулянка

Під час першої та другої прогулянки планують по три-чотири гри **середньої й великої рухливості**:

- з різними основними рухами;
- змагального характеру — змагання, естафети;
- з м'ячами;
- ігри та вправи з елементами спорту;
- українські народні рухливі ігри;
- ігри-ловитки.

Планувати й проводити ігри середньої та великої рухливості сюжетного характеру й безсюжетні на кшталт ловиток слід з усією групою дітей. Це такі ігри: «Квач», «Кіт і миші», «Хитра лисиця», «Вовк у рову», «Гуси-лебеді», «Два морози», «Чия ланка швидше збереться» тощо.

Ігри з елементами спорту, спортивні вправи, змагання, атракціони, ігри з предметами, з м'ячами плануйте та проводьте з підгрупами. Інші діти в цей час грають у пісочниці, у м'яч, стрибають із скакалкою тощо.

Естафети також проводьте за підгрупами. Оптимальна кількість гравців у команді для проведення естафет — 6-8 осіб. Якщо в групі багато дітей, організуйте три-чотири команди. Але такий розподіл може ускладнити суддівство. Тож варто запропонувати дітям змагатися по черзі — спочатку перші дві команди, потім інші.

За підгрупами також організуйте ігри типу «Лови, кидай, падати не давай», «Істівне — неістівне», «Хустинка». Адже дітям нецікаво стояти й чекати, поки до них дійде м'яч, чи сидіти навпочіпки, поки біля них упаде хустинка.



Ведучого в рухливій грі **обирайте після кожного програвання** за допомогою лічилки чи в інший спосіб. Не обирайте на роль ведучого порушників правил та дітей, яких піймав попередній ведучий.

Якщо в другій половині дня через несприятливі погодні умови діти перебувають у груповому приміщенні, плануйте й проводьте хороводні ігри, ігри малої рухливості, ігри з предметами, атракціони та ігрові вправи за підгрупами.

Вечір

У вечірні години плануйте одну-дві рухливі гри **малої рухливості**:

- атракціони;
- рухливі ігри та ігрові вправи з предметами;
- хороводні ігри;
- ігри для розвитку дрібної моторики, окоміру — за столом.

Рекомендації щодо особливостей проведення рухливих ігор у різних вікових групах подано в *Додатку 1*.



Орієнтовний перелік ігор на день для дітей старшого дошкільного віку

Ранок:

Ігрова вправа «Кегельбан» — прокочування м'яча в ціль.

Атракціон «Візьми кубик» — ходьба по колу.

Перша прогулянка:

Рухлива гра «Птахи і зозуля» — біг.

Рухлива гра «Вовк у рову» — стрибки з розбігу в довжину, біг.

Ігрова вправа «Перекинь м'яч» — перекидання м'ячів один одному обома руками із-за голови, від грудей (за підгрупами).

Рухлива гра «Кривий танок» — ходьба в різних напрямках (за підгрупами).

Друга прогулянка:

Рухлива гра «Піймай вужа за хвіст» — біг.

Змагання/естафета «Цілься краще» — метання в горизонтальну ціль (за підгрупами).

Рухлива гра «Бережи предмет» — загальнорозвивальні вправи.

Вечір:

Рухлива гра «Подольночка» — ходьба по колу.

Тривалість рухливої гри для різних вікових груп:

I молодша група — 5-6 хв із повторенням 2-4 рази;

II молодша група — 6-8 хв із повторенням 3-5 разів;

середня група — 8-10 хв із повторенням 4-5 разів;

старша група — 10-12 хв із повторенням 4-6 разів.

Пауза між програваннями — 0,5-1 хв. Під час цієї паузи вихователь лаконічно аналізує, чи правильно діти виконують рухи та дотримуються правил.



Ознайомлюйте батьків з іграми, яких навчає вихованців. Тоді вони матимуть змогу вдома включитися до рухової діяльності своїх малюків як партнери, а не тільки вболівати за них під час фізкультурних свят і розваг у дитячому садку.

Рухливі ігри — незамінний засіб фізичного виховання дітей. Вони потребують певних зусиль від вихователя, спеціального обладнання тощо. Але ці зусилля не будуть марними. Ви отримаєте подвійне задоволення — емоційне й професійне. Тож будьте цікавими для своїх вихованців та для самих себе. Просто спробуйте.



Особливості організації та проведення рухливих ігор у різних вікових групах

Етапи	Прийоми		
	II молодша група	середня група	старша група
Збір дітей на гру	За розпорядженням, іграшкою, звуковим сигналом. Можна почати гру з підгрупою, інші діти приєднуються згодом	За попередньою домовленістю, за умовним чи звуковим сигналом, іграшкою, розпорядженням	За попередньою домовленістю за умовним чи звуковим сигналом, але з елементами змагання; закличкою. Вихователь доручає одній дитині зібрати всіх дітей
Розташування дітей	Зграйкою. Дітям має бути зручно й добре видно вихователя	Півколом	Півколом, у шеренгу
Створення ситуативного інтересу	Сюрпризний момент; демонстрація іграшки, атрибутів до гри; загадування загадки, використання художнього слова	Сюрпризний момент; демонстрація іграшки, атрибутів до гри; загадування загадки; використання художнього слова. Запитання дітям про поведінку персонажів гри	Бесіда про раніше побачене, використання художнього слова, загадування загадки, створення ігрової ситуації. Запитання дітям, щоб уточнити їхні знання про поведінку персонажів гри
Повідомлення назви гри та пояснення її змісту	Назвати гру. Пояснити зміст поетапно в ході гри: назвати персонажів гри, хто з дітей ким буде, хто де перебуває та що робить	Назвати гру. Пояснити зміст гри: назвати персонажів гри, хто де перебуває, хто кого ловить, хто куди біжить, як хто рухається, на які слова які рухи має виконувати. Показати деякі складні рухи, ігрові дії	Назвати гру. Пояснити зміст гри: назвати персонажів гри, хто де перебуває, хто що робить, як хто рухається, на які слова які рухи виконувати. Доручити дитині показати деякі рухи, ігрові дії
Пояснення правил гри	Пояснити поетапно в ході гри: за якими словами чи сигналом що роботи і як рухатися	Пояснити правила: за яким сигналом що робити, як робити, як рухатися	Чітко визначити правила: за якими сигналами діяти, як рухатися. Якщо гра відома, пригадати правила за допомогою запитань
Закріплення правил		Поставити кожній дитині запитання щодо правил гри	Одна дитина повторює всі правила. Можна допомагати навідними запитаннями
Розподіл ролей	У ролі ведучого — вихователь. У II півріччі — дитина (якщо гра знайома). Розподілити ролі за згодою дітей, роздати атрибути, елементи костюмів — нагрудники, наголовники тощо	Визначити ведучого за допомогою лічилки. У нових складних іграх ведучий — вихователь	Використати лічилку, стрілочку, обруч, паличку, жеребкування, зговірку, розрахунок. Домовитися: ведучий той, хто першим відгадає загадку тощо
Керівництво грою	Стимулювати рухову активність дітей, створити радісний настрій. Грати разом із дітьми, виконувати головну роль, допомагати, підказувати, нагадувати, схвалювати, заохочувати дітей.	Спочатку виконувати головну роль, потім — брати участь у грі, щоб допомогти ведучому, коли не вистачає пари. Підказувати, нагадувати, допомагати, схвалювати, давати сигнали.	Виконувати роль судді, за потреби брати участь. Подавати сигнали, підказувати дітям, які розгубилися, допомагати змінити ведучих, схвалювати дітей, стежити за діями, не допускати тривалих статичних поз — стоячи на одній нозі, сидячи навпочіпки.



Етапи	Прийоми		
	II молодша група	середня група	старша група
	Виконувати другорядну роль, керувати й подавати приклад; як треба бігати, коли й куди тікати	Стежити, щоб рухи чергувалися з коротким відпочинком. За потреби нагадувати й показувати, як рухатися в ході гри або під час паузи. Виконувати другорядну роль, безпосередньо грати, коли гра нова.	Регулювати фізичне навантаження. За потреби показувати правильні рухи в ході гри або під час паузи. Стежити за дотриманням правил — попереджувати, давати зауваження, видаляти з гри на одне програння або до кінця гри, знімати бали з команди тощо. Опосередковано супроводжувати гру. Проте брати участь, заохочувати, коли гра потрібна, а в дітей зникає інтерес; коли діти знають правила, але свідомо їх порушують, скажімо не доходять до «вовка».
Підбиття підсумків	Підсумок гри — короткий, конкретний, оптимістичний. Обов'язково похвалити дітей (можна від імені головної дійової особи — іграшки)	У кінці гри похвалити всіх дітей, відзначити тих, хто виявив спритність, швидкість, не боявся. У разі необхідності зробити зауваження. Оцінити гру так, щоб спонукати дітей задуматися над своїми діями: <ul style="list-style-type: none"> • Яку нову гру вивчили? • Усі молодці, а хто в нірці застрягав? • А чи всі «котики» починали ловити «пташок» після сигналу «Кра!»? • Дуже добре грали, «пташки» не боялися «кота», близько до нього підходили, швидко тікали 	Відзначити тих, хто був спритним, швидким, дотримувався правил. Проаналізувати: чи вдалося досягти успіху в грі; хто старанно виконував рухи, дотримувався правил, грав чесно, допомагав; з ким було цікаво, а хто заважав, порушував правила. Вказати на помилки дітей, шляхи їх виправлення: <ul style="list-style-type: none"> • Вам сподобалося, як ви сьогодні грали? Сигналу не було, а ви побігли; • Молодці, «козенята», не боялися «вовка», близько до нього підходили, швидко тікали, стрибали, як справжні козенята; • Чому Денис жодного разу не влучив у ціль? • Капітани, хто з гравців ваших команд був сьогодні найкращий? Чому? • У яку гру хотіли б пограти наступного разу?

7 порад вихователю: як правильно дібрати рухливі ігри для дошкільників

Орієнтуйтеся на вимоги освітньої програми, за якою працює група; враховуйте вік дітей, їхні інтереси, фізичну підготовленість, місце й час проведення, погодні умови

Добирайте рухливі ігри з рівномірним фізичним навантаженням на різні групи м'язів

Ураховуйте життєвий досвід дітей, їхні знання й уявлення про довкілля

Уникайте повторення тих самих ігор упродовж двох тижнів поспіль

Плануйте рухливі ігри відповідно до сезону, погодних умов

Вивчіть із дітьми основний рух під час фізкультурного заняття, а відтак пропонуйте нову гру на цей рух

Застосовуйте рухливі ігри різних видів — за змістом і характером рухових дій, за ознакою основного руху, що переважає, за ступенем фізичного навантаження, а також ігри та ігрові вправи з елементами спорту



СВЯТА Й ЦІКАВІ ПОДІЇ

Життя як спорт, або Розумна фізкультура

*Як дитина бігає й грається, так їй здоров'я всміхається.
Народна мудрість*

Вихователі щодня впроваджують у життя ідею важливості руху й фізичних вправ, а твердження «здорова дитина — щаслива дитина» для всіх нас звучить як аксіома. Фізичне виховання значно ширше за суттю, ніж уявляють більшість людей. Воно спрямоване не лише на зміцнення здоров'я дитини, а й на формування морально стійкої та духовно досконалої особистості. Додаймо ігровий елемент як неодмінну складову рухової діяльності дошкільників і отримаємо особливу зацікавленість дітей та їхнє невимушене прагнення до активної діяльності.

Два боки однієї медалі

Батьки прагнуть бачити дитину успішною в усьому. Гімнастика, танці, аеробіка, гуртки з найпопулярніших видів спорту звідусіль активно «закликають» їх залучати малюка до різних видів фізичної активності. Втім, іноді ми плутаємо близькі, але неоднакові поняття, як-от:

- фізкультура й спорт;
- здоров'я й медицина;
- краса й мода;
- піаніно й рояль тощо.

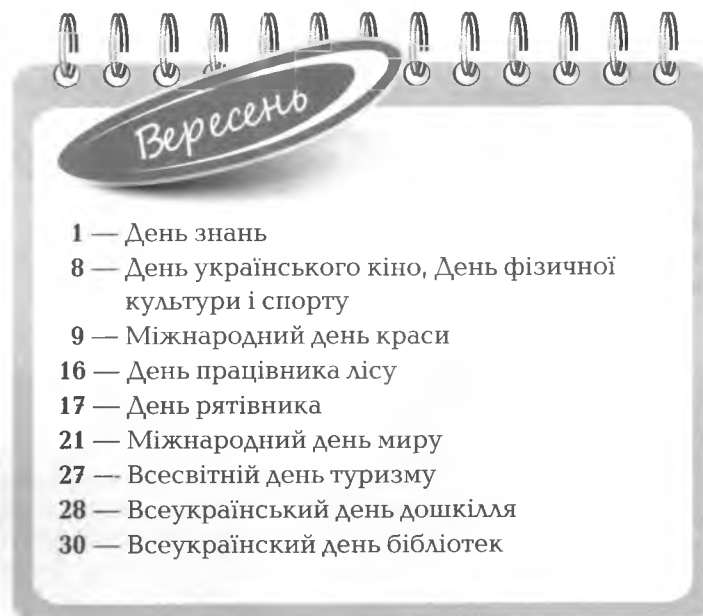
Фізкультура — це не спорт. Запам'ятайте: фізкультура — для себе, спорт — для рекордів. Добре, якщо мами й тата дослухаються до побажань дитини й підтримують її прагнення долучитися до певного виду спорту. І навіть у такому разі важливо розуміти серйозність спортивної кар'єри для дитини в майбутньому. Натомість культивуйте серед дорослих і дітей усвідомлені заняття фізкультурою й рухливі ігри, аби дошкільники були активними, здоровими й життєрадісними.



Фізична культура не обмежується лише фізичним розвитком і не має професійних, вікових, соціальних чи будь-яких інших «кордонів». Вона опосередковано пов'язана з основними напрямками життя дитини, забезпечує становлення гармонійної особистості, є важливою складовою її розвитку та загальної культури.

Практична довідка

Фізичні вправи розвивають витривалість, наповнюють енергією, роблять дітей сильнішими й гнучкішими, а також загартовують характер і виховують дисциплінованість та цілеспрямованість. Саме ці риси, властиві спортсменам, варто плекати під час занять фізкультурою.





Щоб привернути особливу увагу дітей до фізичної культури, залучіть їхніх батьків. Офіційне українське свято — День фізичної культури і спорту — припадає на другу суботу вересня. Влаштуйте спеціальні заходи до цього дня. Завчасно заплануйте з дітьми спортивні вікторини та ігри, а також спонукайте дітей допомогти вам задіяти їхніх батьків.



Підготуйте разом із дітьми поради для батьків на теми «Як піклуватися про здоров'я» або «Найкраща ранкова зарядка» — запропонуйте дітям створити своєрідний путівник для батьків у малюнках. Під час спільної спортивної розваги діти вручать їх батькам.

Гра «Спортивний інтелектуал»

Вам знадобляться:

- спортивний інвентар (можна й бутафорний):
 - футбольний м'яч;
 - хокейна клюшка;
 - шапочка для плавання;
 - кросівки тощо;
- малюнки чи фото спортсменів окремо або під час гри:
 - велосипедист;
 - спринтер;
 - футболісти на полі;
 - пловці в басейні тощо.

Запропонуйте дітям **підібрати інвентар** до певного виду спорту, співставивши його з малюнками й фото. Після цього вони розкажуть, що знають про кожну гру — які вона має правила, хто в неї грає, чим ця гра приваблива для них.



Читайте дітям тематичні цікаві історії, дотепні віршики, зокрема таких авторів:

- Марія Хаткіна, «Веселі уроки здоров'я для розумних хлопчиків та дівчаток»;
- Василь Товстий, «Фізкультура для дошкільнят»;
- Олег Майборода, «Весела зарядка».

Діти залюбки переглядатимуть яскраві картинки й ліпше запам'ятовуватимуть важливу інформацію через вправи та ігри.

Запропонуйте дітям пригадати факти, про які вони дізналися раніше та в ігровій формі повторіть їх разом. Зробіть це за допомогою різноколірних карток із малюнками вправ і фізкультурних атрибутів.

Гра «Третій зайвий»

Діти стають кружка парами — обличчям одне до одного. Обирають двох гравців, які виходять за коло: це будуть третій зайвий і ловець. За сигналом вихователя **третій зайвий** утікає, а ловець його наздоганяє. Третій зайвий має право забігати всередину кола, ловець — ні. В будь-який момент третій зайвий може пристати до якої-небудь пари. Дитина, яка в цій парі стоїть у «внутрішньому» колі, стає третім зайвим і починає втікати від ловця. Коли **ловець** упіймав третього зайвого, вони міняються ролями. Якщо ловець довго не може нікого впіймати, варто обрати іншого.

Переможцями стають діти, яких жодного разу не спіймали ловці.



Особливу радість малюкам дарують мультиплікаційні персонажі. Проводьте уроки зарядки разом із Тітонькою Согою та її помічниками: скористайтеся серією відео-уроків «Ранкова зарядка», озвучених українською мовою. ☺

Фізкультурні свята дуже подобаються дітям і батькам насамперед тому, що об'єднують їх спільними переживаннями. Пізнавальна мандрівка загадковим підводним світом, поєднана з активною рухливою діяльністю, подарує всім яскраві враження й позитивні емоції. Спонукайте дітей завчасно підготувати окремі номери та проведіть до Дня фізичної культури і спорту розвагу «Морська подорож».

