

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ

**Шевченко В.М.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
З ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ  
З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ**



Кіровоград-2014

УДК 376.353:37.037  
ББК 74.320.256-054.4  
Ш 38

*Схвалено до використання комісією із спеціальної педагогіки  
Науково-методичної ради з питань освіти  
Міністерства освіти і науки України  
(Протокол № 8 від 8.10.2014 року)*

**Редакційна колегія:**

**Чеботарьова О. В.** — кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії олігофренопедагогіки Інституту спеціальної педагогіки НАПН України;

**Савчук О. О.** — директор Чернівецького обласного навчально-реабілітаційного центру № 1.

Ш 38 **Шевченко В. М.**

Методичні рекомендації з фізичного розвитку дітей дошкільного віку з порушеннями слуху / В. М. Шевченко. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. — 48 с.  
ISBN 978-966-189-322-0

Методичні рекомендації розроблено згідно сучасних тенденцій щодо фізичного розвитку дошкільників з порушеннями слуху та ґрунтуються на таких концептуальних положеннях: гнучкість вимог; варіативність форм, методичних підходів та комунікативних засобів; розвивально-корекційна спрямованість та ін.

Програма призначена для використання у спеціальних дошкільних закладах для дітей з порушеннями слуху, дошкільних відділеннях при спеціальних школах для дітей з порушеннями слуху, спеціальних групах для дітей з порушеннями слуху при дошкільних закладах загального типу, дошкільних закладах з інклюзивною формою навчання, реабілітаційних центрах та родин, які виховують дітей з порушеннями слуху.

УДК 376.353:37.037  
ББК 74.320.256-054.4

ISBN 978-966-189-322-0

© Інститут спеціальної педагогіки  
НАПН України, 2014  
© В. М. Шевченко, 2014  
© ТОВ «Імекс-ЛТД», 2014

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
Специфіка фізичного розвитку та виховання дітей з порушеннями слуху дошкільного віку .....	5
Орієнтовне планування занять з фізичного розвитку та виховання дітей з порушеннями слуху дошкільного віку .....	9
Орієнтовні конспекти занять з фізичного розвитку та виховання дітей з порушеннями слуху дошкільного віку .....	21
Орієнтовні заняття з фізичного розвитку дітей молодшої групи .....	21
Орієнтовні заняття з фізичного розвитку дітей середньої групи .....	26
Орієнтовні заняття з фізичного розвитку дітей старшої групи .....	33
Орієнтовні заняття з фізичного розвитку дітей підготовчої групи .....	39
Вміння та навички, якими повинні володіти діти з порушеннями слуху дошкільного віку .....	43
Рекомендована література .....	46

## ВСТУП

Реформування системи спеціальної освіти передбачає підготовку дітей із порушеннями психофізичного розвитку до інтеграції в загальний освітній простір. У зв'язку з цим виникає потреба в оновленні змісту, організаційних форм і технологій навчання на основі сучасних інноваційних підходів, забезпечення психолого-педагогічного супроводу дітей у навчальному процесі.

Відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру» одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання дітей. Воно спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення спритності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності, своєчасне формування у дітей життєвоважливих рухових вмінь та навичок, розвитку фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби вироблення звички до здорового способу життя.

На порозі XXI ст. почала активно формуватися й утверджуватися необхідність особистісно зорієнтованого навчання, посилення турботи суспільства про людину з особливими потребами.

Актуальність оптимізації здоров'я і фізичного розвитку дітей в умовах спеціальних дошкільних освітніх установ у сучасних соціально-економічних умовах розвитку суспільства стоїть особливо гостро. Питання удосконалення організації і змісту спеціальної шкільної освіти, надання своєчасної комплексної допомоги дітям із різними порушеннями розвитку, у тому числі й із порушеннями слуху, мають першочергове значення для підвищення якості навчання основ наук, своєчасного надання допомоги, корекційного навчання, фізичного розвитку.

Закон України «Про освіту» (1996), «Національна доктрина розвитку освіти» (2002) та інші урядові документи засвідчують актуальність розробки цих питань, зосереджують увагу науковців і практиків на необхідності запровадження комплексного підходу до системи реабілітації дітей із патологією слуху.

Завдання та зміст фізичного виховання дошкільних навчальних закладах визначаються чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Дитина», «Впевнений старт», «Українське дошкільля».

Сучасна сурдопедагогіка виходить з того, що формування особистості дитини з порушенням слуху ґрунтується на тих же закономірностях, що і в дитини, яка має неушкоджений слух.

Правильний фізичний розвиток — це фізіологічний та педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, зміцнення здоров'я, підготовку підростаючого покоління до дорослого життя та праці.

Фізичне виховання дітей з порушеннями слуху — один з важливих напрямків корекційно-педагогічної роботи, який знаходиться в тісному зв'язку з усіма іншими сторонами виховання та навчання. Правильно організоване фізичне виховання створює основу для зміцнення здоров'я дітей, розвиває їх активність, підвищує працездатність. Воно спрямоване на охорону і зміцнення

їх здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, загартування дитячого організму, розвиток потреби у руховій активності, формування основних рухів і рухових якостей, корекцію та профілактику порушень фізичного розвитку. Внаслідок чого воно стає базою для успішного проведення виховної та корекційно-освітньої роботи.

Методичні рекомендації включають в себе специфіку фізичного розвитку та виховання дітей з порушеннями слуху, орієнтовне планування та конспекти занять, вміння та навички, якими повинні володіти діти в різний віковий період та список літературних джерел. Це дасть змогу педагогам глибше розуміти специфіку розвитку дітей з порушеннями слуху, планувати та розробляти заняття відповідно до нових освітніх тенденцій.

Висловлюємо подяку Полтавському навчально-реабілітаційному центру та Чернівецькому обласному навчально-реабілітаційному центру № 1, які приймали активну участь в розробці та апробації представлених матеріалів.

## **СПЕЦИФІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Однією з найважливіших проблем дошкільної педагогіки є розуміння закономірностей розвитку дитини під час організації виховного процесу. Дошкільний вік є переломним моментом у розвитку дитини й характеризується важливими змінами багатьох функцій організму, він є одним з критичних етапів розвитку, від якого залежить все подальше життя.

Саме в дошкільному віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичної досконалості — основи здоров'я, довголіття, формується багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила та ін.). Своєчасне та успішне формування рухової функції людини, особливо в дошкільний період її життя, має першочергове значення для повноцінного фізичного розвитку.

Фізичне виховання дітей з порушеннями слуху — один з важливих напрямків корекційно-педагогічної роботи — знаходиться в тісному зв'язку з усіма іншими сторонами виховання та навчання. Правильно організоване фізичне виховання створює основу для зміцнення здоров'я дітей, розвиває їх активність, підвищує працездатність, стає базою для успішного проведення виховної та корекційно-освітньої роботи.

Порушення слуху, за даними Г. В. Трофімової (1979), Н. Г. Байкіної (1991) та інших дослідників, є причиною цілої низки вторинних відхилень і насамперед порушення мови, що обумовлює ускладнення процесу оволодіння всіма видами рухових навичок. Усе це призводить до погіршення функцій систем організму дитини.

У дослідженнях Г. В. Трофімової (1979), Л. Б. Держинської (1997), Л. Д. Хода (1999) виявлено відхилення фізичного і моторного розвитку дітей раннього та дошкільного віку з порушеннями слуху. Багатьом дітям притаманні порушення

дрібної моторики (рухів пальців, артикуляційного апарату), що надалі позначається на формуванні різних видів дитячої діяльності. Оскільки у дітей порушений контроль за рухами з боку слухового аналізатора, то під час виконання багатьох рухів, у тому числі і побутових, діти роблять зайвий шум, неритмічні й уповільнені рухи. Це проявляється в хиткій ході, човганні ногами, некоординованих і незграбних рухах. Спостерігається асиметрія кроків, похитування корпусу, підвищена різкість рухів. Відсутність словесного спілкування в процесі формування рухів також є однією з причин, що знижують якість рухів.

Найбільш помітні недоліки моторного розвитку дітей з порушеннями слуху в немовлят і дошкільнят молодшого дошкільного віку. Діти часто не володіють тим руховим досвідом, який є до того часу у дітей із збереженою слуховою функцією: не вміють бігати, стрибати, лазити, виконувати найпростіші рухи за наслідкуванням дорослого. Т. Ю. Круцевич (2003) зауважує, що сформовані рухи характеризуються деякими особливостями, які проявляються в порушенні координації, орієнтування в просторі, страху висоти, уповільненості і скованості рухів. Найбільша своєрідність в розвитку рухових якостей у дошкільників з порушеннями слуху виявляється в рівнях швидкісних якостей та рівноваги. Хоча в дошкільному віці у дітей з порушеннями слуху починається процес поліпшення стану рівноваги, різких змін не відбувається. Серед дітей з порушеннями слуху виділяються діти із залишковими явищами ДЦП, що пов'язано з паралічами і парезами тулуба, які різко обмежують пересування дітей у просторі.

Навчально-виховний процес повинен будуватися відповідно до потреб особистості та індивідуальних можливостей дітей, зростання їх самостійності й творчої активності. Порушення слуху спричиняють порушення вестибулярного апарату, сприймання навколишнього середовища, звуків, мови тощо. За відсутності вчасної корекційно-реабілітаційної роботи з такими дітьми у них з'являються вторинні відхилення: нечітка хода, недорозвиток процесів пізнавальної діяльності, затримка психічного розвитку та ін. А це впливає на фізичний розвиток, засвоєння отриманої інформації, розвиток процесів запам'ятовування.

Зміст фізичного виховання дошкільників з порушеннями слуху у всіх вікових групах визначається загальними завданнями і необхідністю корекції недоліків у фізичному і моторному розвитку та їх попередженні.

Головну увагу в роботі з дітьми переддошкільного та молодшого дошкільного віку необхідно приділити розвитку рухової активності, формуванню мимовільної уваги, вмінню наслідувати дії дорослого, формуванню навичок поведінки в залі, розвитку емоційно-вольової сфери. Формування основних рухів відбувається шляхом включення їх в доступній формі у зміст занять. Навчання ходьбі, бігу проводиться за показом вихователя, із включенням цікавих дітям ігрових моментів: піти в гості до ляльки, добігти до будинку медведика та ін. Діти оволодівають різними видами стрибків (на місці, з поворотом, перестрибувати через мотузку, зістрибувати з дошки). Дітей також навчають повзати, лазити та перелазити через перешкоди.

В групі дітей середнього дошкільного віку підвищується ступінь складності вправ та змінюються умови їх виконання. Підвищуються вимоги до якості основних рухів: діти повинні вміти зістрибувати на напівзігнуті ноги, правильно

координувати рухи рук та ніг під час ходьби та бігу, самостійно лазити. Важливо навчати дітей правильно поводити себе під час колективних ігор, витримувати свою роль, узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей. Розвивати вміння реагувати на звукові сигнали.

В групі дітей старшого дошкільного віку важливо вчити дітей самостійно виконувати вправи не лише за зразком, але і за словесною інструкцією. Рухові навички закріплюються в процесі підвищення складності вправ, збільшення темпу. Особливе значення надається формуванню чіткої (відповідно до віку) якості рухів. В процесі корекційної роботи особлива увага звертається на ускладнення вправ для розвитку рівноваги, а також розвитку просторового орієнтування в процесі підбору спеціальних вправ та рухливих ігор. На цьому етапі навчання, з метою досягнення високої моторної щільності занять, частіше за все використовуються фронтальний, поточний або підгруповий способи організації дітей.

На наступному етапі діти повинні вміти володіти основними рухами, самостійно виконувати серію послідовних рухів під час ходьби один за одним, вміти орієнтуватися в складних просторових умовах під час ігор. Також висувуються вимоги до поведінки в колективі, вміння узгоджувати свої дії з діями інших дітей під час рухових ігор та естафет.

У процесі фізичного виховання створюються позитивні умови для успішного засвоєння дітьми стійких навичок поведінки. Зв'язок фізичного виховання з розумовим передбачає повідомлення дітям певних знань з фізичної культури, зокрема правил рухливих ігор, раціональних способів виконання рухів.

З особливою чіткістю виявляється зв'язок фізичного виховання з трудовим, адже в основі трудової діяльності лежать різноманітні рухи. Удосконалення рухового апарату дитини підвищує працездатність організму, а розвиток фізичних та вольових якостей сприяє практичній та психологічній підготовці дошкільників до високопродуктивної праці в майбутньому.

Під час занять використовуються методи показу, допомоги дорослого, страхування та словесної інструкції.

*Показ* як метод навчання використовується в роботі з дошкільниками різних вікових груп. В процесі показу дітям дається образ руху в його цілісному виді, без акцентування уваги на окремих елементах. Правильність показу, його точність — одна з важливих умов навчання. Неохайне, неточне демонстрування рухів може викликати невірне відтворення дітьми. Для старших дітей рухи можуть бути запропоновані у вигляді окремих частин з метою навчання елементів техніки. Спостерігаючи за рухами діти повинні гарно їх бачити, а також спостерігати за виконанням рухів іншими дітьми.

У роботі з молодшими дітьми, а також з дошкільнятами, які мають порушення рівноваги і просторового орієнтування, важлива *допомога дорослого*. Дорослий виконує деякі рухи разом з дитиною, наприклад, утримує його руки під час ловіння м'яча, переставляє ноги при лазінні по гімнастичній стінці. В старших групах дітям необхідна допомога при виконанні вправ на рівновагу.

*Страхування* використовується в роботі з дошкільниками всіх вікових груп для виконання координаційно складних вправ, а також для уникнення можливого травмування під час лазіння по гімнастичній стінці, зістрибування з висоти тощо.

В процесі засвоєння дітьми рухів, які демонструвалися спочатку педагогом, діти починають відтворювати їх за *словесною інструкцією*. В залежності від віку дітей, їх рухового досвіду, стану слуху і мови вихователь використовує різні форми мови. В групах дітей раннього та молодшого дошкільного віку назви предметів, дій, спонукання подаються усно і для кращого сприймання та засвоєння фіксуються письмово (на табличках). Під час засвоєння слів вони подаються усно, до табличок вихователь звертається при подачі нових слів або ж недостатньо засвоєних дітьми. Для глухих дітей нові слова можуть подаватися усно-дактильно, а після їх засвоєння — усно. Інструкції повинні бути короткими, зрозумілими дітям, оскільки необхідність роз'яснення значень слів знижує моторну щільність занять. У випадках нерозуміння дітьми значень слів вихователь використовує показ в поєднанні зі словесною інструкцією, а потім знову подає інструкцію.

В процесі фізичного виховання велике значення має дотримання гігієнічних умов, приваблива спортивна форма, яскраве художнє оформлення інвентарю (м'ячів, прапорців, обручів тощо), що розвиває та виховує у дітей дисциплінованість, старанність, організованість, наполегливість та викликає позитивні емоції.

Під час виконання фізичних вправ удосконалюються функції аналізаторів: зорового, слухового, рухового. Діти краще орієнтуються в просторі, у них помітно розвивається почуття ритму, підвищується точність і чіткість рухів та ін. Усе це створює необхідні передумови для кращого сприймання навколишнього середовища.

На виховання естетичних почуттів впливає музика, яка супроводжує заняття та ранкову гімнастику. Вона сприяє ритмічному виконанню рухів, задає темп вправ, допомагає виконати їх виразніше. Усе це поліпшує настрій дітей, викликає в них загальне емоційне піднесення.

На сьогодні вирішенню даної проблеми присвячені декілька праць. Так, Н. Г. Байкіною (2003) розроблена методика спеціальної корекційної роботи з урахуванням структури порушення та індивідуальних особливостей дітей і піддітків з порушенням слуху; Т. С. Голозубець (2005) обґрунтована методика використання креативних засобів адаптивного фізичного виховання (ритмопластика, футбол-гімнастика, корекційні рухливі ігри тощо) для поліпшення психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху; І. В. Хмельницькою (2006) розроблена технологія програмування фізкультурних занять на основі комп'ютерних систем контролю моторики молодших школярів із порушенням слуху.

Таким чином, фізичне виховання виступає як засіб корекції дітей з порушеннями слуху, що не тільки підвищує їх адаптацію до життєвих умов, розширює їх фізичні можливості, допомагає загальному оздоровленню організму, але й сприяє виробленню рухів, координації, рівноваги та сприятливо впливає на їх психічний розвиток.



# ОРІЄНТОВНЕ ПЛАНУВАННЯ ЗАНЯТЬ з фізичного розвитку та виховання дітей з порушеннями слуху дошкільного віку

## Заняття 1. Молодша група.

**Обладнання:** великий м'яч, дві гімнастичні драбинки, хусточки, кульки, «листя».

Дидактична мета	Зміст інтегрованого навчально-виховного процесу «Спритний вітерець»	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>Навчальна: Повторити комплекс ЗРВ з хусточками. Закріплювати вміння кидати й ловити м'яч обома руками та ходити між щаблями драбинки. Гра «Швидко до мене!» (як листочки полетіли).</p>	<p>Ігровий момент. Шиккування. Ходьба на носочках (як легенькі пушинки) зі зміною темпу.</p>	30 с	Зовнішній вигляд. Стежити за поставою та диханням.
	<p>Біг (полетіли, як листочки за вітром). Ходьба по колу. <i>Комплекс ЗРВ «Ялинка на галявині».</i></p>	35 с	Намагатись бігти на носочках. Точно виконувати рухи. Звернути увагу на вихідне положення.
	<p>1) Піднімання рук в сторони. В.П. – О.С. – 1 – руки в сторони (вдих), 2 – руки вниз, вдаривши ними по стегнам, як півник крилами (видих).</p>	3 хв.	
	<p>2) Нахили тулуба вперед з розведенням рук в сторони – назад. В.П. – О.С. 1-2 – нахилити тулуб вперед, руки в сторони, голову не опускати (видих), 3-4 – випрямитись (вдих).</p>	6 разів	
<p>3) Повороти тулуба в сторони. В.П. – ноги на ширині плечей, руки опущені вниз. 1 – поворот тулуба вправо, нахилитись трохи вперед, руки в сторони (видих), 2 – повернутись у В.П. (вдих), 3-4 теж саме вліво.</p>	6 разів		
<p>4) Присідання. В.П. – О.С. – 1-3 присісти навпочіпки, постукати двічі пальцем по підлозі, 4 – встати. Дихати рівномірно.</p>			

Розвивальна: розвивати уяву (фантазію), швидкість, спритність, окомір, вміння наслідувати явища природи.	1) Кидання і ловіння м'яча обома руками (пограємо з кулькою).	6-8 разів	Діти у колі, вихователь — у центрі кидає м'яч кожній дитині. Слідкувати, щоб діти не притискали м'яч до грудей, кидали обома руками знизу.
	2) Ходьба між щаблями гімнастичної драбинки, покладеної на підлогу (через місточок).	3-4 рази	Стежити за постановою, не опускати голову.
	Гра «Швидко до мене!» (з листячком).	3-4 рази	Дотримуватись правила гри.
Виховна: Виховувати допитливість, інтерес до явищ природи. Викликати інтерес до виконання фізичних вправ, виховувати товариські стосунки.	1) Ходьба по звивистій стежинці у повільному темпі. 2) Ходьба по доріжці здоров'я, вправи на вентиляцію легень (як дме вітерець). 3) Підбиття підсумку заняття.		Звернути увагу дітей на дихання. Вправу виконувати босоніж.  Відзначити особливо старанних та уважних.

## Молодша група. Заняття 2.

**Обладнання:** дошка, куб, три стояки, три обручі.

Дидактична мета	Зміст інтегрованого навчально-виховного процесу «Йдемо в гості до сонячних промінчиків»	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна: закріплювати вміння дотримуватись рівноваги під час ходьби по похилій дошці та пролізання в обруч боком.	1. Шиккування в колону по двох (парами). Ходьба парами, не тримаючись за руки, зі зміною темпу («Йдемо по сонячній доріжці»). Біг врозтіч по всій кімнаті або залу. («Повеселимося з сонячними промінчиками»).	35 с	Звертати увагу на вміння орієнтуватися в просторі. Стежити за постановою та диханням дітей.
		30 с	
Розвивальна: розвивати швидкість і спритність під час гри «Сонечко й дощик».	2. <i>Комплекс ЗРВ «Сонячні промінчики»</i>		Уміння виконувати рухи за вихователем.

Розвивати уяву, вміння виконувати рухи, дії разом з іншими дітьми	<p>1) Сплески в долоні над головою («Зловимо сонячний промінчик»). В.П. – О.С., руки на поясі. 1 – сплеснути в долоні над головою (видих), 2 – руки на поясі.</p> <p>2) Нахили тулуба вперед («промінці заховалися»). В.П. – стійка, ноги нарізно, руки на поясі.</p> <p>3) Руки перед грудьми («обіймаємо промінці»). В.П. – основна стійка, руки в сторони, 1 – обхопити руками плечі (видих), 2 – руки в сторони (вдих).</p> <p>4) Присідання. В.П. – О.С., руки на поясі, 1-2 – присісти навпочіпки («ховаються промінці в калюжах»), 3 – вдарити долонями по колінах, 4 – підвестись у В.П.</p>	<p>6 разів</p> <p>6 разів</p> <p>6 разів</p> <p>4 рази</p>	Під час нахилу тулуба вперед стежити, щоб діти не згинали коліна. Звертати увагу на емоційний настрій дітей.
Виховна: виховувати уміння всім разом своєчасно виконувати завдання вихователя. Бажання займатись фізкультурою. Інтерес до спостереження в природі.	3. Ходьба з поступовим уповільненням темпу. Вправи на релаксацію «Гріємося під сонячними промінчиками».	2 хв	

### Середня група. Заняття 1.

**Обладнання:** 6 шнурів (довжина 10-12 м); по одному великому м'ячу на кожну пару дітей.

Дидактична мета	Зміст інтегрованого навчально-виховного процесу «Наш улюблений садок»	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна: удосконалювати навички ходьби по обмеженій площі опори. Прокочування м'яча по землі обома руками.	1. Ходьба зі зміною темпу. Ходьба на носках, як лисичка. Біг у середньому темпі («поспішаємо в садок»). Перешиккування в коло обличчям до середини.	25 с 30 с 25 с	Шиккування в колону по одному за зростом. Звертати увагу дітей на зміну темпу. Стежити за поставою, диханням та вмінням орієнтуватись в просторі.

<p>Розвивальна: удосконалювати вміння ходити та бігати врозтіч. Розвивати спритність та швидкість під час гри «Знайди свій будиночок», вчити швидко орієнтуватись у просторі.</p>	<p><i>2. Комплекс ЗРВ (з прапорця-ми) «Привітаємо садок»:</i></p> <p>1) Піднімання прапорців вгору. В.П. – О.С. – руки з прапорцями опущені вниз. 1-2 – підняти руки з прапорцями через сторони догори (вдих), опустити прапорці вниз (вдих).</p> <p>2) Нахили тулуба вперед. В.П. – О.С. 1-2 – нахили тулуба вперед-вниз, торкнутись прапорцями носків (видих), 3-4 – просуватись у В.П. (вдих).</p> <p>3) Повороти тулуба з підніманням прапорців в сторони. В.П. – стійка ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз, 1 – повернути тулуб вправо, руки з прапорцями в сторони (вдих), 2 – В.П., 3-4 – теж саме вліво.</p> <p>4) Стрибки. В.П. – О.С. 1 – стрибок нарізно, руки з прапорцями в сторони; 2 – стрибок, ноги разом, руки з прапорцями вниз.</p>	<p>3 рази</p> <p>3 рази</p> <p>3 рази</p> <p>3 рази</p>	
<p>Виховна: виховувати теплі почуття до дитячого садка, повагу до працівників.</p>	<p><i>3. «Поголяємо в садочку по місточку».</i> Ходьба між двома шнурами, відстань між якими 20 см. Перший і другий раз проходять звичайною ходьбою, тримаючи руки в сторони, третій і четвертий – на носках, руки на поясі.</p> <p><i>«Мій гзвінкий веселий м'яч».</i> Прокочування м'яча по землі обома руками. Перешикувати дітей у дві шеренги на відстань 2-2,5 м.</p> <p><i>Гра «Знайди свій будинок».</i> Шиккування в колону по одному. Ходьба з поступовим уповільненням темпу.</p>	<p>4 рази</p> <p>8-10 разів</p> <p>35 с</p>	

## Середня група. Заняття 2.

**Облаштування:** дві гімнастичні лави, великий м'яч.

Дидактична мета	Зміст інтегрованого навчально-виховного процесу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>Навчальна: розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Удосконалювати навички ходьби по гімнастичній лаві та стрибки у глибину.</p>	<p>Ходьба змійкою в середньому темпі зі зміною напрямку. Ходьба з підніманням високого ніг, як спортсмени.</p> <p>Біг у середньому темпі.</p> <p>Ходьба. Перешикування в колону парами.</p>	<p>35 с</p> <p>25 с</p> <p>35 с</p>	<p>Шикування в колону по одному</p> <p>Звернути увагу на вміння дітей орієнтуватися у просторі, тримати рівновагу.</p>
<p>Розвивальна: удосконалювати вміння кидати та ловити м'яч. Розвивати увагу та спостережливість під час гри: «Лови, кидай, падати не давай»</p>	<p><i>Комплекс ЗРВ «Малюки — здоров'ячки»:</i></p> <p>1) Повороти тулуба в сторони. В.П. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях на рівні пояса, 1 — повернути тулуб вліво, повернути тулуб вправо.</p> <p>2) Нахил тулуба вперед. В.П. — О.С., руки опущені, пальці стиснуті в кулак. 1-3 — нахили тулуба вперед, постукати двічі кулаками по гомілках ніг (видих), 4 — випрямитись у В.П. (вдих).</p> <p>3) Нахили тулуба вперед, в сторону. В.П. — стоячи на підлозі, ноги нарізно. 1-3 — нахилитись уперед до правої ноги, постукати двічі по коліну кулаком, 4 — випрямитись у В.П.</p> <p>4) Нахили тулуба в сторони. В.П. — стійка ноги нарізно, руки опущені вниз. 1 — нахили тулуба вліво, 2 — нахили тулуба вправо.</p> <p>5) Рухи зігнутими в колінах ногами. В.П. — лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. 1-4 — рухати по черзі ногами, випрямляючи та згинаючи їх, як під час їзди на велосипеді.</p>	<p>8 разів</p> <p>6 разів</p> <p>8 разів</p> <p>6 разів</p> <p>6 разів</p>	<p>Стежити за диханням і поставою.</p> <p>Звертати увагу на правильну поставу та чітке приземлення.</p>

Виховна: вихувати бажання піклуватися про себе.	Ходьба по гімнастичній лаві приставним кроком, руки на поясі. Дійшовши до кінця, виконати стрибок у глибину. <i>Гра «Лови, кидай, падаєти не давай».</i>	2 хв.	Виконання правил гри. Стежити за диханням.
---	--	-------	--

### Старша група. Заняття 1.

**Обладнання:** гімнастична стінка, 8-9 великих м'ячів, 6-8 кубиків.

Дидактична мета	Зміст інтегрованого навчально-виховного процесу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна: закріпити навички лазіння по гімнастичній стінці та кидання й ловіння м'яча обома руками.	<i>«Осінь з дощиком іде»:</i> 1. Ходьба змієюю зі зміною напрямку між кубиками, що покладені на підлогу на відстані 1,5 м один від одного. Біг врозтіч у середньому темпі, за сигналом вихователя діти переходять на ходьбу на носках, потім знову продовжують біг (повторити 3-4 рази). Перешикування в колону по 3.	35 с  40 с	Шикування в колону по одному за зростом. Стежити за поставою та диханням, вмінням тримати дистанцію.
Розвивальна: розвивати спритність, швидкість, уміння орієнтуватися у просторі під час гри. Чия хмарка швидше збереться?	2. <i>Комплекс РЗВ «Веселі хмаринки»:</i> 1) Піднімання рук угору зі сплесками в долоні над головою. 2) Нахили вперед з В.П. сидячі на підлозі. 3) Згинання по черзі ніг з В.П. лежачи на спині. 4) Повороти та нахили тулуба в сторони, стрибки. 5) Лазіння по гімнастичній стінці з поперемінним переставлянням ніг. Підняти угору (до 2 м), не пропускаючи щаблів, і спуститись вниз. Вправу одночасно виконують 2-3 дітей. Повторити 4 рази.	4 рази  4 рази  4 рази  4 рази	Стежити за вмінням дітей реагувати на сигнал. Чітко виконувати вправи.

	6) Кидання м'яча обома руками знизу. Перешикувати дітей у 2 шеренги, відстань між якими 2 м, діти перекидають м'яч один одному (на кожному парі м'яч). Стежити, щоб ловлячи м'яч, вони не притискали його до грудей. <i>Гра «Чия хмарка швидше».</i>	20 разів	Звернути увагу на енергійний кидок.
		3 рази	Дотримуватись правил гри.
Виховна: виховувати дбайливе ставлення до фізкультурного обладнання та бажання доглядати за ним.	3. Ходьба з поступовим уповільненням темпу. Ходьба по доріжці здоров'я. Підсумок заняття.	45 с	Стежити за постановою та диханням.

## Старша група. Заняття 2.

**Обладнання:** гімнастична стінка, 3 обручі, 6 торбинок з піском.

Дидактична мета	Зміст інтегрованого навчально-виховного процесу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Начальна: закріплювати вміння стрибати в довжину та кидати й ловити м'яч обома руками.	«Розцвітай, вишневий сажок». Ходьба зі зміною темпу.	45 с	В колоні по одному.
	Ходьба з високим підніманням ніг, як чапля.	25 с	Стежити за постановою, диханням.
	Біг у середньому темпі, ходьба. Перешикування в колону.	35 с	Тримати дистанцію.
Розвивальна: розвивати спритність і швидкість під час гри «У лісочку на горбочку». Розвивати вміння оцінювати якість виконання своїх рухів.	<i>Комплекс РЗВ «Весняний танок квітів»:</i> 1) Піднімання рук через сторони вгору. В.П. — О.С., 1 — руки в сторони, 2 — руки вгору, піднятися на носках (вдих), 3 — руки вперед, опуститися на всю стопу, 4 — руки вниз (вдих). 2) Нахили тулуба вперед. В.П. — О.С. 1 — руки в сторони, долонями вниз (видих), 2-3 — два пружинисті нахили тулуба вперед, намагаючись торкнутися руками підлоги (видих), 4 — випрямитися (вдих).	6 разів	Чітке виконання вправ.
		8 разів	

	3) Обертання зігнутих у ліктях рук. В.П. — О.С., пальці до плечей, лікті опущені, 1-4 — обертання зігнутих рук уперед, 4-8 — обертання зігнутих рук назад.	4-5 разів	
	4) Піднімання по черзі ніг. В.П. — О.С., лежачи на спині, руки на підлозі вздовж тулуба. 1 — підняти ліву ногу вперед, 2 — опустити пряму ногу вниз, 3-4 — теж саме з правої ноги.	8 разів	
	Стрибки в довжину.	6 підходів	
	Кидання м'яча обома руками від грудей (8-10 разів) та з-за голови (8-10 разів). Перешикувати дітей у 2 шеренги.	8-10 разів	Слідкувати, щоб діти влучно кидали м'яч одне одному.
	Гра «У лісочку на горбочку».	3 рази	
Виховна: виховувати бажання систематично займатися фізкультурою, спортом, дбати про своє здоров'я.	Ходьба у повільному темпі з рухами рук, як пташки (8-10 разів). Підсумок заняття.	50 с	Стежити за диханням і поставою.

### Підготовча група. Заняття 1.

**Обладнання:** гімнастична стінка, дві мішені для метання у вертикальну ціль, 8 мішечків з піском.

Дидактична мета	Зміст інтегрованого навчально-виховного процесу «Ми — силачі»	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна: вчити дітей лазінню по гімнастичній лаві приставним кроком з прольоту на проліт, не пропускаючи щаблів; метання у вертикальну ціль.	<i>Ходьба в середньому та швидкому темпі</i> , ходьба з перешикуванням за командою «Два!» в пари, за командою «Один!» — в колону по одному.	40 с	Стежити за поставою та диханням. Точно виконувати рухи. Звернути увагу на вихідне положення.
	Ходьба на носках, піднявши руки вгору.	35 с	
	Ходьба з високим підніманням стегна як «чапля».	40 с	
	Біг.	35 с	
	Ходьба в напівприсяді.	30 с	
	Шикування в дві колони.	25 с	



<p><i>Комплекс загально-розвиваючих вправ «Силачі»:</i></p>	8 разів
<p>1) Піднімання рук угору в парі через сторони. В.П. — стоячи впритул спиною один до одного триматись за руки, руки опущені до низу. 1-2 — підняти руки через сторони вгору, подивитись на руки (вдих); 3-4 — опустити руки через сторони вниз (видих). Повтор 8-10 р.</p>	8 разів
<p>2) Присідання почергове в парі. В.П. — стоячи обличчям один до одного на відстані одного кроку, взявшись за руки (вдих); 1 — присідає один, зберігаючи осанку (видих); 2 — повернутись у В.П. (вдих); 3-4 те саме робить інший. Повтор 8-10 р.</p>	8 разів
<p>3) Згинання і розгинання руки, одночасно повертаючи тулуб то ліворуч, то праворуч (коли один повертається ліворуч, його партнер — праворуч). В.П. стоячи обличчям один до одного на відстані одного кроку, ноги на ширині плечей, тримаючись за руки, ноги не рухаються; 1 — зігнути праву/ліву руку і повернути тулуб в право/ліво; 2 — повернутись у В.П. Повтор 8-10 р.</p>	8 разів
<p>4) Нахили вперед з прямою спиною, поклавши руки на плечі партнера. В.П. — стоячи обличчям один до одного, руки на поясі. 1 — нахил вперед з прямою спиною, поклавши руки на плечі партнера одного; 2 — повернутись у В.П.; 3-4 — те саме робить інший. Повтор 8-10 р.</p>	8 разів

	<p>5) Підтягування однієї ноги до грудей, одночасно нахилючись вперед з торканням лобом коліна. В.П. стоячи спиною один до одного і тримаючись за руки. 1 — підтягування лівої ноги до грудей і нахил вперед обох партнерів; 2 — повернутись у В.П.; 3-4 — те саме правою ногою Повтор 8-10 р.</p> <p>6) Вправа «Ваги»: В.П. — ноги на ширині плечей, руки — в сторони. 1 — підняти праву руку вгору, ліва — вздовж тулуба; 2 — те саме лівою рукою. Повтор 8-10 р. Перешиккування в колону по двос, повернувшись обличчям до партнера і взявшись за руки, підстрибувати галопом в бік (праворуч) по кругу. За сигналом продовжувати галоп вліво. Назакінчення нетривала ходьба парами, не тримаючись за руки (вправи на відновлення дихання).</p>	<p>8 разів</p> <p>8 разів</p> <p>2 хв.</p>	
<p>Розвивальна: розучити гру «Спортсмени», вправляючи у навичках бігу; розвивати окомір, м'язи рук, тулуба, ніг, координацію рухів.</p>	<p><i>Лазіння по гімнастичній стіні і метання у вертикальну ціль.</i> Діти підходять до гімнастичної стіни, зберігаючи шиккування в дві колони і по одному з кожної колони піднімаються на гору, перелізають між двома верхніми рейками і спускаються вниз по зворотному боці гімнастичної стіни. Потім підходять до однієї з мішеней, перед якою на лінії на відстані 3 м лежать чотири мішечки з піском. Дитина кидає в мішень 2 мішечки правою рукою, потім робить два кроки вперед, кидає 2 мішечки лівою рукою і повертається на своє місце. Наступний піднімає мішечки і робить те саме.</p>	<p>6 разів</p>	<p>Слідкувати за правильним виконанням метання.</p>

	<p><i>Рухлива гра «Спортсмени».</i> За сигналом «Бігом» діти легко бігають по майданчику, за сигналом «Стой» зупиняються і приймають позу, за якою можна визначити, яким видом спорту займаються спортсмени. Одна дитина, яка призначена ведучою намагається вгадати вид спорту. Хто ворухнеться — вибуває з гри.</p>	3 рази	Дотримуватись правил гри.
Виховна: виховувати наполегливість, силу волі.	<p>Ходьба в колоні по одному у повільному темпі з рухами рук вгору та низ. Підсумок заняття.</p>	6 разів	Відзначити особливо старанних.

### Підготовча група. Заняття 2.

**Обладнання:** 4-5 конусів, 2 лавки, 4-5 обручів, кубик висотою 10 см, маска-шапочка вовка.

Дидактична мета	Зміст інтегрованого навчально-виховного процесу «Тваринка в лісі»	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>Навчальна: вчити зберігати стійку рівновагу і правильну поставу при ходьбі по обмеженій площі опори, закріплювати вміння повзати по лавці, спираючись на долоні і коліна, повторити стрибки з просуванням вперед.</p>	<p><i>Побудова в шеренгу.</i> Добрий день, діти! Сьогодні ми з вами будемо веселими звірятами. Яких звірів ви знаєте? (Відповіді дітей). Молодці. Будемо наслідувати їх звички. Перешикуння в колону по одному поворотом направо.</p>	25 с	<p>Стежити за правильною поставою, орієнтуванням у просторі</p>
	<p>Ходьба в колоні по одному.</p>	30 с	
	<p>Ходьба на носках, руки на пояс — «лисичка крадеться», ходьба на зовнішній стороні стопи «ведмеді йдуть перевалюючись» в чергуванні зі звичайною ходьбою.</p>	35 с	
	<p>Стрибки з просуванням вперед — «зайчики стрибають».</p>	35 с	
	<p>Ходьба, біг в колоні по одному — «вовк біжить підтюпцем».</p>	35 с	
	<p>Ходьба і біг змієюю між конусами — «змія повзе».</p>	35 с	
	<p>Побудова в коло.</p>	20 с	

<p>Розвивальна: розвивати спритність, швидкість, вміння орієнту- ватися в про- сторі.</p>	<p><i>Комплекс ЗРВ «Ви готові до зими?»:</i></p> <p>1) Рукавиці для лисиці. В.П. — стоячи ноги на ширині ступні. 1 — винести руки вперед; 2-3 — покрутити кистями; 4 — опустити. Повтор 5-6 р.</p> <p>2) Бобри рубають дрова. В.П. — стоячи ноги на ширині плечей, руки в замку. 1 — підняти руки вгору над головою; 2 — нахил вперед. Повтор 5-6 р.</p> <p>3) А у їжачка — гриби. В.П. — стоячи ноги на ширині ступні, руки опущені. 1 — присісти, руки на підлогу; 2 — встати, В.П. Повтор 5-6 р.</p> <p>4) Підземний хід. В.П. — лежачи на животі, руками підперти голову. 1-2-3-4 — рухати ногами вперед-назад.</p> <p>5) Валянки для зайчєня. В.П. — стоячи, руки на поясі. Стрибки на місці в чергуванні з ходьбою на місці.</p>	<p>4 рази</p> <p>4 рази</p> <p>4 рази</p> <p>4 рази</p> <p>5 разів</p>	
<p>Виховна: виховувати- самостійність, творчість, інте- рес до занять фізкультурою, дружні взає- мини, любов до тваринного світу.</p>	<p><i>Ігрова вправа «Їжачок».</i> Їжачок згорнувся в клубок і знову розвернувся. <i>Ігрова вправа «Борсук»</i> (релаксація). Ось борсук, ледар неабиякий, міцно спить в норі прохолодній. Лежень бачить сон, ніби справою зайнятий він. На зорі і на заході все не злізти йому з ліжка.</p> <p>Шиккування в колону по одному. Підсумок заняття.</p>	<p>2 рази</p>	<p>Закріплювати знання дітей про живу природу.</p>

# ОРІЄНТОВНІ КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ з фізичного розвитку та виховання дітей з порушеннями слуху дошкільного віку

## ОРІЄНТОВНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОЇ ГРУПИ

### *Заняття 1*

**Тема:** Прокочування м'яча обома руками. Стрибки в довжину з місця через скакалку. Кидання та ловіння м'яча двома руками. Рухлива гра «Зайчики та ведмідь».

**Мета:** Вчити дітей легко рухатися й водночас виконувати загальнорозвиваючі вправи. Вдосконалювати вміння прокочувати м'яч по підлозі двома руками; формувати вміння стрибати в довжину з місця через скакалку; закріплювати навички кидання та ловіння м'яча двома руками. Розвивати м'язи рук, ніг і тулуба; гнучкість, кмітливість під час рухливої гри «Зайчики та ведмідь». Стежити за поставою дітей. Збагачувати мовний словник, коригувати вимову. Виховувати дружні взаємини, бажання допомагати одне одному.

**Обладнання:** три великі м'ячі, по два кубики на кожную дитину, три довгі скакалки, таблички, наголівнички зайчат (для дітей), казковий персонаж (ведмедик).

### *Хід заняття*

#### **1. Організаційний момент**

Діти заходять в зал, шикуються в шеренгу, вітаються.

- Добрий день!
- Що ми будемо робити?
- Будемо виконувати вправи, стрибати, грати.

#### **2. Вступна частина**

Ходьба в середньому темпі та ходьба з підніманням ніг високо вгору, як конячка (30 с). Біг в середньому темпі (25 с), ходьба.

#### **3. Загальнорозвиваючі вправи**

Ігровий момент з казковим персонажем — ведмедиком.



— Діти, до нас хтось стукає. Давайте подивимось. Хто це?

— Ведмедик.

— А він нам щось приніс! Що це?

— Кубики.

— Будемо виконувати вправи з кубиками.

а) Піднімання рук через сторони вгору. В.П. — О.С. 1-3 — підняти руки через сторони вгору, постукати кубиками двічі над головою (вдих); 4 — опустити руки у В.П. (видих). Повторити 6 разів.

б) Повороти тулуба в сторони. В.П. — стійка ноги в сторони, руки з кубиками опущені вниз. 1 — поворот тулуба вправо, постукати кубиками перед грудьми (вдих); 2 — повернутись у В.П. (вдих); 3-4 — те саме в ліву сторону. Повторити 4 рази.

в) Нахили тулуба вперед. В.П. — О.С. 1 — нахилити тулуб вперед, покласти кубики на підлогу біля носків ніг (видих); 2 — випрямитись у В.П. (вдих); 3 — нахилити тулуб уперед, взяти кубики (видих); 4 — випрямитись у В.П. (вдих). Повторити 4 рази.

г) Присідання. В.П. — О.С. 1-3 — присісти, постукати кубиками двічі об підлогу; 4 — встати у В.П. Присідати на всій ступні, дихати рівномірно.

Повторити 4 рази.

#### 4. Основна частина

а) Прокочування м'яча двома руками по підлозі.

Вправу виконують з положення сидячи навпочіпки. Діти прокочують м'яч одне одному, енергійно відштовхуючи його двома руками. Повторити 12-14 разів.

б) Стрибки в довжину з місця через скакалки, покладені на підлогу. Перед стрибком трохи зігнути ноги в колінах, руки на поясі. Енергійно відштовхну-



тись водночас обома ногами і стрибнути. Вихователь показує дітям, як треба стрибати. Стрибки повторюють 6-8 разів.



в) Кидання та ловіння м'яча двома руками.

Діти стоять у колі обличчям до середини. Вихователь з м'ячем

у руках — у центрі кола. Кожна дитина по черзі ловить м'яч від вихователя і кидає йому назад. Повторити 3-4 рази.



### Рухлива гра «Зайчики та ведмідь»

**Мета:** стрибки на обох ногах з просуванням уперед, біг з вивертанням, вправа на зміцнення м'язів спини й живота. Розвивати спритність і швидкість.

#### *Хід гри*

Діти-«зайчики» ховаються (присідають) за стільчиками, поставлені по колу сидінням до дітей. Казковий персонаж «ведмідь» обходить середину кола і вдає, що спить. Діти-«зайчики» піднімаються та стрибають всередині кола. На слова вихователя «Ведмідь прокинувся!» діти швидко повертаються на свої місця і гра повторюється.

#### **5. Заключна частина**

Ходьба (35 с) у повільному темпі з рухами рук, як пташки крилами.





## 6. Підсумок заняття

- Що ми робили?
- Ми виконували вправи, стрибали, грали.
- Молодці!
- До побачення!

## Заняття 2

**Тема:** Ходьба з переступанням через предмети. Метання торбинки з піском на дальність. Стрибки в довжину з місця. Рухлива гра «Сонечко і дощик».

**Мета:** Навчати дітей легко рухатися й водночас виконувати загальнорозвиваючі вправи. Удосконалювати навички ходьби з переступанням через предмети. Навчати метати торбинку з піском на дальність. Формувати вміння стрибати в довжину. Розвивати спритність і швидкість під час гри «Сонечко і дощик». Коригувати вимову дітей. Стежити за поставою. Виховувати у дітей дружні взаємини, бажання допомогти одне одному.

**Обладнання:** по 2 кубики на кожну дитину, по дві торбинки з піском, таблички, наголівничок-сонечко, казковий персонаж — лисичка.

### Хід заняття

#### 1. Організаційний момент

Діти заходять в зал, шикуються в шеренгу, вітаються.

- Добрий день!
- Що ми будемо робити?
- Будемо виконувати вправи, стрибати, грати.

#### 2. Вступна частина

Ходьба в середньому темпі (30 с), ходьба на носках і п'ятках (30 с).





Біг в середньому темпі (35 с), ходьба змійкою між кубиками.

### 3. Загальнорозвиваючі вправи

Ігровий момент з казковим персонажем — лисичкою.

- Діти, до нас хтось стукає. Давайте подивимось. Хто це?
- Лисичка.
- У торбинці вона щось принесла. Це — м'яч. Якого кольору м'яч?
- Червоний.
- Будемо виконувати вправи з м'ячем.

### 4. Основна частина

а) Піднімання рук вгору. В.П. — О.С., м'яч тримати двома руками вниз. 1-2 — підняти м'яч угору (вдих), 3-4 опустити руки через сторони вниз, м'яч у правій руці (видих). Повторити 6 разів.

б) Повороти тулуба з підніманням рук в сторони. В.П. — стійка ніг нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці. 1 — повернути тулуб вправо, руки перед грудьми, перекласти м'яч у праву руку (видих), 2 — В.П., 3-4 — те саме вліво. Повторити 5 разів.

в) Нахили тулуба в сторони. В.П. — О.С., 1 — нахилити тулуб вліво, перекласти м'яч за спиною в праву руку (видих), повернутися у В.П. (вдих), 3-4 — те саме вправо. Повторити 6 разів.

г) Стрибки. В.П. — О.С., руки на поясі, м'яч на підлозі біля ніг. 1-2 — стрибки на місці, як м'ячик, відштовхуючись двома ногами. Повторити 6 разів.

д) Вправа на вентиляцію легенів. В.П. — О.С. 1 — підняти руки з прапорцями в сторони (вдих), 2 — повільно опустити руки вниз (видих). Повторити 5 разів.

е) Ходьба з переступанням через кубики, покладені на підлозі. Покласти в два ряди по 6 кубиків на відстані кроку один від одного, під час ходьби звертати увагу на поставу дітей. Повторити 3-4 рази.



ж) Метання торбинки з піском через плече на дальність.

з) Стрибки у довжину з місця через «струмок», викладений з 2-х шнурів.

### Рухлива гра «Сонечко і дощик»

**Мета:** ходьба, біг урозтіч. Розвиток уяви, уміння виконувати рухи, дії разом з іншими дітьми. Виховання уваги, пам'яті, мови.

#### **Хід гри**

Діти сидять на стільчиках або на килимі; це — будиночок. Середина кімнати — майданчик. Вихователь співає:

Крізь віконце у кімнату  
Ясно світить сонечко,  
Дуже раді всі малята,  
Плещуть у долонечки!

Діти плещуть у долоні. Вихователь пропонує дітям взяти участь у грі. На слова «сонечко» діти присідають, на слова «дощик» — біжать і т.д. Вихователь проказує:

Дощик, дощик, кап та кап,  
Мокрі всі доріжки,  
Ой, побігли всі додому,  
Бо замочим ніжки.

Діти швидко сідають на стільчики. Гра повторюється.

Вихователь відзначає спритних дітей.

#### **5. Заклучна частина**

Ходьба (35 с) у повільному темпі з рухами рук угору та вниз, як горобчики крилами

#### **6. Підсумок заняття**

- Що ми робили?
- Ми виконували вправи, метали торбинку, грали.
- Молодці!
- До побачення!



## ОРІЄНТОВНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОЇ ГРУПИ

### **Заняття 1**

**Тема:** Ходьба з високим підніманням колін з переступанням через перешкоди.

Прокочування м'яча по підлозі двома руками.

Рухлива гра «Невгамовні кульки».

**Мета:** Вдосконалувати вміння виконувати загальнорозвиваючі вправи за наслідуванням з гімнастичними палицями. Навчати ходити по прямій, переступаючи через перешкоди. Закріпити навички в прокочуванні м'яча по підлозі. Розвивати спритність, точність удару, гнучкість під час рухливої гри «Невгамовні кульки». Коригувати мову дітей та збагачувати словник. Стежити за поставою під час виконання вправ. Виховувати самостійність, витривалість та дружні стосунки.

**Обладнання:** чотири кубики, по одній гімнастичній палиці на кожну дитину, дві лави, м'яч, ракетки, повітряні кульки, бубон, таблички.

### **Хід заняття**

#### **1. Організаційний момент**

Діти заходять в зал, шикуються в шеренгу, вітаються.

- Добрий день!
- Що ми будемо робити?
- Будемо робити вправи, ходити, бігати, стрибати, грати.

#### **2. Вступна частина**

Ходьба «змієюю» між кубиками, викладеними на відстані 2 м один від одного, зі зміною напрямку (35 с). Біг врозтіч у середньому темпі (45 с), за сигналом вихователя (удар в бубон) діти переходять на ходьбу, потім знов бігають. Повторити 3 рази.

#### **3. Загальнорозвиваючі вправи (вправи з гімнастичними палицями)**

а) Піднімання палиці вперед. В.П. — О.С., руки опущені вниз, палицю тримати ширше плечей. 1 — підняти палицю вперед (вдих); 2 — опустити палицю у В.П. (видих). Повторити 6-8 разів.

б) Нахили тулуба вперед. В.П. — О.С. — ноги нарізно, палиця перед грудьми в зігнутих руках. 1 — нахилити тулуб уперед, опустити палицю вниз (видих); 2 — випрямитись у В.П. (вдих). Повторити 6-8 разів.

в) Повороти тулуба з одночасним підніманням палиці вгору. В.П. — стійка ноги нарізно, палиця за головою на плечах. 1 — поворот тулуба вліво, підняти палицю вгору над головою (вдих); 2 — повернутись у В.П. (видих); 3-4 — те саме вправо. Повторити 6 разів.

г) Піднімання ніг та палиці вгору. В.П. — лягти на спину, палиця над головою. 1-2 — підняти ноги та палицю вгору; 3-4 — повернутись у В.П. Повторити 6 разів.





Д) Напівприсідання і стрибки через палицю. В.П. — зімкнута стійка, руки на поясі, палиця на підлозі біля носків ніг. 1-2 — два напівприсідання; 3 — стрибок через палицю; 4 — повернутись кругом; 5-6 — те саме в протилежному напрямі. Повторити 6 разів.

#### 4. Основна частина

Ходьба з високим підніманням колін з переступанням через перешкоди і прокочування м'яча по підлозі двома руками.



Діти шикуються в колону по одному, вправу виконують по черзі. Перший і другий раз дитина проходить між двома лавами, переступаючи палиці, які покладені на них. Руки тримає на поясі. Третій і четвертий — з м'ячем, тримаючи його двома руками перед собою. П'ятий і шостий — проходить тримаючи м'яч над головою. Після кожного виконання вправи дитина повертається і прокочує м'яч під палицями наступній дитині. Слідкувати за правильним виконанням вправи та поставою дітей.

### Рухлива гра «Невгамовні кульки»

**Мета:** навчати дітей за допомогою ракетки відбивати повітряну кульку. Продовжувати сприяти розвитку спритності, сили, влучності, почуття рівноваги та координації рухів. Розвивати емоційну сферу дітей. Виховувати сміливість, організованість, почуття дружби, дбайливе ставлення до свого здоров'я.



### *Хіг гри*

Діти шикуються по двоє і за допомогою ракеток передають одне одному повітряні кульки, відбиваючи їх. Виграє та пара, яка утримала в повітрі кульку довше.

Гра повторюється 3 рази.

### **5. Заключна частина**

Шикуння в колону по одному за направляючим. Ходьба (35 с) з поступовим уповільненням темпу, крадькома, «як лисичка».

### **6. Підсумок заняття**

- Що ми робили?
- Ми виконували вправи, стрибали, грали.
- Молодці! Ви старанно виконували завдання.
- До побачення!



## **Заняття 2**

**Тема:** Ходьба по гімнастичній лаві. Стрибки у висоту з місця.

Метання торбинки з піском на дальність.

Рухлива гра «Пташки і кіт».

**Мета:** Вчити дітей легко рухатись й водночас виконувати загальнорозвивальні вправи. Удосконалювати навички ходьби по гімнастичній лаві. Навчати метати торбинку з піском на дальність. Формувати навички стрибків у висоту з місця. Розвивати спритність і швидкість під час гри «Пташки і кіт». Коригува-



ти мову дітей та збагачувати словник. Стежити за поставою під час виконання вправ. Виховувати дружні взаємини, бажання допомогти одне одному.

**Обладнання:** гімнастична лава, по одному великому м'ячу, торбинки з піском на кожну дитину, таблички, маски для гри «Пташки і кіт».

### *Хід занять*

#### **1. Організаційний момент**

Діти заходять в зал, шикуються в шеренгу, вітаються.

- Добрий день!
- Що ми будемо робити?
- Будемо виконувати вправи, ходити по лаві, стрибати, грати.



#### **2. Вступна частина**

Ходьба в середньому темпі (30 с), ходьба на носках і п'ятках (30 с). Біг в середньому темпі (35 с), ходьба.



#### **3. Загальнорозвивальні вправи**

- Що це?
- М'яч.
- Будемо виконувати вправи з м'ячами.



— Робіть як я.

- а) Піднімання рук вгору. В.П. — О.С., м'яч обома руками вниз. 1-2 — підняти м'яч вгору (вдих), 3-4 — опустити руки

вниз (видих). Повторити 6 разів.

- б) Нахили тулуба в сторони. В.П. — О.С., 1 — нахилити тулуб вліво, м'яч в обох руках (видих); 2 — повернутись у В.П. (вдих); 3-4 — те саме вправо. Повторити 6 разів.

- в) Повороти тулуба з підніманням в сторони м'яча. В.П. — О.С. — ноги



нарізно, м'яч в руках перед грудьми. 1 — повернути тулуб в право; 2 — В.П.; 3-4 — вліво. Повторити 5 разів.

г) Стрибки. В.П. — О.С. — руки на поясі, м'яч на підлозі біля ніг. 1-2 — стрибки на місці, як м'ячик, відштовхуючись двома ногами. Повторити 6 разів.



д) Вправа на вентиляцію легенів. В.П. — О.С. 1 — підняти руки з м'ячем угору (вдих); 2 — повільно опустити руки вниз (видих). Повторити 5 разів.

— Що ми робили?

— Ми робили вправи з м'ячами.

#### 4. Основна частина

а) Ходьба по гімнастичній лаві простим кроком обличчям уперед (руки на поясі).

— Будемо ходити по лаві.

Діти виконують вправу одне за одним. Проходячи перший та другий раз, руки тримають у сторони, третій і четвертий — руки на поясі. Стежити за поставою дітей.

— Що ми робили?

— Ми ходили по лаві.

б) Стрибки у висоту з місця.

— Будемо стрибати.

Вправу одночасно виконують п'ятеро дітей, стрибають два рази підряд. Стежити,



щоб діти енергійно відштовхувались двома ногами, одночасно змахуючи руками вгору. Повторити 6-8 раз.

— Молодці!

— Що ми робили?

— Ми стрибали.

в) Метання торбинки з піском із-за голови в горизонтальну ціль (обруч).

— Будемо кидати торбинки з піском.

Діти шикуються в коло, у середині якого покладено обруч на відстані 2 м від малят. Тор-



бинки з піском кидають із-за голови по черзі правою та лівою рукою, намагаючись влучити в обруч. Звернути увагу, щоб діти робили широкий змах рукою перед кидком торбинки. Повторити 6-8 раз кожною рукою.

- Що ми робили?
- Ми кидали торбинки з піском.



### Рухлива гра «Пташки і кіт»

**Мета:** ходьба по колу, біг з ловінням. Виховання спостережливості, кмітливості, швидкої реакції на звуковий сигнал.

#### *Хід гри*

Діти-«пташки» стоять у колі. Посередині кола ховається «кіт» і удає, що спить. На слова вихователя «Кіт спить!» діти бігають навколо нього. На слова вихователя «Кіт прокинувся!» «кіт» встає і ловить «пташок». Діти-«пташки»



тікають у різні сторони. Гра повторюється 3 рази. Вихователь відзначає спритних дітей.

#### **5. Заклучна частина**

Ходьба (35 с) у повільному темпі з підніманням та опусканням рук через сторони. Діти шикуються в шеренгу.

#### **6. Підсумок заняття**

- Що ми робили?
- Ми робили вправи з м'ячами, ходили по лаві, стрибали, грали.





- Всі діти молодці!
- До побачення!

## ОРІЄНТОВНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОЇ ГРУПИ

### Заняття 1

**Тема:** Ходьба по мотузці. Стрибки на обох ногах з просуванням вперед.

Рухлива гра «У ведмедя в бору»

**Мета:** Закріплювати вміння дітей виконувати загальнорозвиваючі вправи з предметами (обручі). Вдосконалювати навички ходіння по мотузці, утримуючи рівновагу. Формувати вміння стрибати в довжину на обох ногах з просуванням вперед. Розвивати м'язи рук, ніг і тулуба; гнучкість, кмітливість під час рухливої гри «У ведмедя в бору». Коригувати вимову дітей, збагачувати словник. Виховувати дружні взаємини, бажання допомагати одне одному. Стежити за поставою при виконанні вправ.

**Обладнання:** по одному обручу на кожному дитині, мотузка 5 м, іграшки, маски тварин (ведмедя та зайців), таблички.

### Хід заняття

#### 1. Організаційний момент

Діти заходять в зал, шикуються в шеренгу, вітаються.

- Добрий день!
- Що ми будемо робити?
- Будемо виконувати вправи з обручами, ходити, бігати, грати.

#### 2. Вступна частина

Ходьба зі зміною темпу (35 с), ходьба на носках та п'ятках (25 с). Біг у середньому темпі (30 с), ходьба.

#### 3. Загальнорозвиваючі вправи

- Що це?
- Обруч.
- Ми будемо робити вправи з обручами.

Діти наслідують за вихователем загальнорозвиваючі вправи.

а) *Повороти тулуба з підніманням обруча вперед перед грудьми.* В.П. — стійка ноги нарізно, руки з обручем вниз. 1 — поворот тулуба вправо, 2 — підняти обруч вперед (вдих); 3-4 — те саме вліво. Повторити 6 разів.

б) *Нахили тулуба вперед.* В.П. — стійка ноги нарізно, обруч піднятий над головою. 1 — нахилити тулуб вправо (видих); 2 — повернутись у В.П. (вдих); 3-4 — те саме вліво. Повторити 6 разів.

в) *піднімання обруча вгору.* В.П. — О.С., руки з обручем опущені вниз. 1-2 — підняти руки вперед-вгору (вдих); 3-4 — опустити обруч вниз (видих). Повторити 8 разів.





г) присідання. В.П. — О.С. — руки з обручем вниз. 1-2 — присісти, торкнутись обручем до підлоги біля носків ніг (видих); 3-4 — вистрибнути вгору у В.П. (вдих). Повторити 6 разів.



д) вправа на вентиляцію легенів. В.П. — О.С. 1 — підняти руки з обручем вгору (вдих); 2 — повільно опустити руки з обручем вниз (видих).

Повторити 6 разів у повільному темпі.

— Що ми робили?

— Ми робили вправи з обручами.

#### 4. Основна частина

а) Ходьба по мотузці, покладеній на підлогу у вигляді кола.

— Що це?

— Мотузка.

Діти перешиковуються в шеренгу. Після пояснення, за командою вихователя виконують вправу одночасно троє дітей. Проходячи перший і другий раз, руки тримати в сторони, третій і четвертий — на поясі. Звернути увагу на поставу дітей.



— Що ми робили?

— Ми ходили по мотузці.

б) Стрибки на обох ногах з просуванням вперед.

— Ми будемо стрибати.

Вихователь розкладає обручі. Коротко пояснює виконання вправи. Після чого діти за командою вихователя виконують вправу. Стежити, щоб діти енергійно відштовхувались обома ногами.

Повторити 5-6 разів.



— Що ми робили?

— Ми стрибали.

### **Рухлива гра «У ведмедя в бору»**

**Мета:** розвивати спритність та швидкість, уміння орієнтуватися в просторі. Виховувати дружні взаємини. Стежити, щоб діти дотримувались правил гри.

### ***Хід гри***

З числа гравців вибирається «ведмідь», а решта дітей — «зайці». Обручі



— це їхні «будиночки». «Зайці» бігають по колу. Після команди вихователя «ведмідь» починає їх ловити, а «зайчики» ховаються в «будиночки». Як тільки «ведмідь» зловить хоч одну дитину, «ведмедем» стає інший.

Гра повторюється 4 рази.

### 5. Заключна частина

Ходьба (35 с) у повільному темпі з рухами рук вгору та вниз.



### 6. Підсумок заняття

- Що ми робили?
- Ми робили вправи з обручами, ходили по мотузці, стрибали і грали.

- Всі діти молодці, старанно виконували всі завдання.
- До побачення!

## Заняття 2

**Тема:** Стрибки в довжину з ноги на ногу. Пролізання в обруч лівим та правим боком. Кидання та ловіння м'яча обома руками. Рухлива гра «Хитра лисичка».

**Мета:** Вчити дітей легко рухатися водночас виконувати загально-розвиваючі вправи. Закріплювати вміння стрибати в довжину з ноги на ногу, формувати вміння пролізати в обруч різними способами. Розвивати координацію рухів, увагу, швидкість, спритність під час рухливої гри. Коригувати усно-дактильну мову. Виховувати чуйне ставлення до друзів.

**Обладнання:** по два прапорці на кожную дитину, дві скакалки, обручі, чотири м'ячі, таблички, атрибути гри.



### Хід заняття

#### 1. Організаційний момент

Діти заходять в зал, шикуються і вітаються.

- Добрий день!



- Що ми будемо робити?
- Ми будемо робити вправи, стрибати, пролізати в обруч, кидати м'яч, грати.

## 2. Вступна частина

Ходьба із зміною темпу (30 с), ходьба з підніманням високо ніг, як «чапля» (25 с). Біг у середньому темпі (35 с), ходьба.

## 3. Загальнорозвиваючі вправи

- Що це?
- Прапорці.
- Ми будемо робити вправи з прапорцями.
- Робіть як я.

а) Піднімання рук через сторони вгору. В.П. — О.С., руки з прапорцями опущені вниз. 1-2 — підняти руки через сторони вгору, постукати двічі прапорцями над головою, дивлячись на них (вдих); 3-4 — опустити руки через сторони вниз (видих).

Повторити 6 разів.

б) Повороти тулуба в сторони.

В.П. — О.С. — ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз. 1 — повернути тулуб вправо, підняти прапорці на рівень плечей (видих); 2 — повернутись у В.П. (вдих); 3-4 — те саме вліво.

Повторити 6 разів.



в) Присідання. В.П. — О.С., руки з прапорцями опущені вниз. 1-2 — присісти навпочіпки, руки з прапорцями перед грудьми; 3-4 — підвестись у В.П.

Повторити 6 разів.

— Що ми робили?

— Ми робили вправи з прапорцями.

## 4. Основна частина

а) Стрибки в довжину з ноги на ногу.

— Будемо стрибати.

Покласти на килим дві скакалки на відстані 4 м одна від одної. Діти виконують 4-5 стрибків з ноги на ногу від першої до другої скакалки. Вправу вико-



нують одне за одним. Стежити, щоб діти енергійно відштовхувались кожною ногою.

- Що ми робили?
- Ми стрибали.

б) Пролізання в обруч лівим та правим боком.

- Що це?
- Обруч.
- Будемо пролізати в обруч.

Одночасно вправу виконують всі діти. Після цього вони сплескують



у долоні над головою. Повторити вправу по 3 рази лівим та правим боком.

- Що ми робили?
- Ми пролізали в обруч.



в) Кидання м'яча обома руками від грудей та із-за голови.

- Що це?
- М'яч.



- Будемо кидати м'яч.

Діти шикуються в дві шеренги, відстань між якими 3 м. Діти кидують одне одному м'яч обома руками від грудей (8-10 раз) та із-за голови (8-10 раз). Стежити, щоб діти правильно й точно кидали м'яч.

- Що ми робили?
- Ми кидали та ловили м'яч.

### Рухлива гра «Хитра лисичка»

**Мета:** біг у довільному русі (врозтіч) з ловінням. Виховання швидкої реакції, кмітливості, орієнтування у просторі, витривалості.

#### *Хід гри*

Діти стоять у колі пліч-о-пліч, закривши руки за спину. Вихователь проходить позаду дітей і непомітно доторкується до кого-небудь з них. Дитина, до якої доторкнувся вихователь, стає «хитрою лисицею». Після цього «лисиця» вбігає в середину кола, а діти розбігаються в різні боки. «Лисиця» їх ловить. Повторити 3-4 рази. При кожному повторенні гри вибирають іншу «лисицю».

— Що ми робили?

— Ми грали.

#### **5. Заключна частина**

Ходьба по «звивистій доріжці» у повільному темпі (35 с).

#### **6. Підсумок заняття**

Діти за командою вихователя шикуються в шеренгу.

— Що ми робили?

— Ми виконували вправи, стрибали, пролізали в обруч, кидали м'яч, грали.

— Молодці!

— До побачення!

## ОРІЄНТОВНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ПІДГОТОВЧОЇ ГРУПИ

### *Заняття 1*

**Тема:** Розучування комплексу загальнорозвиваючих вправ. Стрибки у довжину, ходьба по мотузці, повзання по колоді та пролізання в обруч. Рухлива гра «Карасі та щука».

**Мета:** Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Удосконалювати навички стрибка у довжину з розбігу, ходьби по мотузці приставним кроком з рухами рук, повзання по колоді в упорі стоячи на колінах, пролізання в обруч боком. Розвивати спритність та швидкість під час гри «Карасі та щука».

**Обладнання:** колода, 2 стояки з обручами, 2 мотузки (довжина 10-12м).

#### *Хід заняття*

##### **1. Організаційний момент**

Діти заходять в зал, шикуються в шеренгу, вітаються.

— Добрий день!

— Що ми будемо робити?

— Будемо ходити, бігати, стрибати, повзати, грати.

##### **2. Вступна частина**

Ходьба (до 2,5 хв) чергується з бігом урозтіч. За сигналом вихователя швидко стати на своє місце в колоні





(повторити 4-5 разів). Ходьба на носках та п'ятках, руки за головою (40 с). Перешикуватися у пари.

### 3. Загальнорозвиваючі вправи (у парах)

а) Піднімання рук через сторони вгору. В.П. — О.С., діти стоять обличчям одне до одного, тримаючись за кисті рук. 1-2 — підняти руки вгору (вдих); 3-4 — опустити руки у В.П. (видих). Повторити 8-10 разів.

б) Нахили тулуба в сторони. В.П. — стійка ноги нарізно, руки на плечах партнера. 1 — нахил тулуба в сторону (видих); 2 — повернутися у В.П. (вдих); 3-4 — те саме в інший бік. Повторити 8 разів.

в) Чергові згинання рук. В.П. — О.С., руки зігнуті у ліктях, долоні рук партнерів з'єднані. 1-4 — чергові згинання та розгинання рук, ди-

хання довільне. Повторити 16-20 разів.

г) Присідання. В.П. — О.С., триматися за руки одне одного. 1-2 — присідання на носках (видих); 3-4 — стати у В.П. (вдих). Повторити 8 разів.

д) Нахили тулуба вперед. В.П. — стояти на відстані кроку від партнера, руки на його плечах. 1-2 — нахил тулуба вперед (видих); 3-4 — повернутися у В.П. (вдих). Повторити 8-10 разів.

е) Стрибки зі зміною положення ніг. В.П. — О.С., долоні рук партнерів з'єднані. 1-2 — стрибком ноги нарізно; 3-4 — стрибком ноги разом. Повторити 10-12 разів.



### 4. Основна частина

а) Стрибки в довжину з 5-6-метрового розбігу. У зворотному напрямі виконати ходьбу по мотузці приставним кроком правим або лівим боком з рухами рук (крок правою — руки вперед, лівою — у сторони). Повторити 10-12 разів.

б) Повзання по колоді в упорі стоячи на колінах. На кінці колоди підвестися і виконати стрибок у глибину. У зворотному напрямку діти пролізають в обруч правим або лівим боком. Повторити 4-5 разів.

### Рухлива гра «Карасі та щука»

**Мета:** Удосконалювати навички бігу. Розвивати у дітей швидкість і спритність.

### Хід гри

На протилежних боках майданчика креслять дві «затоки», де живуть «карасі». Відстань між «затоками» 15-20 м. «Щука» стає посередині майданчика — «річки». Усі діти-«карасі» стають у шеренгу на одному кінці майданчика. За командою вихователя «Раз, два, три — пливи!» усі «карасі» перепливають



(біжать) у другу «затоку», а «щука» їх ловить. Повторюючи гру, вибирають іншу «щуку». Повторити 3-4 рази.

*Вказівка до гри:* «Щука» ловить карасів тільки в «річці», у «затоці» вона не має права ловити. Регулювати біг з відпочинком. Спіймані діти не можуть бути «щукою».

### **5. Заклучна частина**

Ходьба (45 с) у повільному темпі з рухами рук, як риби плавниками.

### **6. Підсумок заняття**

- Що ми робили?
- Ми ходили, бігали, стрибали, повзали, грали.
- Всі діти молодці, старанно виконували всі завдання.
- До побачення!

## **Заняття 2**

**Тема:** Розучування комплексу загальнорозвиваючих вправ. Лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, підтягування на руках, стрибки у висоту з місця. Рухлива гра «Хто перший?».

**Мета:** Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Удосконалювати навички лазіння по канату, стрибків зі скакалкою, підтягування на руках лежачи на лаві, стрибків у висоту з місця поштовхом обох ніг. Розвивати спритність та швидкість під час гри «Хто перший?».

**Обладнання:** 2-3 канати, 3-4 гімнастичні лави, 8-10 скакалок, 2 стояки, шнур (довжина 4-5 м), 3 прапорці, 4-5 брязкалець.

### **Хід заняття**

#### **1. Організаційний момент**

Діти заходять в зал, шикуються в шеренгу, вітаються.

- Добрий день!
- Що ми будемо робити?
- Будемо ходити, лазити, стрибати, підтягуватися, грати.

#### **2. Вступна частина**

Ходьба чітким кроком, як фізкультурники (40 с). Ходьба на носках приставним кроком лівим та правим боком, руки на поясі (40 с). Біг зі зміною темпу (до 1 хв). Перешикування через центр у 4 колони.

#### **3. Загальнорозвиваючі вправи (комплекс «Спортсмени»)**

а) Піднімання рук до плечей та вгору (штангіст). В.П. — стійка ноги нарізно, руки опущені вниз, пальці стиснуті в кулак. 1 — зігнути руки в ліктях, кистями торкнутися плечей; 2 — енергійно випростати руки вгору (вдих); 3 — зігнути руки до плечей; 4 — опустити руки у В.П. (видих). Повторити 10-12 разів.

б) Нахили тулуба вперед з рухами рук (лижник). В.П. — стійка ноги на ширині ступні, руки вперед, пальці стиснуті в кулак. 1-2 — виконати напівприсідання з нахилом тулуба вперед, змахнути руками вниз-назад, імітуючи одночасне відштовхування лижними палицями (видих); 3-4 — випрямитися у В.П. (вдих). Повторити 12-16 разів.

в) Випрямлення по черзі рук вперед (боксер). В.П. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, пальці стиснуті в кулак. 1 — повертаючи тулуб вправо,

енергійно випрямити ліву руку вперед (зробити удар); 2 — повернутися у В.П.; 3-4 — те саме правою рукою. Повторити 14-16 разів.

г) Піднімання тулуба вгору (гімнаст). В.П. — лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні на підлозі, руки вздовж тулуба. 1-2 — підняти тулуб вгору, прогнутися в поперек (зробити місток); 3-4 — повернутися у В.П. Повторити 10-12 разів.

д) Колові рухи ногами (велосипедист). В.П. — лежачи на спині, ноги зігнуті вперед, руки на підлозі вздовж тулуба. Колові рухи ногами із згинанням та розгинанням їх по черзі, як при їзді на велосипеді. Повторити 24-30 разів.

е) Випрямлення ноги назад у сторону (ковзанняр). В.П. — напівприсісти, нахиливши тулуб вперед, коліна разом, руки за спиною. 1 — ковзаючи правою ступнею по підлозі, випрямити ногу назад, у сторону (відштовхнутися ковзанням); 2 — відвівши ногу назад та зігнувши її, приставити до опорної; 3-4 — те саме лівою ногою. Повторити 12-16 разів.

ж) Біг на місці (бігуни). В.П. — основна стійка, руки зігнуті в ліктях. 1-20 — біг на місці з високим підніманням стегна; 1-8 — ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

#### 4. Основна частина

Діти у 4 підгрупах шикуються в шеренгу біля своїх місць занять. Кожна вправа виконується 3 хв, після цього підгрупи по колу переходять до іншої вправи (4 зміни).

а) Лазіння по канату довільним способом, одночасно виконують 2-3



дітей.

б) Стрибки зі скакалкою. Вправу виконує вся підгрупа.

в) Підтягування на руках, лежачи грудьми на гімнастичній лаві, зпросунання вперед. Вправу одночасно виконують 3-4 дитини.

г) Стрибки в висоту з місця поштовхом обох ніг, торкаючись рукою брязкальця, яке підвішене на шнурі між двома стояками на 15-20 см вище від піднятої вгору руки. Вправу одночасно виконують 4-5 дітей по три стрибки підряд.

#### Рухлива гра «Хто перший?»

**Мета:** Удосконалювати навички бігу навипередки. Розвивати швидкість і спритність.

#### *Хіг гри*

Біг навипередки може проводитись по різному. В залежності від місця встановлюється відстань, яку діти повинні подолати. Вони стають на лінію старту, не заважаючи одне одному, і біжать до визначеного місця, а назад повертають-

ся в повільнішому темпі. Повторити 3-4 рази.

#### **5. Заключна частина**

Ходьба (40 с) у повільному темпі з рухами рук вгору та вниз (8-10 разів).

#### **6. Підсумок заняття**

— Що ми робили?

— Ми ходили, лазили, стрибали, підтягувалися, грали.

— Всі діти молодці, старанно виконували всі завдання.

— До побачення!



## **ВМІННЯ ТА НАВИЧКИ, ЯКИМИ ПОВИННІ ВОЛОДІТИ ДІТИ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

### *Два роки:*

J Коротку мить стояти на одній нозі.

J Стрибати на місці на обох ногах.

J Нанизувати на нитку великі намистинки.

J Перегортати сторінки по одній.

J Скласти предмети один на один у послідовності від найбільшого до найменшого.

J Будувати башти із шести-семи кубиків.

J Робити спроби малювати, рідко виходячи за межі аркуша паперу.

J Тримати ножиці й надрізати краї аркушів паперу.

### *Два роки і шість місяців:*

J Зістрибувати з висоти 15 см, приземлюючись на обидві ноги.

J Добре бігти уперед, легко зупинятися і починати бігти, рідко падати.

J Ходити навшпиньки.

J Підніматися на чотири-шість сходинок, по черзі ступаючи ногами.

J Підніматися догори і бити ногою по нерухомому м'ячу.

J Кидати м'яча обома руками, тримаючи його над головою.

J Будувати башти з восьми кубиків.

J Відкривати і закривати ножиці, починати різати папір.

J Тримати крейду пучками п'яти пальців, а не в кулаці.

J Розкачувати, витягувати, розминати тісто, пластилін або глину.

### *Три роки:*

J Стояти на опорній нозі (нозі, якій віддає перевагу) впродовж 5-10 секунд.

J Коротку мить стояти на іншій нозі.

J Підніматися по сходах догори і спускатися донизу, по черзі ступаючи ногами і тримаючись за поручні.

- Ж Оббігати перешкоди.
  - Ж Стрибати вперед на обох ногах чотири рази.
  - Ж П'ять разів підстрибувати на опорній нозі (нозі, якій віддає перевагу).
  - Ж Один раз підстрибувати на іншій нозі.
  - Ж Бити по м'ячу, розмахуючись ногою назад.
  - Ж Ловити кинутого м'яча, притискаючи його до грудей.
  - Ж Штовхати і тягнути іграшки на колесах чи триколісний велосипед, керувати ними.
  - Ж Користуватися ковзанкою без допомоги.
  - Ж Будувати башти з 9-10 кубиків.
  - Ж Малювати (копіювати) вертикальні та горизонтальні лінії, хрести.
  - Ж Малювати (копіювати) коло.
  - Ж Під час виконання завдань використовувати обидві руки.
  - Ж Перерізаючи аркуш паперу навпіл, тримати папір в одній руці, а ножиці — в іншій.
  - Ж Робити кульки, ковбаски і пиріжки з тіста, пластиліну або глини.
- Чотири роки:*
- Ж Стояти на опорній нозі протягом 10 секунд.
  - Ж Проходити півтора метра вперед, ставлячи ступні впритул одна до одної, щоб пальці торкалися п'ят.
  - Ж Переступати назад, ставлячи ступні впритул одна до одної, щоб пальці торкалися п'ят.
  - Ж Підстрибувати, підбігати галопом.
  - Ж Стрибати вперед 10 разів.
  - Ж Стрибати назад один раз.
  - Ж Виконувати переворот уперед.
  - Ж Виконувати скоординований удар ногою по м'ячу — замахуючись ногою і відводячи назад руку.
  - Ж Обома руками ловити м'яча, кинутого з відстані 1,5 метра.
  - Ж Кидати однією рукою маленького м'ячика особі, що стоїть за 1,2-1,5 метра від неї.
  - Ж Будувати башти з 11 кубиків.
  - Ж Малювати зрозумілі малюнки на теми, важливі для дитини.
  - Ж Робити відповідні рухи пальцями і руками під час ігор з жестикуляцією.
  - Ж Малювати (копіювати) квадрат.
  - Ж Малювати деякі букви.
- П'ять років:*
- Ж Стояти на іншій (не опорній) нозі протягом десяти секунд.
  - Ж Ходити по розмічених лініях уперед, назад і вбік.
  - Ж Стрибати назад два рази без затримки.
  - Ж Долати відстань два метри, підстрибуючи на одній нозі.
  - Ж Робити два (або більше) скоординовані кроки перед ударом ногою по м'ячу.
  - Ж Ловити тенісного м'яча обома руками.

- J Кидати м'яча з поворотом тіла і кроком уперед.
- J Самостійно гойдатися.
- J Мати чітко визначений пріоритет у використанні рук (правша, лівша).
- J Писати (вимальовує друкованими літерами) своє ім'я.
- J Будувати башти з 12 кубиків.
- J Розфарбовувати контурні малюнки.
- J Правильно тримати олівця лише великим, вказівним та середнім пальцями.
- J Малювати людей із зображенням волосся та носа.
- J Малювати (копіювати) прямокутники і трикутники.
- J Вирізати з паперу прості фігурки.

*Шість років:*

- J Стрибати через скакалку.
- J Демонструвати вміння добре володіти м'ячем, кидати і ловити його, бити по м'ячу палицею.
- J На малюнках людей зображати шию, руки та рот.
- J Малювати (копіювати) ромби.
- J Вирізати з паперу зображення ляльок або тварин.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьєва О. Сучасний стан проблеми фізичної реабілітації дітей з депривацією слуху / О. Афанасьєва, О. Луковська // Молода спортивна наука України. — 2011. — Т.3. — С. 17-20.
2. Байкіна Н.Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания, спец. психологов и педагогов, тренеров по паралимпийскому и инвалидному спорту / Н.Г. Байкіна // Запорож. гос. ун-т. — Запорожье, 2003. — 232 с.
3. Голозубец Т.С. Методика АФВ глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры : дисс. ... наук. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Т.С. Голозубец. — Хабаровск, 2005.
4. Грибовська І. Оцінка фізичного здоров'я глухих дітей / І. Грибовська, Х. Гурінович // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2002. — №2-3. — С. 113-115.
5. Гурінович Х.Є. Вплив засобів фізичного виховання на фізичну працездатність та функціональний стан організму глухих дітей молодшого шкільного віку / Х.Є. Гурінович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. — Львів, 2006. — Вип. 10, Т. 4. — С. 172-176.
6. Хмельницькая И.В. Корректирующие программы физкультурных занятий для слабослышащих детей младшего школьного возраста с учетом их психомоторных характеристик / И.В. Хмельницькая, Л.А. Фандикова, И.О. Шульга // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту / За ред. С.С. Єрмакова. — Харків : ХДАДМ, 2005. — №13. — С. 89-95.
7. Хмельницькая И.В. Программирование физкультурных занятий детей 7-10 лет со слуховой депривацией / И.В. Хмельницькая, И.О. Шульга // IX междунар. науч. конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». — Киев, 2005. — С. 331.



Наукове видання

**Володимир Миколайович Шевченко**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
З ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ  
З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ**

Технічний редактор *О.М. Корнілов*

Комп'ютерна верстка *В.М. Яценко*

Редактор *О.В. Цимбаліст*

Оформлення обкладинки *К.А. Бобровницька*

**Видано державним коштом. Продаж заборонено.**

Підп. до друку 20.10.2014. Формат 60x84<sup>1/16</sup>.

Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. др. арк. 2,6. Облік.-вид. арк. 2,0.

Замовлення № 2550. Наклад 100 прим.

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД»

Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000.

25006, м. Кіровоград, вул. Декабристів, 29

тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05

E-mail: design@imex.net