

Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

Методичні рекомендації
ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
здобувачів бакалаврського рівня (денна форма навчання)
з навчальної дисципліни
**«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ»**

спеціальність 012 «Дошкільна освіта»

Укладач С. І. Матвієнко



Ніжин – 2021

УДК 378.147:373.2:796.011.1](072.8)

М 54

Рекомендовано Вченою радою
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
(НДУ ім. М. Гоголя)
Протокол №16 від 30.07.2021 р.

Рецензенти:

Аніщук А. М. – доцент кафедри дошкільної освіти Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат педагогічних наук, гарант ОПП «Дошкільна освіта» першого (бакалаврського) рівня у НДУ імені Миколи Гоголя;

Заплішний І. І. – доцент кафедри географії, туризму та спорту Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат педагогічних наук;

Штанько Н. О. – методист закладу дошкільної освіти №15 «Росинка», м. Ніжин Чернігівської обл.

Матвієнко С. І.

М54 Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів бакалаврського рівня (денна форма навчання) з навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти» спеціальність 012 «Дошкільна освіта». Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 90 с.

У посібнику представлено методичні рекомендації до організації самостійної роботи здобувачів бакалаврського рівня (денна форма навчання) спеціальності «Дошкільна освіта» з навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти». Ураховано сучасні вимоги до організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми та формування у них засад здорового способу життя. Надано детальний алгоритм виконання завдань самостійної роботи до кожної із тем навчальної дисципліни, запропоновано джерела для поповнення необхідної інформації; зазначено кількість годин, запланованих на виконання завдання до теми.

Доцільний для викладачів вищих навчальних закладів; здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 012 "Дошкільна освіта".

УДК 378.147:373.2:796.011.1](072.8)

© С. І. Матвієнко, укладання, 2021

© Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021

З М І С Т

Передмова	4
Структура навчальної дисципліни	8
Зміст самостійної роботи за темами курсу	9
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи фізичного виховання та валеологічної освіти дітей раннього та дошкільного віку	9
Т. 1. Предмет та основні поняття навчальної дисципліни	12
Т. 2. Теоретичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку	16
Т. 3. Валеологія дошкільного дитинства.....	19
Т. 4. Фізично-оздоровче виховання дітей раннього віку	22
Т. 5. Характеристика засобів фізичного та валеологічного виховання	24
Змістовий модуль 2. Методика організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками.....	24
Т. 6. Методика формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку.....	24
Т. 7. Методика навчання дітей основних рухів	27
Т. 8. Методика проведення занять з фізичної культури	29
Т. 9. Методика проведення рухливих ігор	34
Т. 10. Методика навчання вправ спортивного характеру.....	37
Т. 11. Методика проведення спортивних ігор	39
Т. 12. Форми забезпечення рухової активності. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня	42
Змістовий модуль 3. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти та у сім'ї	46
Т. 13. Організація фізичного виховання у ЗДО	46
Т.14. Організація валеологічного виховання у ЗДО	49
Т.15. Організація взаємодії із сім'єю з питань фізичного виховання дошкільників та формування у них основ здорового способу життя	53
Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи	55
Вид індивідуального навчально-дослідницького завдання самостійної роботи	61
Критерії оцінювання самостійної роботи	62
Критерії оцінювання індивідуального навчально-дослідницького завдання самостійної роботи	63
Рекомендовані джерела до вивчення курсу	65
Розподіл балів, що присвоюється студентам	69
Орієнтовні контрольні тести до курсу	70

ПЕРЕДМОВА

У наш час актуальними стають вимоги до особистих якостей сучасного студента – вміння самотійно поповнювати та оновлювати знання, вести самотійний пошук необхідного матеріалу, бути творчою особистістю. Орієнтація навчального процесу закладу вищої освіти на особистість, що саморозвивається, самоудосконалюється, унеможливує процес навчання без урахування індивідуально-особистісних особливостей здобувачів освіти, надання їм права вибору шляхів і способів навчання. З'являється нова мета освітнього процесу – виховання компетентної особистості, орієнтованої на майбутнє, здатної вирішувати типові проблеми і завдання виходячи з набутого навчального досвіду та адекватної оцінки конкретної ситуації.

Самостійна робота здобувачів освіти (СРС) – спосіб активного, цілеспрямованого набуття студентом нових для нього знань і вмінь без безпосередньої участі в цьому процесі викладачів. У даний час організація СРС розглядається в рамках усієї системи управління якістю навчання студентів, зумовленою низкою причин: запровадженням у процес навчання теорій, які розвивають творчість та ініціативу особистості на основі самотійної діяльності; зміною форм і методів навчання; впровадженням інформаційних технологій, у том числі – потужного ресурсу Інтернет, аудіо- та відео-ресурсів тощо.

Самостійна робота здобувачів освіти з навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти» проводиться з метою:

- систематизації та закріплення отриманих теоретичних знань у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку та валеології дошкільного дитинства, а також відповідних практичних умінь студентів;
- поглиблення і розширення теоретичних знань у галузі фізичного та валеологічного виховання дітей дошкільного віку;
- формування умінь використовувати довідкову літературу, періодику з фізичного, валеологічного виховання та стосовно організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти (*тут і далі – ЗДО*);
- розвитку пізнавальних здібностей та активності студентів: творчої ініціативи, самотійності, відповідальності й організованості;

- формування самостійності мислення, здібностей до саморозвитку, самовдосконалення і самореалізації;
- розвитку пошуково-дослідницьких умінь.

Організаційні заходи, що забезпечують нормальне функціонування самостійної роботи студента, ґрунтуються на таких передумовах:

- самостійна робота повинна бути конкретною за своєю предметною спрямованістю;
- самостійна робота повинна супроводжуватися ефективним, безперервним контролем і оцінкою її результатів.

Предметна і змістовна самостійна робота здобувачів освіти визначається освітнім стандартом, робочою програмою, навчально-методичним комплексом, розробленим до навчальної дисципліни *"Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти"*, змістом запропонованих джерел інформації і наданих методичних рекомендацій.

СРС з вивчення навчальної дисципліни *"Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти"* орієнтована на такий вид СРС, як поза аудиторна самостійна робота, що виконується студентами за завданнями викладача та без його безпосередньої участі. Пропонований нами блок завдань СРС включає такі види її, що передбачають, зокрема, такі види завдань:

Для оволодіння знаннями

- підготовка до семінарських занять – читання тексту (підручника, додаткової літератури); складання плану тексту, графічне зображення структури тексту; розробка презентацій; використання комп'ютерної техніки та Інтернету тощо.

Для закріплення та систематизації знань:

- підготовка міні-доповідей до виступу на семінарі у межах визначеної теми семінару або тем доповідей;
- складання глосарію;
- виконання пропонованих до тем завдань за використання таких методів роботи, як: порівняльний аналіз матеріалу, укладання схем, заповнення таблиць, розробка мультимедійної презентації, розробка рекламного буклету та кросворду;
- виконання індивідуально-дослідницького завдання як складової самостійної роботи;

- *пробне* тестування як перевірка набутих знань з виконання самостійної роботи.

Для формування умінь

- *підготовка до лабораторних занять* і розробка щодо цього конспектів різних видів роботи (фізкультурно-оздоровчої та валеологічної) з дошкільниками різних вікових груп;
- власне опрацювання різних елементів фізичного виховання (вправ, ігор тощо) з огляду на проведення з дітьми у різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- рефлексивний аналіз власних професійних умінь;
- уміння методичного аналізу форм роботи, проведених іншими студентами.

Розроблена самостійна робота з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання та валеологічної освіти» здійснюється індивідуально і уможлиблює контроль за її виконанням за допомогою технологій зворотного навчального зв'язку в ресурсах MOODL та в середовищі УНІКОМ (віртуальному навчальному середовищі), яке функціонує в Ніжинському державному університеті Імені Миколи Гоголя.

Контроль результатів самостійної роботи студентів, зважаючи на її поза аудиторну специфіку, здійснюється у межах часу, відведеного в структурі семінарських, лабораторних занять, а також при складанні студентами контрольної залікової форми роботи. Останніми можуть бути підсумкові контрольні тести або письмовий екзамен. У межах модульного контролю знань студентів викладач здійснює перевірку виконаних студентами завдань до самостійної роботи, розроблених конспектів різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, творчих робіт тощо.

Критеріями оцінювання результатів самостійної позааудиторної роботи студентів з навчальної дисципліни «*Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти*» є наступні:

- рівень засвоєння навчального матеріалу;
- обґрунтованість та чіткість викладення відповіді на семінарському занятті за використання попередньо виконаної самостійної роботи до теми;
- сформованість загальнонавчальних компетенцій та умінь;
- уміння використовувати набуті теоретичні знання у різних видах

- навчальних завдань, у тому числі – практикоорієнтованих;
- оформлення матеріалу у відповідності до розроблених вимог.

Організація самостійної роботи студентів стане більш ефективною за використання ними списку рекомендованих джерел, серед яких автор посібника визначає підручники, навчально-методичні посібники, матеріали періодики, а також найбільш прийнятні сайти освітніх порталів, які містять різноманітну інформацію з питань організації фізичного та валеологічного виховання дітей дошкільного віку.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	Усього	у тому числі			
л		с/п	лаб	с.р. денна	
Модуль 1					
Змістовий модуль 1					
Теоретичні основи фізичного виховання та валеологічної освіти дітей раннього та дошкільного віку					
T.1. Предмет та основні поняття навчальної дисципліни	7	2			5
T.2. Теоретичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку	9	2	2		5
T.3. Валеологія дошкільного дитинства	10	2			8
T.4. Фізично-оздоровче виховання дітей раннього віку	8				8
T.5. Характеристика засобів фізичного та валеологічного виховання	10		2		8
Разом за змістовим модулем 1	44	6	4	-	34
Змістовий модуль 2.					
Методика організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками					
T.6.Методика формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку	10	2	2		6
T.7.Методика навчання дітей основних рухів	6	2			4
T.8.Методика проведення занять з фізичної культури	24	2	4	4	14
T.9. Методика проведення рухливих ігор	20	2		6	12
T. 10. Методика навчання вправ спортивного характеру	12				6
T. 11. Методика проведення спортивних ігор	6				6
T.12. Форми забезпечення рухової активності. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня	16		2	6	8
Разом за змістовим модулем 2	88	8	8	16	56
Змістовий модуль 3					
Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти та у сім'ї					
T.13. Організація фізичного виховання у ЗДО	12	2	2		8
T.14. Організація валеологічного виховання у ЗДО	20	2	2	8	8
T.15. Організація взаємодії із сім'єю з питань фізичного виховання дошкільників та формування у них основ здорового способу життя	10		2		8
Разом за змістовим модулем 3	42	4	6	8	24
ІНДЗ					6
Усього годин	180	18	18	24	120

1. Зміст самостійної роботи за темами курсу

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

Теоретичні основи фізичного виховання та валеологічної освіти дітей раннього та дошкільного віку (34 год.)

Тема 1

Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного та валеологічного виховання (5 год.).

Тези до теми

Основні поняття теорії і методики фізичного виховання. Наукові основи теорії та методики фізичного виховання. Висвітлення основних підходів до забезпечення ключових компетентностей дошкільників у змісті Базового компонента дошкільної освіти в Україні (ред. 2021 р.) – здоров'язбережувальної, рухової, особистісної та ін., пов'язаних із здоров'ям дитини. Індивідуалізація процесу фізичного виховання дітей. Особистісно-орієнтований та гуманістичний підходи до фізичного виховання дітей. Виховання та розвиток дитини у процесі занять фізичними вправами. Формування особистості, її базових якостей (довільності, самостійності, ініціативності, свободи поведінки, самосвідомість, самооцінка, самоповага) дитини у її заняттях фізичними вправами.

Основні поняття: теорія фізичного виховання, методика фізичного виховання, фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, рухова компетентність, здоров'язбережувальна компетентність, державний стандарт дошкільної освіти, особистість дитини, особистісно-орієнтований підхід, гуманістичний підхід.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

I завдання. Проаналізуйте зміст Базового компоненту дошкільної освіти в Україні (ред. 2021 р.) за освітнім напрямом «Особистість дитини» та визначте, що покладено в основу залучення дитини

дошкільного віку до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

II завдання. Проаналізуйте у тексті Базового компоненту дошкільної освіти в Україні поняття «рухова компетентність» та «здоров'язбережувальна компетентність». Розкрийте, чим визначається специфіка даних понять та що є в них спільного? Доповніть своє обґрунтування матеріалами наукових джерел з питань організації фізкультурно-оздоровчої та здоров'язбережувальної діяльності у ЗДО.

III завдання. Укладіть **глосарій**¹ з основних понять теорії і методики фізичного виховання, визначте їх взаємозв'язок щодо організації фізичного виховання дітей.

IV завдання. На основі опрацювання навчальної, навчально-методичної літератури, періодики з дошкільного виховання напишіть міні-доповідь щодо висвітлення актуальних проблем фізичного виховання дошкільників.

V завдання. На основі опрацювання матеріалів посібника *Зайцев А. А., Конеева Е. В., Полещук Н. К., Соллогуб С. А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособ. Калининград, 1997. 71 с.* Надайте письмову відповідь на питання:

- 1) як визначити тип ВНД дітей та урахувати дані щодо включення дитини у загальний процес фізичного виховання?
- 2) як організувати та провести спостереження за поведінкою дітей на заняттях з фізичної культури?
- 3) які методичні прийоми доцільно використовувати стосовно дітей з різними типами темпераменту?

Форма контролю: перевірка конспектів, міні-доповіді.

Питання для самоперевірки:

1. Надайте сутнісну характеристику науці «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку».
2. Визначте основні поняття предмета даної науки.
3. Покажіть зв'язок фізичної культури і фізичного виховання.
4. З якими науками пов'язана теорія і методика фізичного

¹ Див. Розділ «Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи», **№ 1. Методичні рекомендації щодо складання глосарію**

- виховання?
5. У чому полягає єдність організму дитини і навколишнього середовища?
 6. Що спільного та відмінного у фізичній культурі та спорті?

Рекомендовані джерела:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Державний Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція, 2021). URL: <http://osvita.kr-admin.gov.ua>
3. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. учреждений. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 176 с.
4. Зайцев А. А., Конеева Е. В., Полещук Н. К., Соллогуб С. А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособ. Калининград, 1997. 71 с.
5. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Минск: «Вышэйшая школа», 2015. 254 с.

Тема 2

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (5 год.)

Тези до теми

Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання. Оздоровчі завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Освітні завдання фізичного виховання дошкільників. Виховні завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Специфіка реалізації принципів навчання у фізичному вихованні. Методи і прийоми навчання фізичним вправам. Співвідношення дидактичних методів та прийомів навчання на різних етапах навчання дошкільників руховим діям.

Основні поняття: *мета фізичного виховання, завдання фізичного виховання, принцип, метод, методичний прийом.*

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

I завдання. Визначте письмово, якою мірою мета та завдання фізичного виховання дітей визначені у змісті Базового компоненту та чинних програм дошкільної освіти в Україні.

II завдання. На основі вивчення запропонованих до теми джерел письмово:

1. Розкрийте потенціал особистісно орієнтованого підходу щодо фізичного виховання дітей дошкільного віку. Наведіть приклади такої роботи.
2. З урахуванням матеріалів навчальних посібників заповніть таблиці порівняльного аналізу²:

² Див. Розділ «Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи», **№ 2. Методичні рекомендації щодо розробки порівняльного аналізу**

Таблиця 1

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку

Заповніть 2-у та 3-ю колонки цієї таблиці

<i>Оздоровчі</i>	<i>Виховні</i>	<i>Навчальні</i>

Таблиця 2

Засоби фізичного виховання та їх роль у фізичному вихованні та розвитку дітей

Заповніть 2-у та 3-ю колонки цієї таблиці

<i>Засоби</i>	<i>Мета використання</i>	<i>Умови використання</i>
Фізичні вправи		
Психогігієнічні фактори		
Еколого-природні фактори		

III завдання. На основі вивчення запропонованих джерел до теми, укладіть короткий запис, який стосується аналізу сутності загально дидактичних принципів і спеціальних принципів, що виражають специфічні закономірності фізичного виховання.

Спеціальні принципи фізичного виховання:

- 1) всебічний і гармонійний розвиток особистості;
- 2) зв'язок фізичної культури з життям;
- 3) оздоровча спрямованість фізичного виховання;
- 4) безперервність і систематичність чергування навантажень і відпочинку;
- 5) поступовість нарощування розвиваючих, тренуючих впливів;
- 6) циклічна побудова занять;
- 7) вікова адекватність напрямів фізичного виховання.

IV завдання. Зазначте, що відноситься до форм, а що – до засобів фізичного виховання (*поєднайте між собою, зразок для запису: 1) – е) ж);*).

- 1) Форми
- 2) Засоби

- а) фізичні вправи
- б) канікули в дитячому садку
- в) оздоровчі сили природи
- г) гігієнічні фактори
- д) фізкультурні паузи

III завдання

- 1) Засоби
- 2) Форми

- а) еколого-природні фактори
- б) оздоровчі терапії
- в) ні здоров'я;
- г) фізичні вправи
- д) хвилинки релаксації
- е) гімнастика пробудження

V завдання. Визначте відповідність між методами та прийомами навчання, проставивши у відповідність номери позицій (зразок для запису: 1 – 47); 54); 66)).

Методи

1. Наочний
2. Словесний
3. Практичний

Прийоми

- 1) пояснення
- 2) показ фізичних вправ;
- 3) пояснення;
- 4) використання наочних посібників;
- 5) імітація;
- 6) вказівка;
- 7) зорові орієнтири;
- 8) строго регламентовані вправи;
- 9) подання команд, розпоряджень;
- 10) розучування вправ по частинах;
- 11) змагальний прийом;

- 12) питання до дітей;
 - 13) музика, пісні;
 - 14) сюжетна розповідь;
 - 15) безпосередня допомога вихователя;
 - 16) бесіда;
 - 17) ігровий прийом;
 - 18) розучування вправ в цілому;
 - 19) словесна інструкція;
 - 20) примусово полегшуюче розучування вправ (використання тренажерних пристроїв).
- Форма контролю:** перевірка конспектів.

Питання для самоперевірки

1. Надайте визначення ключових понять теми: принцип, метод, методичний прийом.
2. Якою є мета фізичного виховання дошкільників?
3. Перелічіть завдання, які дозволяють реалізувати мету фізичного виховання дошкільників.
4. У чому визначається єдність навчання, виховання та розвитку у процесі фізичного виховання?
5. Назвіть класифікацію методів фізичного виховання дошкільників.

Рекомендовані джерела

1. Антипкин Ю.Г. Массаж и физкультура для детей в возрасте до трёх лет. Киев: Здоровья.1992. 64 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
3. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 176 с.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособ. Москва: Академия, 2001. 224 с.
5. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Минск: «Вышэйшая школа», 2015. 254 с.

Тема 3

Валеологія дошкільного дитинства (8 год.)

Тези до теми

Мета та завдання валеологічного виховання дітей дошкільного віку. Поняття «здоров'я», види здоров'я. Чинники впливу на стан здоров'я дитини. Оздоровчі технології, їх види та специфіка щодо використання у різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО. Висвітлення засад валеологічного виховання дошкільників у змісті валеологічних програм дошкільної освіти.

Основні поняття: мета валеологічного виховання, завдання валеологічного виховання, здоров'я, види здоров'я принцип, здоров'язберезувальна компетентність, метод, методичний прийом, засіб, валеологічна програма, оздоровчі технології.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

I завдання. Визначте письмово, якою мірою мета та завдання валеологічного виховання дошкільників визначені у змісті Базового компоненту та чинних програм дошкільної освіти в Україні.

II завдання. Укладіть письмово схему-ланцюжок з основних понять валеології дошкільного дитинства, першим із яких буде поняття «здоров'я». Коротко визначте зміст кожного із понять.

III завдання. Скористуйтеся орієнтовною таблицею класифікації оздоровчих технологій щодо їх використання у валеологічній практиці закладів дошкільної освіти та занесіть відповідні дані з них із короткою характеристикою (порівняльний аналіз) (табл. 4):

Таблиця 4

Класифікація оздоровчих технологій

<i>Оздоровчі гімнастики</i>	<i>Лікарсько- профілактичні заходи</i>	<i>Оздоровчі терапії</i>

IV завдання. Які з парціальних програм валеологічного спрямування Ви знаєте? Назвіть їх авторів та коротко окресліть валеолого-педагогічну сутність кожної з програм.

V завдання. Які з авторських валеологічних програм Ви знаєте? Які позиції з валеології дошкільного дитинства розкриває автор програми? Доведіть це письмово.

Питання для самоперевірки

1. Якими є мета та завдання валеологічного виховання дошкільників?
2. Ким із вчених ХХ століття було введено у науковий обіг поняття «валеологія»?
3. Надайте визначення поняттю «здоров'я». Назвіть види здоров'я.
4. Розкрийте зміст поняття «валеологія дошкільного дитинства».
5. Розкрийте зміст валеологічної роботи з дітьми старшого дошкільного віку.
6. Назвіть парціальні програми дошкільної освіти валеологічного спрямування.
7. Які чинники найбільшою мірою визначають негативний вплив на здоров'я дитини? Обґрунтуйте свою думку.
8. Які чинники найбільшою мірою визначають позитивний вплив на здоров'я дитини? Обґрунтуйте свою думку.
9. Надайте класифікацію сучасних оздоровчих технологій та розкрийте специфіку використання окремих із них у роботі з дошкільниками.

Рекомендовані джерела:

1. Валеологія: Навчальний посібник для студентів вищих, педагогічних закладів освіти / за ред. В.Г. Грибан. Київ: Знання, 2005. 256 с.
2. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посібн. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
3. Денисенко Н.Ф., Лиходід Л.В. та ін. Витоки здоров'я дитини: навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2011 128 с.
4. Калуська Л. В. Бережи здоров'я змалку. Авторська програма. Харків: Ранок-НТ, 2007. 96 с.
5. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки

- життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати». Тернопіль: Мандрівець, 2014. 120 с.
- б. Лохвицька Л. В., Андрущенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я: навч.-метод. посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2007 176 с.

Тема 4

Фізично-оздоровче виховання дітей раннього віку (8 год.)

Тези до теми

Особливості розвитку моторики дітей раннього віку. Завдання фізичного виховання дітей першого року життя. Засоби фізичного виховання немовлят. Зміст та завдання фізичного виховання дітей другого року життя. Зміст та завдання фізичного виховання дітей третього року життя. Заняття з фізичної культури для дітей раннього віку: методика проведення, структура, способи організації дітей (для 2-го та 3-го років життя). Рухливі ігри та ігрові вправи для дітей раннього віку. Форми фізичного виховання в режимі дня малюка. Особливості застосування засобів фізичного виховання в роботі з дітьми раннього віку. Проведення заходів фізичного виховання дитини немовлячого та раннього віку в сім'ї. Масаж, техніки масажу, умови проведення масажу стосовно дітей немовлячого віку.

Основні поняття: немовля, дитина раннього віку, режим дня, масаж, техніка масажу, гігієнічна гімнастика, статичні та динамічні рухи, заняття з фізичного виховання з дітьми раннього віку.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

I завдання. На основі вивчення науково-методичної літератури розкрийте особливості фізичного розвитку дітей немовлячого віку (за кожним кварталом розвитку дитини).

II завдання. Заповніть таблицю, зазначивши, якою є мета добору спеціальних фізкультурних вправ, що проводяться з дітьми від 1-го до 14-го місяця життя. Перша стрічка таблиці заповнена з метою надання зразка для Ваших відповідей (табл. 5).

Таблиця 5

Логіка добору спеціальних фізкультурних вправ щодо забезпечення фізичного розвитку дитини 1-го – 14-го місяців життя

Вік дитини	Мета проведення спеціальних фізкультурних занять
До 3 місяців	Послабити тонус м'язів-згиначів

Від 3 до 4 місяців	
Від 4 до 6 місяців	
Від 6 до 10 місяців	
Від 10 до 14 місяців	

Зазначте, які саме види вправ варто використовувати на різних етапах розвитку немовляти.

III завдання. Зазначте письмово види технік масажу, які використовуються у роботі з дітьми немовлячого віку. Розкрийте роль масажу у фізичному розвитку та загартуванні дітей немовлячого та раннього віку.

IV завдання. Розробіть конспект проведення заняття з фізичної культури для дітей 3-го року життя. Урахуйте сучасні вимоги до організації фікультурно-оздоровчої роботи з дітьми раннього віку, у тому числі – щодо використання ігрових технологій тощо. Зверніть увагу на правильність методичної сторони розробки та оформлення Вашого конспекту заняття.

Форма контролю: перевірка конспектів.

Питання для самоперевірки

1. Назвіть вікові особливості здоров'я, фізичного та рухового розвитку дітей немовлячого віку (за місцями життя).
2. Назвіть вікові особливості здоров'я, фізичного та рухового розвитку дітей раннього віку (2-го та 3-го років життя окремо).
3. Перелічіть основні прийоми масажу, які використовуються у роботі з дітьми немовлячого та раннього віку.
4. Покажіть у якості прикладів кілька із засвоєних вами прийомів масажу.
5. Перерахуйте завдання з фізичного виховання дітей раннього віку.
6. Розкрийте умови організації фізкультурного куточка у сім'ї.
7. Розкрийте методику проведення заняття з фізичної культури з дітьми 2-го року життя.
8. Розкрийте методику проведення заняття з фізичної культури з дітьми 3-го року життя.
9. Які засоби фізичного виховання є найбільш значущими у роботі з дітьми раннього віку?

Рекомендовані джерела

1. Антипкин Ю. Г. Массаж и физкультура для детей в возрасте до трёх лет. Киев: Здоровья. 1992. 64 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
3. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. Москва: Просвещение, 1978. 158 с. с ил.
4. Оздоровительный массаж в домашних условиях: пособие для родителей / Л. Г. Голубева, И. А. Прилепина; под ред. В. А. Доскина. Москва: Просвещение, 2007. 48 с.
5. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Минск: «Вышэйшая школа», 2015. 254 с.

Тема 5
Характеристика засобів фізичного та валеологічного виховання (8 год.)

Тези до теми

Класифікація та характеристика засобів фізичного виховання. Засоби валеологічного виховання дошкільників, їхня характеристика. Характеристика фізичних вправ як основи фізичного виховання. Основні поняття в категорії «фізичні вправи». Поняття «рухове уміння» та «рухова навичка». Закономірності та етапи формування рухових умінь та навичок.

Основні поняття: фізичне виховання, валеологічне виховання, засіб виховання, фізичні вправи, зміст вправи, форма вправи, техніка вправи, просторові характеристики вправи, часові характеристики вправи, ритмічні характеристики вправи, амплітуда руху, деталі техніки, рухове уміння, рухова навичка.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

I завдання. Надайте письмове визначення поняття «педагогічний засіб». Визначте, які з них є найбільш ефективним для організації роботи з фізичного виховання дошкільників.

II завдання. Розробіть малюнок-схему «Засоби валеологічного та фізичного виховання дошкільників». Позначте, які з них є найбільш прийнятними для проведення фізкультурної роботи з дітьми, а за допомогою яких краще надавати дітям знання про здоров'я та здоровий спосіб життя.

III завдання. На основі опрацювання навчального матеріалу до теми, укладіть понятійний словничок за рубриками «Основи фізичної вправи», «Просторові характеристики вправи», «Часові характеристики вправи», «Ритмічні характеристики вправи» або запропонованих Вами. Це надасть чіткості щодо засвоєння Вами матеріалу теми.

IV завдання. урахуванням матеріалів навчальних посібників заповніть таблицю 6:

Таблиця 6

Етапи та методичні засади формування рухової навички

Заповніть 2-у та 3-ю колонки цієї таблиці

Етапи	Характеристика засвоєння елементів руху	Методи та прийоми роботи на етапі	Додаткові елементи роботи
1. Ознайомлювальний			
2. Технічно-діяльнісний			
3. Закріплювальний			

Питання для самоперевірки

1. Назвіть засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.
2. Назвіть засоби валеологічного виховання дошкільників. Поясніть їх спільні позиції із засобами фізичного виховання.
3. Перелічіть основні характеристики фізичних вправ. Розкрийте кожна із них.
4. Скільки етапів передбачає процес формування рухової навички? Розкрийте кожен із них.
5. Назвіть закономірності формування рухової навички.
6. Надайте характеристику функціональних систем рухових дій (за П.К. Анохіним).
7. Розкрийте особливості розвитку творчості у процесі опанування рухових дій та вправ.
8. Розкрийте роль музичного супроводу у процесі роботи над опануванням дітьми навичок руху.

Рекомендовані джерела

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособ. Москва: Академия, 2001. 224 с.
3. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. Москва: Владос, 2004. 150 с.

Тема 6
Методика формування фізичних якостей
у дітей дошкільного віку (8 год.)

Тези до теми

Поняття «фізична якість», види фізичних якостей. Механізм формування фізичних якостей та чинники, що впливають на їхнє формування. Вікові етапи набуття найвищих показників розвитку фізичних якостей у дівчаток і хлопчиків. Етапність та фазність формування фізичних якостей. Характеристика фізичних якостей: спритності (окоміру, рівноваги та координації), сили, швидкості, гнучкості та витривалості. Загальнорозвиваючі вправи, що сприяють підвищенню ефективності роботи по формуванню фізичних якостей у дошкільному віці.

Роль рухливих ігор щодо формування основних фізичних якостей. Значення рухового досвіду у формуванні фізичних якостей у період дошкільного дитинства.

Основні поняття: фізичні якості, спритність (окомір, рівновага та координація), сила, швидкість, гнучкість та витривалість.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

I завдання. Надайте визначення кожній із фізичних якостей та письмово проаналізуйте особливості розвитку кожної з них у період дошкільного дитинства за наступною схемою (табл. 7):

Таблиця 7

Фізичні якості та особливості їх формування у дітей дошкільного віку

Фізична якість (ФЯ)	Характеристика даної якості (визначення)	Особливості прояву у дошкільному віці	Засоби формування якості	Додаткові елементи роботи
Спритність				
Координація				
Окомір				

<i>Рівновага</i>				
<i>Сила</i>				
<i>Швидкість</i>				
<i>Гнучкість</i>				
<i>Витривалість</i>				

II завдання. Заповніть таблицю із зазначенням методичних основ роботи над формуванням фізичних якостей у дітей дошкільного віку (табл. 8).

Таблиця 8

Методичні основи формування фізичних якостей у дошкільників

Фізична якість (ФЯ)	Етапи у формуванні ФЯ	Методи та методичні прийоми	Засоби, доцільні у формуванні ФЯ	Ігри, доцільні при формуванні ФЯ
<i>Спритність</i>				
<i>Координація</i>				
<i>Окомір</i>				
<i>Рівновага</i>				
<i>Сила</i>				
<i>Швидкість</i>				
<i>Гнучкість</i>				
<i>Витривалість</i>				

III завдання. Укладіть відео добірку матеріалів щодо формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку, користуючись матеріалами мережі Інтернет.

Форма контролю: перевірка конспектів.

Питання для самоперевірки

1. Назвіть засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.
2. Назвіть засоби валеологічного виховання дошкільників. Поясніть їх спільні позиції із засобами фізичного виховання.
3. Перелічіть основні характеристики фізичних вправ. Розкрийте кожен із них.
4. Скільки етапів передбачає процес формування рухової навички? Розкрийте кожен із них.
5. Назвіть закономірності формування рухової навички.
6. Надайте характеристику функціональних систем рухових дій (за П.К. Анохіним).
7. Розкрийте особливості розвитку творчості у процесі опанування рухових дій та вправ.
8. Розкрийте роль музичного супроводу у процесі роботи над опануванням дітьми навичок руху.

Рекомендовані джерела

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. учреждений. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 176 с.
3. Зайцев А. А., Конеева Е. В., Полещук Н. К., Соллогуб С. А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособ. Калининград, 1997. 71 с.
4. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Под ред А. Козловой. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 320 с.

Тема 7

Методика навчання дітей основних рухів (8 год.)

Тези до теми

Види основних рухів та їх характеристика. Особливості виконання основних рухів дітьми різних вікових груп. Програмні та педагогічні вимоги до навчання дітей основним рухам. Техніка виконання основних рухів. Методика навчання дітей основним рухам, послідовність добірки фізичних вправ для формування у дітей різних вікових груп рухових умінь та навичок з основних рухів. Використання підготовчих та допоміжних вправ для навчання дітей основним рухам. Прийоми страхування та попередження травматизму. Ускладнення засобів у різних вікових групах у відповідності до вікових можливостей дітей та завдань рухової підготовленості.

Основні поняття: основні рухи, класифікація основних рухів, техніка виконання основних рухів.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

На основі вивчення матеріалів запропонованої навчально-методичних джерел, заповніть надану нижче таблицю (табл. 9):

Таблиця 9

Особливості формування основних рухів у дітей дошкільного віку

<i>Вид основного руху</i>	<i>Характеристика основного руху (визначення)</i>	<i>Специфіка природного розвитку (без педагогічної роботи)</i>	<i>Методика (алгоритм) проведення роботи за кожною віковою групою</i>	<i>Додаткові елементи роботи, що сприяють удосконаленню техніки основного руху</i>
Ходьба				
Біг				
Лазіння (з різновидами)				
Повзання (з різновидами)				
Стрибок:				
у довжину з розбігу				

у висоту з розбігу				
у глибину (зіскок)				
перестрибування				
Метання:				
влучання в ціль;				
метання на дальність				
Рівновага				

Питання для самоперевірки

1. Назвіть види основних рухів.
2. Чому даний вид рухової діяльності отримав таку назву? Обґрунтуйте свою думку.
3. Які з основних рухів мають підвиди?
4. Які з основних рухів є однофазними?
5. Які з основних рухів є циклічними?
6. Які з основних рухів найбільшою мірою задіюються до роботи з дітьми раннього віку?
7. Чому з дітьми раннього віку не використовується робота над опануванням прийомів метання у ціль?
8. Як пов'язані між собою опанування дітьми основних рухів та розвиток їхніх фізичних якостей?

Рекомендовані джерела

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Под ред А. Козловой. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 320 с.
3. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособ. Москва: Академия, 2001. 224 с.

Тема 8

Методика проведення занять з фізичної культури (14 год.)

Тези до теми

Мета, характерні риси та типи занять з фізичної культури. Обґрунтування типового плану побудови занять з фізичної культури. Зміст занять з фізичної культури (базова гімнастика, основні рухи, рухливі ігри тощо). Структура занять з фізичної культури. Методика проведення заняття з фізичної культури в різних вікових групах. Методика проведення занять з фізичної культури у змішаних групах. Значення занять з фізичної культури на повітрі. Особливості організації та варіанти проведення занять на повітрі. Шляхи урегулювання фізичних, емоційних та психічних навантажень на заняттях. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури. Травмобезпечність та здоров'язбереження на заняттях з фізичної культури у ЗДО.

Основні поняття: типи та структура занять з фізичної культури; зміст занять, способи організації дітей на заняттях з фізичної культури.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

I завдання. У підготовці до Семінарського заняття:

I. Визначте алгоритм проведення заняття для різних вікових груп (I молодша, II молодша, середня та старша групи) та зазначте, які ключові моменти керівництва проведенням заняття є найбільш методично значущими. Занесіть розроблені Вами дані до таблиці 10:

Таблиця 10

Методичні основи проведення заняття з фізичної культури у різних вікових групах

Вікова група	Тривалість заняття	Методи, методичні прийоми та специфіка їх використання	Проведення рухливої гри	Атрибути	Роль інструктора з фізичного виховання	Додатково
I молодша						

II молодша						
Середня						
Старша						
Різновікова						

II завдання. Заповніть запропоновану схему³, розкриваючи специфіку кожного із способів урегулювання фізичних навантажень на дитину у процесі її занять фізичною культурою (рис. 1):

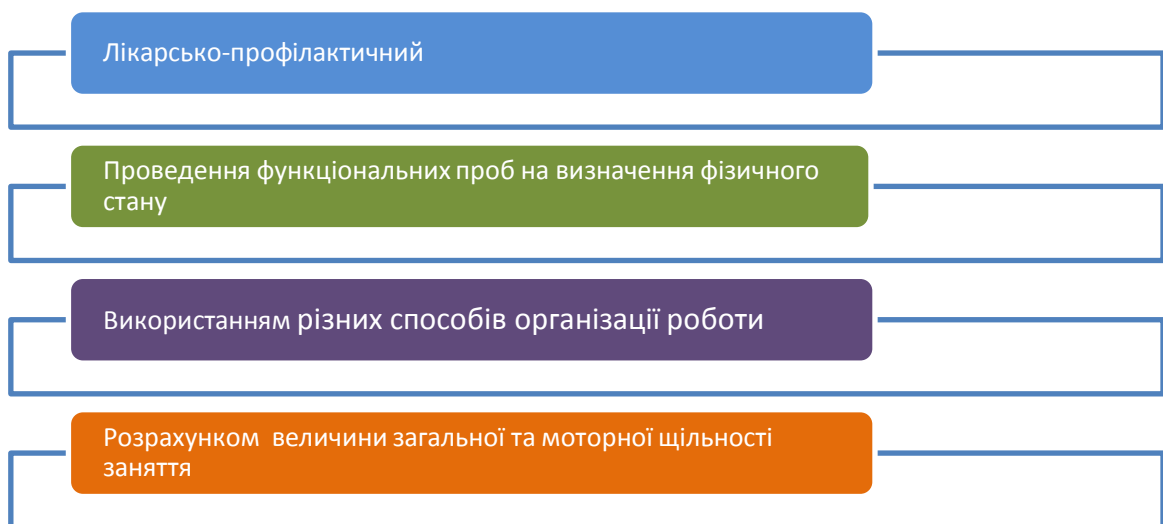


Рисунок 1. Способи урегулювання фізичних навантажень на дитину у процесі її занять фізичною культурою

III завдання. Заповніть вільні поля біля кружечків у запропонованій схемі щодо деталізації характеристик способів організації на заняттях з фізичної культури (рис. 2).

³ Див. Розділ «Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи», № 3. **Методичні рекомендації щодо створення схем**



Рисунок 2. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури

IV завдання. При підготовці до **Лабораторних занять №1-№2** віднайдіть у мережі Інтернет методичні матеріали та уважно опрацюйте їх відповідність методиці проведення заняття:

- 1) з дітьми II молодшої групи (обов'язково показувати сюжетне заняття з атрибутами для 6-8 дітей та вихователя);
- 2) з дітьми середньої або старшої групи (обов'язково показувати несюжетне заняття з атрибутами для 6-8 дітей та вихователя);

Зверніть увагу на правильність виконання вправ, виконання стройових елементів у вступній частині заняття.

Форма контролю: перевірка конспектів, перегляд виконаного на лабораторному занятті.

Питання для самоперевірки

1. Яка роль занять з фізичної культури у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку?
2. Охарактеризуйте типи занять з фізичної культури залежно від поставлених педагогічних завдань.

3. Розкрийте структуру занять з фізичної культури та коротко схарактеризуйте зміст роботи в кожній частині заняття.
4. Які особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах: перша та друга молодша, середня, старша?
5. Які особливості методики проведення занять з фізичної культури у мішаних за віком групах?
6. Які особливості методики проведення занять з фізичної культури, на повітрі?
7. Розкрийте специфіку підготовки вихователя до проведення заняття з фізичної культури.
8. Перерахуйте основні шляхи урегулювання фізичних навантажень на дитину у процесі занять фізичною культурою. Охарактеризуйте кожний із таких шляхів організації роботи інструктора з фізичної культури.
9. Назвіть способи організації дітей під час виконання основних рухів.
10. Які характерні риси фронтального способу організації навчальної діяльності дітей?
11. Коли доцільно використовувати поточний спосіб організації навчальної діяльності дітей?
12. Охарактеризуйте груповий спосіб організації навчальної діяльності дітей.
13. Які характерні риси змінного способу організації навчальної діяльності дітей?
14. Охарактеризуйте спосіб колового тренування при виконанні основних рухів.
15. Коли доцільно використовувати індивідуальний спосіб організації дітей при виконанні основних рухів?
16. Розкрийте зміст понять «загальна щільність заняття» та «моторна щільність заняття».

Рекомендовані джерела

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати,

- про себе треба дбати». Тернопіль: Мандрівець, 2014. 120 с.
3. Малозёмова И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы: учебное пособие для студентов педагогических вузов. <http://elar.uspu.ru/handle/uspu/11642>
 4. Шишкина В. А. В детский сад – за здоровьем: пособ. для педагогов, обеспечивающих получение дошкольного образования. Минск: Зорны верасень. 2006. 184 с.
 5. Шишкина В. А., Дедулевич М. Н. Методика физического воспитания: учеб. пособ. Минск: Літаратура і Мастацтва, 2011. 176 с.

Тема 9

Методика проведення рухливих ігор (12 год.)

Тези до теми

Характеристика рухливої гри як засобу та методу фізичного виховання дітей. Поняття про рухливу гру, її структура (ігровий задум, сюжет гри, розподіл ролей, ігрові дії, правила гри). Класифікація рухливих ігор. Значення рухливих ігор для всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Ускладнення та варіативність рухливих ігор. Підготовка вихователя та дітей до рухливої гри. Організація та керівництво рухливою грою.

Українські народні рухливі ігри: види та характеристика. Використання малих фольклорних жанрів при проведенні народних рухливих ігор. Методика проведення рухливих ігор у різних вікових групах.

Основні поняття: *рухлива гра, види рухливих ігор, малий фольклорний жанр, керівництво рухливою грою.*

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

У підготовці до Семінарського заняття:

Надайте письмову відповідь на питання:

1. Складіть схему із найбільш прийнятих класифікацій рухливих ігор. Визначте, що є спільного та відмінного у кожній із схарактеризованих Вами класифікацій народних рухливих ігор. Які критерії класифікації Ви б визначили найважливішими стосовно рухливих ігор даного виду?

2. Схарактеризуйте рухливу гру як засіб всебічного розвитку дітей дошкільного віку з урахуванням сучасних вимог дошкільної освіти до розвитку особистості дитини-дошкільника, перш за все, спираючись на зміст нової редакції Базового компонента дошкільної освіти в Україні.

3. Складіть схему щодо добору видів рухливих ігор, підготовки вихователя до них, методики організації та проведення за усіма віковими групами. В окремій колонці наведіть приклади кількох ігор.

4. Користуючись матеріалами навчально-методичного посібника *Матвієнко С.І., Заплішний І.І. Українські народні рухливі ігри у дошкільному навчальному закладі: навч. посіб. Ніжин: Вид-во НДУ ім. Миколи Гоголя. 2011. 119 с.,* перелічіть види українських народних

рухливих ігор. Розкрийте, чим обумовлюється сюжетність у народних рухливих іграх

У підготовці до **Лабораторних занять** віднайдіть матеріали та уважно опрацюйте їх відповідність методиці проведення заняття:

- **Лабораторне заняття №3:** підготуйте до показу 2-3 народні рухливі гри за типом «ловилки», доберіть щодо цього атрибути. Текст гри – вивчіть напам'ять.
- **Лабораторне заняття №4:** підготуйте до показу 2-3 рухливі гри на удосконалення одного з видів техніки бігу, метання, стрибка (кожен з видів – окремо) , доберіть щодо цього атрибути. Текст гри вивчіть напам'ять.
- **Лабораторне заняття №5:** підготуйте до показу 2-3 рухливі гри-естафети. Доберіть щодо цього атрибути. Текст гри вивчіть напам'ять.

Питання для самоперевірки

1. Перелічіть ознаки гри та схарактеризуйте кожну з них.
2. Визначте, чим рухливі ігри відрізняються від гімнастичних вправ. Обґрунтуйте думку А. Бурової про переваги рухливих ігор над гімнастичними вправами.
3. Дайте визначення поняття «рухлива гра».
4. Перелічіть види українських народних рухливих ігор.
5. Чим обумовлюється сюжетність у народних рухливих іграх?
6. Наведіть приклади народних рухливих ігор з урахуванням вікових особливостей дітей (за класифікацією О.В. Шевченко).
7. Назвіть етапи проведення рухливих ігор, розкрийте роль кожного з них.
8. Які дидактичні завдання вирішує вихователь ДНЗ на етапі підготовки до гри у безпосередній роботі з дітьми?

Рекомендовані джерела

1. Матвієнко С.І., Заплішний І.І. Українські народні рухливі ігри у дошкільному навчальному закладі: навч. посіб. Ніжин: Вид-во НДУ ім. Миколи Гоголя. 2011. 119 с.

2. Бурова А. Рухливі ігри: організація та керівництво: метод. реком. *Дошкільне виховання*. 2002. № 1. С. 18–19.
3. Игры на свежем воздухе / под. ред. Маркевич В.В. Минск: Харвест, 2005. 112.
4. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста. *Дошкольная педагогика*. 2007. № 6. С. 10-14.
5. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків: Вид-во «Основа: «Тріада+», 2008. 110 с.
6. Яковенко Я. Хороводні ігри. *Дошкільне виховання*. 2008. № 6. С. 24-25.

Тема 10

Методика проведення вправ спортивного характеру (8 год.)

Тези до теми

Програми дошкільної освіти про посилення змісту роботи з дітьми старшого дошкільного віку шляхом використання різноманітних вправ спортивного характеру. Комплексна дія вправ спортивного характеру на всебічний розвиток дітей. Види вправ спортивного характеру. Методика навчання дітей вправ спортивного характеру. Правила вибору вправ спортивного характеру, основні завдання, методи навчання. Поетапність ознайомлення старших дошкільників з вправами спортивного характеру. Правила поведінки дітей та попередження травматизму.

Основні поняття: вправа спортивного характеру, класифікація вправ спортивного характеру, правила безпеки при виконанні вправ спортивного характеру.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

I завдання. Заповніть таблицю вправ спортивного характеру із зазначенням особливостей їхнього проведення з дітьми (табл. 10).

Таблиця 10

<i>Назва вправи спортивного характеру</i>	<i>Основна характеристика техніки вправи</i>	<i>З якої групи розпочинається робота з дітьми</i>	<i>Прийоми попередньої підготовки</i>	<i>Технологія навчання (алгоритм організації роботи)</i>
Катання на санках				
Катання на лижах				
Катання на ковзанах				
Катання на роликкових ковзанах				
Катання на велосипеді				
Стрибки зі скакалкою				
Плавання в водоймах				

II завдання. Складіть добірку 2-3 вправ спортивного характеру для дітей старшої або середньої групи.

Форма контролю: перевірка добірок та конспектів.

Питання для самоперевірки

1. Розкрийте зміст поняття «вправи спортивного характеру». Чому, на Вашу думку, дане поняття найбільшою мірою використовується стосовно фізичного виховання дошкільників.
2. Перелічіть види вправ спортивного характеру.
3. Які з цих видів роботи можна віднести до «літніх» за сезонністю проведення?
4. Чому, на Вашу думку, сповна не використовується потенціал такого виду роботи, як плавання у водоймах?
5. Які засоби щодо попередження дитячого травматизму слід застосовувати у навчанні дітей вправ спортивного характеру?
6. В якій з вікових груп проводиться найбільш ґрунтовна робота щодо навчання дітей вправ спортивного характеру? Чим це обумовлено?
7. Якою мірою вправи спортивного характеру сприяють формування базових якостей дитини? Обґрунтуйте свою думку.

Рекомендовані джерела

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Козак О. Н. Зимние игры для больших и маленьких. Санкт-Петербург: СОЮЗ, 1999. 96 с.
3. Шишкина В. А., Дедулевич М. Н. Методика физического воспитания: учеб. пособие Минск : Літаратура і Мастацтва, 2011. 176 с.

Тема 11

Методика проведення спортивних ігор (8 год.)

Тези до теми

Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (Варіативний складник стандарту дошкільної освіти) про формування спортивно-ігрової компетентності дитини. Види спортивних ігор, які рекомендовано до проведення з дошкільниками: шахи, футбол, баскетбол та інші ігри. Поняття «спортивно-ігрова компетентність». Вплив ігор з елементами спорту на зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової підготовленості та розвитку фізичних якостей. Методика навчання дітей іграм спортивного характеру. Городки; баскетбол, футбол, хокей, бадмінтон, настільний теніс. Обладнання та інвентар. Дозування навантаження. Правила поведінки дітей та попередження травматизму. Роль батьків у навчанні дітей ігор спортивного характеру. **Основні поняття:** спортивно-ігрова компетентність, ігри з елементами спорту, класифікація ігор з елементами спорту, правила безпеки при виконанні ігор з елементами спорту.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

Скласти таблицю спортивних ігор із зазначенням особливостей їхнього проведення з дітьми (табл. 11)

Таблиця 11

Назва спортивної гри	Основна характеристика техніки спортивної гри	З якої групи розпочинається робота з дітьми	Прийоми попередньої підготовки	Технологія навчання гри (алгоритм організації роботи)
Дитячий футбол				
Дитячий хокей				
Городки				
Настільний				

<i>теніс</i>				
<i>Бадмінтон</i>				
<i>Баскетбол</i>				

2. Скласти добірку 2-3 спортивних ігор для дітей старшої або середньої групи.

Форма контролю: перевірка добірок та конспектів.

Питання для самоперевірки

1. Розкрийте зміст поняття «спортивні ігри». Чому, на Вашу думку, дане поняття може використовувється стосовно фізичного виховання дошкільників паралельно із поняття «ігри спортивного характеру»?
2. Перелічіть види спортивних ігор.
3. Які з цих видів роботи можна віднести до «зимових» за сезонністю проведення?
4. У якій із структурних частин нової редакції Базового компоненту дошкільної освіти в Україні визначено доцільність проведення спортивних ігор з дітьми?
5. Про які із спортивних ігор йдеться?
6. До якого освітнього напрямку БКДО (за його варіативною частиною) відноситься положення щодо проведення спортивних ігор з дітьми?
7. Обґрунтуйте поняття «спортивно-ігрова компетентність» (за варіативною частиною БКДО).
8. Якою є роль батьків щодо навчання дітей спортивних ігор та формування у них спортивно-ігрової компетентності?

Рекомендовані джерела

1. Вільчковський Е. С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для

студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. Москва: Просвещение, 1978. 272 с.

3. Шишкина В. А., Дедулевич М. Н. Методика физического воспитания: учеб. пособие Минск : Літаратура і Мастацтва, 2011. 176 с.

Тема 12

Форми забезпечення рухової активності. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (8 год.)

Тези до теми

Рухова компетентність дитини як важлива складова її особистісного розвитку, здатність до самостійного застосування життєво необхідних рухових умінь та навичок, фізичних якостей, рухового досвіду у різних життєвих обставинах. Активізація рухової діяльності дошкільників як необхідність сьогодення. Поняття «рухова активність». Види рухової активності: цілеспрямована та довільна. Якісна та кількісна характеристика рухової активності дітей. дослідження проблеми рухової активності. Поняття про активний та пасивний руховий режим та їх особливості.

Види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. Ранкова гімнастика та її значення. Правило добору фізичних вправ для ранкової гімнастики. Особливості складання комплексу ранкової гімнастики для дітей різних вікових груп. Зміст та структура ранкової гімнастики. Методика проведення ранкової гімнастики в різних вікових групах. Гімнастика після денного сну (гігієнічна гімнастика з елементами корекції), особливості її проведення в різних вікових групах. Місце оздоровчих технологій у структурі уранішньої та гігієнічної гімнастики. Обґрунтування необхідності проведення малих форм активного відпочинку. Варіанти проведення фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз (динамічних перерв).

Характеристика різних форм роботи з фізичного виховання в повсякденному житті. Дитячий туризм як сучасний напрям оздоровчої, освітньо-виховної краєзнавчої роботи з дошкільниками. Правила безпеки при проведенні туристичних заходів.

Основні поняття: *фізкультурно-оздоровчі заходи, гімнастика, ранкова гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка (динамічна перерва).*

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

У підготовці до семінарського заняття:

I завдання. Визначте алгоритм проведення уранішньої гімнастики для різних вікових груп (II молодша, середня та старша групи) та зазначте, які ключові моменти керівництва проведенням уранішньої гімнастики є найбільш методично значущими.

II завдання. Занесіть розроблені Вами дані в таблицю (табл. 12)

Таблиця 12

Вікова група				
II молодша				
Середня				
Старша				

III завдання. Письмово визначити специфіку фізкультурно-оздоровчих форм, що забезпечують належний рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку (піші переходи, форми туризму, фізкультурні свята, фізкультурні розваги, дні здоров'я тощо).

Форма контролю: перевірка конспектів.

- I. У підготовці до **Лабораторних занять №6-№7** віднайдіть матеріали та уважно опрацюйте їх відповідність методиці проведення уранішньої гімнастики:
 - 3) з дітьми II молодшої групи (обов'язково показувати **сюжетну гімнастику з атрибутами** для 6-8 дітей та вихователя);
 - 4) з дітьми середньої або старшої групи (обов'язково показувати **несюжетну гімнастику з атрибутами** для 6-8 дітей та вихователя);
- II. У підготовці до **Лабораторного заняття №8** віднайдіть матеріали та уважно опрацюйте їх відповідність методиці проведення гімнастики після денного сну («гімнастики пробудження»):
 - 1) урахуйте алгоритм проведення вправ, орієнтуючись на технологію М.М. Єфименка (про це зазначено, наприклад, у посібнику В.І. Журавель «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з ЗДО» – **на кафедрі**).
 - 2) доберіть літературний та музичний матеріал до проведення гімнастики після денного сну. Вивчіть текст напам'ять.

3) урахуйте, що при проведенні даної форми роботи бажано використовувати різні технології оздоровлення (наприклад, види дихальної гімнастики). Доберіть їх відповідно логіки проведення фізкультурно-оздоровчої форми роботи.

Питання для самоперевірки

1. Дайте визначення понять: «цілеспрямована рухова активність» та «довільна рухова активність дитини».
2. Чому рухи є складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів у дітей?
3. Які механізми взаємозв'язку рухової активності та функціональних можливостей організму дитини?
4. Як впливає режим малорухомості (гіподинамії) на організм дитини?
5. Які форми роботи з дітьми мають назву «фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня»? Розкрийте методіку проведення кожної із такої форми роботи.
6. Перелічіть та охарактеризуйте види фізкультурно-оздоровчої роботи, які мають узагальнену назву «малі форми активного відпочинку дітей».
7. Яку роль відіграють завдання додому з фізичного виховання щодо набуття дітьми основ здорового способу життя? Обґрунтуйте свою думку.
8. Яку роль відіграють піші переходи у формуванні у дитини раціонально будувати відпочинок та залучатися до активного руху?
9. Розкрийте специфіку дитячого туризму як форми оздоровчо-рекреаційної роботи з дошкільниками.
10. Які умови підвищення рухової активності під час прогулянок дітей?

Рекомендовані джерела

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Денисенко Н.Ф., Лиходід Л.В. та ін. Витоки здоров'я дитини: навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2011 128 с.

3. Малозёмова И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы: учебное пособие для студентов педагогических вузов. [Электронный ресурс] <http://elar.uspu.ru/handle/uspu/11642>
4. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошко. учреждений. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 176 с.
5. Завьялова Т. П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2001. №2. С. 45-50.
6. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А.,Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.
7. Круцевич Т. Ю. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. 2008. С. 88-90.
8. Неведомська Є. О. Роль рухової активності у збереженні здоров'я. Основи здоров'я та фізична культура. № 11-12. 2008. С. 17-19.
9. Організація активного відпочинку дітей в дошкільному закладі: дидактична розробка, що містить різні форми роботи з активного відпочинку дітей. Дошкільний заклад № 3. Шостка, 2016. 64 с. URL: <https://udnz15.org/organizaciya-aktivnogo>
10. Пангелов Б. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб. 2010. Київ: Академвидав. 248 с.
11. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: пер. з рос. мови. Харків: Ранок, 2007. 192 с.

Змістовий модуль 3
Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі
дошкільної освіти

Тема 13
Організація фізичного виховання у ЗДО (10 год.)

Тези до теми

Аналіз Програм дошкільної освіти щодо визначення змісту роботи з фізичного виховання дошкільників. Аналіз структурної частини Програми за освітнім напрямом «Особистість дитини»; частини «Здоров'я та фізичний розвиток», «Рухова активність та саморегуляція». Характеристика репертуарної частини загальнорозвиваючих вправ, рухливих ігор щодо добору її елементів для роботи з дітьми у різних вікових групах. Створення умов для фізичного виховання дітей в ЗДО. Планування та облік роботи з фізичного виховання у ЗДО. Організація та керівництво системою фізичного виховання у ЗДО. Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням дошкільників. Турбота про здоров'я дітей як важлива складова іміджу сучасного ЗДО.

Основні поняття: *організація фізичного виховання, фізкультурне обладнання, спортивний інвентар, саморобний спортивний інвентар, фізкультурна зала, спортивний майданчик, міні-стадіон, планування, облік, перспективне планування, поточне планування, посадові обов'язки, лікарсько-педагогічний контроль.*

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками::

У підготовці до Семінарського заняття:

I завдання. Ознайомтеся із матеріалами запропонованих джерел до тема та матеріалами мережі Інтернет з проблеми сучасних підходів до організації фізичного виховання у закладі дошкільної освіти. Зверніть увагу на те, які загальні основи даного процесу розглядаються у відповідності із вимогами сучасної освіти щодо забезпечення рухової компетентності дитини, підтримки її фізичного та інших видів здоров'я, розвитку особистості дитини у процесі занять фізичною культурою.

II завдання. Зверніть увагу на те, що у кожній програмі є розділ, присвячений переліку тих елементів фізкультурної діяльності, які використовує інструктор з фізичної культури у роботі з дітьми. Письмово проаналізуйте (за репертуарною частиною програми), як змінюється добір елементів роботи з дітьми (рухливі ігри, вправи загально розвиваючі тощо) за віковими групами.

III завдання. За використання матеріалів мережі Інтернет зробити **мультимедійну презентацію**⁴ «Нетрадиційне фізкультурне обладнання для проведення занять із фізичної культури (взимку або влітку).

IV завдання. Розробіть схеми, у яких відображено сутність лікарсько-педагогічного контролю за фізичним вихованням дошкільників краще готувати за наступною схемою:

- I. Три групи здоров'я дітей.
- II. Оцінка та прогнозування фізичного розвитку дитини (антропометричні дані. Стан здоров'я).
- III. Оцінка та прогнозування рухового розвитку дитини
- IV. Діагностика фізичної підготовленості дитини.
- V. Карта фізкультурно-корекційної роботи з дошкільниками.

Готуватися до цього питання краще за джерелом: *Шишкіна В. А., Дедулевич М. Н. Методика фізического воспитания: учеб. пособие Минск : Літаратура і Мастацтва, 2011. 176 с.*

Форма контролю: перегляд розроблених матеріалів.

Питання для самоперевірки

1. Чим визначається логіка розробки діагностичної карти здоров'я, фізичного та рухового розвитку дитини?
2. Назвіть заходи, які забезпечують щадний режим для дітей, які часто та тривало хворіють.
3. Перерахуйте складові фізкультурного обладнання для фізкультурного куточка у різних вікових групах ЗДО.
4. Розкрийте методи підвищення ефективності використання фізкультурного обладнання.
5. Перерахуйте вимоги до організації фізкультурно-ігрового середовища.

⁴ Див. Розділ «Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи», **№ 4. Методичні рекомендації до розробки мультимедійної презентації**

6. Назвіть види планів, у яких висвітлюються питання фізичного виховання дітей.
7. Розкрийте вимоги до перспективного планування роботи з фізичного виховання.
8. Чим визначається специфіка поточного (оперативного) планування?
9. Схарактеризуйте посадові обов'язки працівників ЗДО стосовно проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у садочку.

Рекомендовані джерела

1. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошко. учреждений. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 176 с.
2. Шишкина В. А., Дедулевич М. Н. Методика физического воспитания: учеб. пособие Минск: Літаратура і Мастацтва, 2011. 176 с.
3. Обремська О. Нестандартне фізкультурне обладнання. *Дошкільне виховання*. 2011. №6. С. 22-23.
4. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: пер. з рос. Харків: Ранок, 2007. 192 с.
5. Зайцев А. А., Конеева Е. В., Полещук Н. К., Соллогуб С. А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособ. Калининград, 1997. 71 с.
6. Малозёмова И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы: учебное пособие для студентов педагогических вузов. [Электронный ресурс] <http://elar.uspu.ru/handle/uspu/11642>

Тема 14

Організація валеологічного виховання у ЗДО (10 год.)

Тези до теми

Визначення мети та завдань валеологічного виховання дошкільників у змісті Базового компоненту та державних комплексних Програм дошкільної освіти за освітнім напрямом «Особистість дитини». У Програмах дошкільної освіти, зокрема, – за частинами «Здоров'я та фізичний розвиток», «Здоров'я та хвороби», «Гігієна життєдіяльності». Здоров'язбережувальна діяльність ЗДО, її ефективний вплив на стан фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей. Завдання валеологічного виховання дітей: розвивальні, заохочувальні (зацікавлювальні), навчальні. Посадові обов'язки працівників ЗДО з питань збереження та зміцнення здоров'я дітей. Сутнісна характеристика здоров'язбережувального середовища у ЗДО; умови його створення та функціонування.

Основні поняття: валеологічне виховання, здоров'язбережувальна діяльність закладу дошкільної освіти, здоров'я дитини, посадові обов'язки працівників, здоров'язбережувальне середовище.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

У підготовці до Семінарського заняття:

I завдання. На основі вивчення науково-методичної літератури підготуйте міні-доповідь на одну із *орієнтовних* тем:

- шляхи формування у дошкільників культури здоров'я;
- валеологічна освіта персоналу ЗДО;
- валеологічна просвіта батьків.
- засоби валеологічної освіти дошкільників.

II завдання. Розкрийте більш детально кожний із напрямів валеологічного виховання дітей дошкільного віку: фізкультурно-оздоровчий, релаксаційний, санітарно-гігієнічний та профілактичний щодо мети та специфіки роботи.

III завдання. Надайте письмові відповіді із підкріпленням їх відповідними методичними матеріалами з валеологічної практики роботи з дітьми (**конспекти форм роботи, відео та аудіо матеріали**):

- характеристика заняття із валеології у ЗДО щодо формування у дітей знань та уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- специфіка інтегрованих занять щодо формування у дитини системних знань на основі інтеграції знань із різних галузей, поєднання різних видів діяльності та розширення щодо цього інформаційного поля;
- специфіка комплексних занять у спрямованості на різнобічне розкриття сутності певної теми засобами різних видів діяльності, що послідовно змінюють один одного;
- специфіка занять ігрового характеру;
- педагогічний потенціал ігрової діяльності у залученні дитини до здорового способу життя.
- педагогічний потенціал валеологічних свят та розваг у залученні дитини до здорового способу життя;

Форма контролю: перевірка розроблених письмових, відео, аудіо матеріалів.

У підготовці до **Лабораторних занять** віднайдіть матеріали та уважно опрацюйте їх відповідність методиці проведення:

Лабораторне заняття №9. Тема: Сучасні оздоровчі технології.

Завдання:

Віднайдіть та приготуйте до показу методичні матеріали щодо проведення ритмічної гімнастики з дітьми старшої групи. Доберіть щодо цього музичний супровід.

Лабораторне заняття №10. Тема: Сучасні оздоровчі технології.

Завдання:

Віднайдіть та приготуйте до показу методичні матеріали щодо проведення технологій оздоровлення: психоформул, оздоровчих хвилинок, психогімнастики, форм релаксації тощо). Кожен студент показує по 3 різних види роботи, вивчені напам'ять. Доберіть щодо цього музичний супровід.

Лабораторне заняття №11-12.Методика проведення занять з валеології з дітьми середньої та старшої групи

Завдання:

1. Підготуйте необхідні методичні матеріали з проведення заняття з валеології з дітьми старшого дошкільного віку за однією з тем, визначених у Програмі виховання дітей дошкільного віку;
2. доберіть для використання на занятті наочний (демонстраційний та роздатковий матеріал); фольклорний, сучасний літературний матеріал та ілюстрації у проведенні занять з валеології;

Питання для самоперевірки

1. Розкрийте сутність понять «валеологія», «здоровий спосіб життя», «валеологічне виховання», «валеологізація педагогічного процесу у ЗДО».
2. Розкрийте мету та завдання валеологічного виховання дітей дошкільного віку. Обґрунтуйте їх спільні позиції щодо проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми у закладі дошкільної освіти.
3. Розкрийте основні позиції щодо організації процесу валеологічного виховання дошкільників у ЗДО.
4. Які напрями валеологічного виховання дошкільників використовуються у закладі дошкільної освіти. Коротко схарактеризуйте кожен із них.
5. Назвіть принципи організації валеологічного виховання у закладі дошкільної освіти, коротко розкрийте специфіку кожного з них.
6. Яку роль відіграє здоров'язберігаюче середовище садка в організації валеологічної роботи з дітьми?
7. Назвіть форми валеологічного виховання дітей, які застосовуються у практиці сучасних ЗДО та коротко схарактеризуйте їх.
8. Назвіть методи та методичні прийоми валеологічного виховання дітей, які застосовуються у практиці сучасних ЗДО та коротко схарактеризуйте їх.
9. Розкрийте посадові обов'язки працівників ЗДО стосовно організації та проведення валеологічної роботи у садочку.

Рекомендовані джерела

1. Державний Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція, 2021). URL: <http://osvita.kr-admin.gov.ua> – Назва з екрану.

1. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації роботи в дошкільних навчальних закладах у літній оздоровчий період. Додаток до листа Департаменту освіти і науки ОДА від 13.05.2014 р. №1484-41/2014
2. Калуська Л. В. Бережи здоров'я змалку. Авторська програма. Харків: Ранок-НТ, 2007. 96 с.
3. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні. Київ: Освіта, 1994. 4 с.
4. Лохвицька Л. В., Андрущенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я : навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2007. 176 с.
5. Прокопчук О. Здоров'я дитини – багатство країни. *Дошкільне виховання*. 2008. №7. С. 12-13.
6. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі: інструктивно-методичні рекомендації. *Дошкільне виховання*. 2004. №10. С. 5-7.

Тема 15

Організація взаємодії із сім'єю з питань фізичного виховання дошкільників та формування у них основ здорового способу життя

Тези до теми

Базовий компонент дошкільної освіти та Програми дошкільної освіти про посилення роботи з батьками з метою покращення здоров'я дітей та набуття ними навичок ЗСЖ. Значення співпраці з родинами в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Завдання фізичного виховання в сім'ї, умови виконання цих завдань. Характеристика форм взаємодії ЗДО з батьками з питань фізичного розвитку дитини та залучення її до здорового способу життя. Комплексний підхід до реалізації завдань фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку дітей. Єдність впливів дитячого садка, сім'ї, засобів масової інформації на розвиток дитини, її фізичний розвиток та стан здоров'я.

Участь батьків у обладнанні фізкультурної зали, спортивного майданчика дитячого садка та ін. Орієнтовний режим дня дитини у сім'ї від народження до 6 років. Загартування організму дитини в умовах сім'ї, перебування дитини на канікулах та у період літнього оздоровлення.

Основні поняття: сім'я, батьки, форми співпраці, організація життєдіяльності, фізичне виховання дітей в умовах сім'ї.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

I завдання. Охарактеризуйте письмово основні форми спільної роботи дитячого садка з батьками з фізичного виховання дітей у сім'ї.

II завдання. Проаналізуйте зміст програми «Впевнений старт» (ред. 2017 р.) з розділу «Поради батькам», частини «Фізичний розвиток».

III завдання. Розробіть **рекламний буклет**⁵ на тему «Здоров'я дитини плекається у родині» для використання його у валеологічно-просвітницькій роботи ЗДО з батьками.

⁵ Див. Розділ «Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи», **№ 5. Методичні рекомендації до розробки рекламного буклету**

IV завдання. Розробити та проілюструвати **кресворд**⁶ з теми «Сім'я та здоров'я» (15-18 слів).

Питання для самоперевірки

1. Визначте роль сім'ї у процесі фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку.
2. Яке значення у збереженні фізичного та психічного здоров'я дитини має режим дня?
3. Які принципи загартування та форми загартовуючих процедур використовують для дітей дошкільного віку?
4. Назвіть основні функції батьків у процесі організації фізичного виховання дітей та шляхи їх реалізації.
5. Охарактеризуйте основні форми спільної роботи дитячого садка з батьками з фізичного виховання дітей у сім'ї.

Рекомендовані джерела

1. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини. Київ: Наукова думка, 2006. 220 с.
2. Впевнений старт. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/programa-vpevnenii-start-2017.rar> Назва з екрану.
3. Державний Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція, 2021). URL: <http://osvita.kr-admin.gov.ua>
4. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. Киев: Здоровье, 1987. 128 с.
5. Кононенко Н.В. Завдання для самостійної роботи здобувачів бакалаврського рівня (скорочений термін навчання) з навчальної дисципліни «Культура здоров'я дошкільників» спеціальність 012 «Дошкільна освіта»: метод. рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2021. 25 с.
6. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособ. Москва: Академия, 2001. 224 с.
7. Шишкина В. А. В детский сад – за здоровьем: пособ. для педагогов, обеспечивающих получение дошкольного образования. Минск: Зорны верасень. 2006. 184 с.

⁶ Див. Розділ «Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи», **№6. Методичні рекомендації щодо розробки кресворду**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Укладено з використанням матеріалів посібника: *Кононенко Н.В. Завдання для самостійної роботи здобувачів бакалаврського рівня (скорочений термін навчання) з навчальної дисципліни «Культура здоров'я дошкільників» спеціальність 012 «Дошкільна освіта»: метод. рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2021. 25 с.*

№1. Методичні рекомендації щодо складання глосарію:

Глосарій – це невеличкий словник, в якому зібрані терміни і поняття з однієї теми. Складають глосарій з теми, орієнтуючись на нормативні документи, підручники, словники, енциклопедичні довідники тощо.

Обов'язковою умовою виконання завдання є розташування термінів і понять у відповідності з абеткою та посилання на джерело інформації.

Глосарій в електронному вигляді подається здобувачем для перевірки викладачем.

Форма подання – стандартна.

№2. Методичні рекомендації щодо розробки порівняльного аналізу:

Порівняльний аналіз використовують для відокремлення та визначення якостей та властивостей об'єктів чи явищ, що вивчаються. Його використовують для встановлення зв'язків чи закономірностей, які певним чином впливають на зазначені об'єкти або явища. Також завдяки порівняльному аналізу можливо виявити переваги й недоліки, які проявляються під впливом різних чинників. Спираючись на порівняння й абстрактне мислення можна узагальнити отримані результати й у висновку висвітлити твердження, які можуть бути використані у різних сферах практичної педагогічної діяльності вихователя.

Порівняльний аналіз потрібно подати у вигляді таблиці (табл. 13):

Програма розвитку та виховання дітей	Загальні ознаки	Специфічні ознаки
Впевнений старт		
Про себе треба дбати, про себе треба знати		
Стежинкою здоров'я		
Українське дошкілля		
Я у Світі		

Порівняльний аналіз подається здобувачем в електронному вигляді для перевірки викладачем.

Форма подання – за стандартом.

№3. Методичні рекомендації щодо створення схем:

Схе́ма (грец. *Σχῆμα* – образ, вид) – графічний виклад інформації, яка відображає складові чи ознаки якогось явища чи процесу і відображає їх зв'язки чи розташування між собою.

Для створення графічного зображення у вигляді схеми, інформацію необхідно:

- 1) обробити й поділити на окремі блоки для подальшого її розуміння й запам'ятовування;
- 2) встановити логічні зв'язки між блоками;
- 3) обміркувати графічне зображення блоків;
- 4) відокремити головні поняття, проблеми, факти;
- 5) графічно відобразити їх взаємозв'язок, згрупувати їх;

Схема подається здобувачем в електронному вигляді для перевірки викладачем.

№4. Методичні рекомендації щодо розробки мультимедійної презентації:

Презентація – це виклад інформації у вигляді слайдів, які змінюються та електронних файлів з гіпертекстами. Для створення презентації здобувачі використовують програму Microsoft Power Point.

Для створення гарної презентації слід дотримуватись певних правил:

- 1) оберіть тему та зміст з обраної теми
- 2) розробіть план викладу інформації по слайдам
- 3) оберіть засоби візуалізації інформації за змістом (таблиці, графіки, схеми та ін.)
- 4) оберіть один шаблон для всієї презентації та оформлення кеглю: для заголовків – не менш, ніж 24 розмір, для інформації – не менш 18.
- 5) використовуйте ілюстрації високої якості (з високою роздільною здатністю), з чітким зображенням.
- 6) на одному слайді можливо використовувати тільки 2 малюнки (схеми, ілюстрації та ін.) і з текстовим коментарем не більше 2 рядків, до кожного.
- 7) важлива інформація розміщується у центрі слайда.
- 8) переноси в словах не використовуються.
- 9) для наукової доповіді у вигляді презентації зазвичай використовують контрастні кольори без зайвої анімації та звукових ефектів.
- 10) графічні організатори (схеми, таблиці, діаграми та ін.) вставляються як таблиця з використанням програм MS Word, MS Excel. Таблиці й діаграми розміщуються на світлому чи білому фоні.
- 11) на останньому слайді зазначають використані джерела, спираючись на які була створена презентація.

Для показу файл презентації необхідно зберегти в форматі «Демонстрація PowerPoint» (Файл – Сохранить как – Тип файла – Демонстрация PowerPoint). В цьому разі презентація автоматично відкриється в режимі повноекранного показу (slideshow).

№5. Методичні рекомендації щодо розробки рекламного буклету:

Для створення буклету використовується програма Microsoft Publisher, Canva. Створюючи буклет потрібно врахувати деякі **правила**:

1. **Лаконічність викладу.** Вся інформація повинна бути викладена коротко, логічно й чітко. Також на видному місці повинна знаходитися адреса підприємства та контактні номери для буклету.
2. **Орієнтація на цільову аудиторію.** У підбірці слів, відтінків та навіть шрифту на буклеті чи газеті треба враховувати інтереси

ймовірних потенційних користувачів. Орієнтуватись потрібно на вік, стать, рід занять та інше.

3. *Верстка*. Перевірте, щоб всі зображення й відтінки на кожній колонці, сторінці гармонійно виглядали між собою й створювали цільний образ.

4. *Кількість шрифтів*. Щоб людині не прийшлося напружувати свої очі, рекомендуємо в одному форзаці поєднувати не більше трьох різних шрифтів. Всі вони повинні бути оптимального розміру й відтінку.

Перед тим, як приступити до оформлення буклету, важливо враховувати всі вище перераховані аспекти. Далі вам потрібно весь процес створення буклету розбити на такі етапи:

- 1) сформулювати головну мету й задачі вашого буклету;
- 2) визначити цільову аудиторію читачів;
- 3) визначити зміст інформації й його структуру;
- 4) створити текстовий матеріал;
- 5) підібрати зображення до тексту;
- 6) зробити вибір основного стилю, в якому буде оформлений буклет;
- 7) створити шаблон з розміщенням тексту і зображень.

Найбільш важлива частина – це написання тексту за обраною темою. Важливо вибрати один із способів розповіді. Найбільш популярними є наступні варіанти донесення інформації до цільової аудиторії:

1. Технічний (точний й лаконічний опис);
2. Описовий (стиль, наближений до художнього);
3. Віртуальний діалог з читачем;
4. Футуристичний (стиль, наближений до фантастики, казки).

Буклет подається здобувачем в електронному вигляді для перевірки викладачем. *Форма подання – стандартна в програмі Publisher, Canva, мова – українська.*

№6. Методичні рекомендації щодо розробки кросворду:

Створення *кросворду* допомагає здобувачам вдосконалити свої знання з певної теми, зрозуміти й засвоїти поняття.

Вимоги до складання кросворду:

- 1) кросворд охоплює певну тему;
- 2) містить не менше 5-15 понять;

- 3) якщо кросворд складається для дошкільників, то він має містити малюнки-відповіді;
- 4) кросворд має бути лаконічним і відповідати основному правилу складання класичних кросвордів – слова можуть перетинатися, але не можуть мати суміжних клітин;
- 5) всі поняття мають відповідати програмі навчальної дисципліни;
- 6) використовувати аббревіатури чи скорочення не допустимо;
- 7) питання до кросворду повинні бути у вигляді їх повних визначень, поруч у дужках зазначається правильна відповідь;
- 8) кількість слів по вертикалі і по горизонталі має бути приблизно однаковою.

Кросворд виконується в електронному вигляді шрифтом Times New Roman, розмір кеглю 14, інтервал 1,0 за такою структурою:

- заповнена сітка кросворду з проставленою нумерацією клітин;
- перелік завдань має бути надрукований у стовпчик (із зазначенням у дужках поряд із завданням правильних відповідей);

Кросворд подається здобувачем в електронному вигляді для перевірки викладачем.

№7. Методичні рекомендації щодо розробки письмової доповіді (до ІНДЗ):

Титульний лист і зміст доповіді.

Титульний лист – це презентація, де присутня вся основна інформація.

З цієї причини у титульному листі в обов'язковому порядку зазначаються:

- 1) повна назва закладу без скорочень – виконується з центральним вирівнюванням по верхньому рядку листа.
- 2) посередині вказується тема.
- 3) під нею по правому краю, з відступом в кілька рядків йдуть дані про автора роботи (прізвище, ім'я та по-батькові, номер групи).
- 4) знизу листа, посередині вказують назву міста і рік виконання роботи.

Крім цього, необхідно: набирати текст 14 кеглем шрифтом Times New Roman, міжрядковий інтервал – 1,5. Не допускаються

перенесення, всі прийменники і частки повинні стояти на місці, не виставляється відступ абзацу. Титульна сторінка не нумерується.

Наступною сторінкою після титульної є лист змісту. Він виконується строго регламентовано і містить наступні розділи в обов'язковому порядку:

- Вступ (зазначається актуальність теми, мета та завдання роботи);
- Основна частина (поділяється на розділи та має містити викладення матеріалу теми);
- Висновок (потрібно висловити міркування стосовно досягнення мети роботи);
- Список літератури (література оформлюється відповідно до Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015).

У друкованому варіанті обсяг роботи повинен становити 7–10 сторінок.

Орієнтовна кількість сторінок у структурі ІНДЗ становить: вступ – 1 сторінка; основна частина 5–8 сторінок; висновок – 1 сторінка; список використаної літератури – 1 сторінка.

Важливо звернути увагу, що деякі пункти обов'язково повинні бути набрані з використанням заголовних букв. Навпроти кожного розділу, включаючи вступ і список літератури, повинна стояти цифра, що позначає сторінку, на якій цей пункт можна знайти в тексті доповіді. При підготовці кожного розділу можна скласти підрозділи, які також повинні бути відображені в списку змісту з позначенням сторінки. При цьому нумерація підрозділів виконується наступним чином – 1.1 або 2.2. Де перша цифра позначає розділ, а друга – пункт підрозділу.

Основний текст доповіді повинен бути:

- інформативним.
- змістовним.
- містити всі моменти і відповіді на поставлене завдання.

В обов'язковому порядку у висновку по пунктам повинні бути представлені висновки роботи. Так викладачеві буде легше оцінити саму роботу студента і його внесок.

ВИД ІНДИВІДУАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКОГО ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом поза аудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти» – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності. ІНДЗ, як і інші модулі в межах залікового кредиту, оцінюється і має питому частку в підсумковій оцінці залікового кредиту. На виконання ІНДЗ відводиться 6 годин.

В процесі виконання ІНДЗ, разом з теоретичними знаннями і практичними навичками за фахом, здобувач вищої освіти повинен продемонструвати здібності до науково-дослідної роботи та вміння творчо мислити, навчитися розв'язувати науково-прикладні актуальні задачі.

Мета ІНДЗ: *самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.*

Зміст ІНДЗ: *завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.*

Завдання ІНДЗ: *укласти добірку матеріалів на тему «Фізкультурно-оздоровчі форми забезпечення рухової активності дітей»*

Орієнтовні теми для укладання добірки:

- Дитячий туризм: його специфіка.
- Піші переходи, їх сутнісна характеристика та технологія проведення з дітьми дошкільного віку.
- Рухливі ігри під час форм активного відпочинку дітей.

- Проведення спортивних ігор та вправ узимку;
- Рекреаційні форми роботи з фізичного виховання.
- Організація фізкультурних свят у закладі дошкільної освіти.
- Організація спортивних олімпіад у закладі дошкільної освіти.
- Організація Дня здоров'я у закладі дошкільної освіти.
- Фізкультурний інвентар для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів на свіжому повітрі
- Тема за Вашим вибором (погоджується з викладачем)

Складові добірки матеріалів ІНДЗ

- I. Розробляється **письмова доповідь**⁷ обраної проблеми на основі аналізу 6-8 наукових джерел.
- II. Подаються текстові розробки форм роботи з дітьми, заходів та ігор щодо проведення фізкультурно-оздоровчих форм забезпечення рухової активності дітей відповідно до обраної Вами тематики.
- III. В окремій папці в електронному вигляді подаються малюнки, файли, які містять посилання на відео та аудіо матеріали. Усі вони рубрикуються.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№№	Критерій	Бали (max)	
		Оцінювання одного завдання	Оцінювання 15-ти завдань
1.	Упорядкованість та правильність технічного оформлення матеріалу	1	15
2.	Самостійність та креативність	1	15
Разом за I-III змістовий модуль		max 2	max 30

⁷ Див. Розділ «Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи», **№ 7. Методичні рекомендації до розробки письмової доповіді**

1. *Упорядкованість* матеріалу самостійної роботи – наявність логіки, певної послідовності у викладі матеріалу завдання. *Технічне оформлення* матеріалу виконаного – відповідність оформлення практичного завдання технічним вимогам до виконання кожного конкретного завдання (формат, шрифт, кегль, інтервал, параметри сторінки і т. д.).
2. *Самостійність* – визначення уміння без зайвої допомоги, без наявності запозичень робіт інших авторів виконувати завдання навчальної роботи. *Креативність* – оригінальність, новизна у виконанні завдання; нестандартне його рішення; здатність відхилятися від традиційних схем мислення.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКОГО ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№№	Критерій	Бали (max)		Усього
		Оцінювання критерію		
1.	Упорядкованість матеріалу	2		2
2.	Самостійність та креативність	2		2
3	Відповідність розробленого сучасним засадам практики роботи з дітьми		1	2 Примітка Бали заплановано у оцінюванні: Підсумковий контроль за II-III-й зміст. Модуль (див. с. 52)
4.	Правильність технічного оформлення матеріалу		1	
Разом за ІНДЗ		max 4	max 2	max 6

1. *Упорядкованість* матеріалу самостійної роботи – наявність логіки, певної послідовності у викладі матеріалу завдання.

2. *Самостійність* – визначення уміння без зайвої допомоги, без наявності запозичень робіт інших авторів виконувати завдання навчальної роботи. *Креативність* – оригінальність, новизна у виконанні завдання; нестандартне його рішення; здатність відхилятися від традиційних схем мислення.
3. *Відповідність сучасним методичним позиціям* валеологічної та фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми стосується правильності визначення основних компонентів розробки конспекту заняття з фізичної культури, заняття з валеології (або із включенням валеологічного змісту роботи), проведення рухливої гри, валеологічного свята, фізкультурної розваги тощо.
4. *Технічне оформлення* матеріалу виконаного – відповідність оформлення практичного завдання технічним вимогам до виконання кожного конкретного завдання (формат, шрифт, кегль, інтервал, параметри сторінки і т. д.).

Рекомендовані джерела інформації

ПІДРУЧНИКИ ТА НАВЧАЛЬНІ ПОСІБНИКИ

1. Валеологія: Навчальний посібник для студентів вищих, педагогічних закладів освіти / за ред. В.Г. Грибан. Київ: Знання, 2005. 256 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
3. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошко. учреждений. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 176 с.
4. Загородня Л. П., Титаренко С. А. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / за заг. ред. Л. П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.
5. Зайцев А. А., Конеева Е. В., Полещук Н. К., Соллогуб С. А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособ. Калининград, 1997. 71 с.
6. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. Москва: Просвещение, 1978. 272 с.
7. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Под ред А. Козловой. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 320 с.
8. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А., Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.
9. Лохвицька Л. В., Андрущенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я: навч.-метод. посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2007. 176 с.
10. Малозёмова И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы: учебное пособие для студентов педагогических вузов. URL:

<http://elar.uspu.ru/handle/uspu/11642>

11. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. Москва: Просвещение, 1978. 158 с. с ил.
12. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посібн. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
13. Матвієнко С.І., Заплішний І.І. Українські народні рухливі ігри і дошкільному навчальному закладі: навч. посіб. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя. 2011. 119 с.
14. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособ. Москва: Академия, 2001. 224 с.
15. Худолій О. М. Методи фізичного виховання. Теорія та методика фізичного виховання. 2009. №1. С. 19-20.
16. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Минск: «Вышэйшая школа», 2015. 254 с.
17. Шишкина В. А., Дедулевич М. Н. Методика физического воспитания: учеб. пособие. Минск: Літаратура і Мастацтва, 2011. 176 с.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ПОСІБНИКИ ТА ПЕДАГОГІЧНА ПЕРІОДИКА

1. Антипкин Ю. Г. Массаж и физкультура для детей в возрасте до трёх лет. Киев: Здоровья. 1992. 64 с.
2. Беленька Г.В. Здоров'я дитини – від родини. Київ: Наукова думка, 2006. 220 с.
3. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: навч.-метод. посіб. Київ: СП «ЧИП», 2001. 126 с.
4. Бурова А. Рухливі ігри: організація та керівництво: метод. реком. *Дошкільне виховання*. 2002. № 1. С. 18–19.
5. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Шевченко Ю. М. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 128 с.
6. Ворончук О. Ігрове фізкультурне обладнання. *Дошкільне виховання*. 2003. №9. С. 16-19.
7. Денисенко Н.Ф., Лиходід Л.В. та ін. Витоки здоров'я дитини: навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2011 128 с.
8. Завьялова Т. П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2001. №2. С. 45-50.

9. Игры на свежем воздухе / под. ред. Маркевич В.В. Минск: Харвест, 2005. 112.
10. Козак О. Н. Зимние игры для больших и маленьких. Санкт-Петербург: СОЮЗ, 1999. 96 с.
11. Кононенко Н.В. Завдання для самостійної роботи здобувачів бакалаврського рівня (скорочений термін навчання) з навчальної дисципліни «Культура здоров'я дошкільників» спеціальність 012 «Дошкільна освіта»: метод. рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2021. 25 с.
12. Круцевич Т. Ю. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. *Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*. 2008. С. 88-90.
13. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків: Вид-во «Основа: «Тріада+», 2008. 110 с.
14. Михайличенко Т. Модель фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі. *Вихователь – методист дошкільного закладу*. 2009. №5. С. 14–20.
15. Мойсак О.Д. Основи медичних знань та охорони здоров'я: навчальний посіб. Київ: Знання, 2007. 616 с.
16. Організація активного відпочинку дітей в дошкільному закладі: дидактична розробка, що містить різні форми роботи з активного відпочинку дітей. Дошкільний заклад № 3. Шостка, 2016. 64 с. URL: <https://udnz15.org/organizaciya-aktivnogo>
17. Прокопчук О. Здоров'я дитини – багатство країни. *Дошкільне виховання*. 2008. №7. С. 12-13.
18. Неведомська Є. О. Роль рухової активності у збереженні здоров'я. *Основи здоров'я та фізична культура*. № 11-12. 2008. С. 17–19.
19. Обремська О. Нестандартне фізкультурне обладнання. *Дошкільне виховання*. 2011. №6. С. 22-23.
20. Оздоровительный массаж в домашних условиях: пособие для родителей / Л. Г. Голубева, И. А. Прилепина. Москва: Просвещение, 2007. 48 с.
21. Пангелов Б. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб. 2010. Київ: Академвидав. 248 с.

22. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста. *Дошкольная педагогика*. 2007. № 6. С. 10-14.
23. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: пер. з рос. мови. Харків: Ранок, 2007. 192 с.
24. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. Москва: Владос, 2004. 150 с.

ЗАКОНОДАВЧО-НОРМАТИВНА ДЖЕРЕЛЬНА БАЗА

1. Впевнений старт. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/programa-vpevnenii-start-2017.rar>
2. Державний Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція, 2021). URL: <http://osvita.kr-admin.gov.ua>
3. Дитина. Освітня програма для дітей від 2 до 7 років / Наук. кер проекту В.О. Огневюк. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.
4. Дитинство в Україні: права, гарантії, захист: зб. документів. Київ: Наукова думка, 1998.
5. Додаток до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563 «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу». URL: <http://www.kmu.gov.ua>.
6. Закон України «Про дошкільну освіту». Київ: Ред. ж-лу Дошкільне виховання, 2001. 56 с.
7. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації роботи в дошкільних навчальних закладах у літній оздоровчий період Додаток до листа Департаменту освіти і науки ОДА від 13.05.2014 р. №1484-41/2014
8. Калуська Л. В. Бережи здоров'я змалку. Авторська програма. Харків: Ранок-НТ, 2007. 96 с.
9. Концепція інтегративної українознавчої валеологічної освіти в Україні (проект). *Освіта*. 1996. 24 лип. (№ 39). С. 1–3.
10. Концепція національного виховання. *Освіта*. 1996. 7 серп. (№ 41). С. 2–7.
11. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні. Київ: Освіта, 1994. 4 с.
12. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати,

- про себе треба дбати». Тернопіль: Мандрівець, 2014. 120 с.
13. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ: інструктивно-методичні рекомендації. *Дошкільне виховання*. 2004. №10. С. 5-7.
14. Українське дошкілля. Програма розвитку дітей дошкільного віку / О. І. Білан та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 256 с.
15. Щодо організації роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період Лист МОНмолодьспорт №1/9-198 від 16.03.12 року Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України №1/9-198 від 16 березня 2012 р.

**Розподіл балів, який надається студентам з навчальної дисципліни
«Теорія та методика фізичного виховання та
валеологічної освіти»**

Зміст курсу	Семінарські заняття		Лабораторні заняття		Самостійна робота		Інд-на робота		Усього балів
	Годин	Бали 2 б.	Годин	Бали 1 б.	Годин	Бали 2 б.	Годин	Бали 2 б.	
Змістовий модуль 1									
1. Предмет та основні поняття дисципліни					5	2			2
2. Теоретичні основи ФВ					5	2			2
3. Валеологія дошкільного дитинства					8	2			2
4. ФВ дітей раннього віку					8	2			2
5. Засоби фіз. виховання	2	2			8	2			4
Підсумковий контроль за I-й зміст. модуль									2
Змістовий модуль II									
6. Методика форм. фіз. якостей	2	2			6	2			4
7. Методика формування основних рухів					4	2			2
8. Заняття з фіз. культури в ЗДО	4	4	4	2	14	2			8
9. Рухливі ігри	2	2	6	3	12	2			7
10. Спортивні вправи.					6	2			2

11. Спортивні ігри					6	2			2
12. Рухова активність. ФОЗ в режимі дня	2	2	6	3	8	2	3	2	9
Підсумковий контроль за II-й зміст. модуль									1
Змістовий модуль III									
13. Організація фізичного виховання	2	2			8	2	3	2	6
14. Організація валеологічного виховання у ЗДО	2	2	8	4	8	2			8
15. Взаємодія із сім'єю з питань ФВ та ЗСЖ дітей	2	2			8	2			4
Підсумковий контроль за III-й зміст. модуль									1
ЕКЗАМЕН									20
РАЗОМ	18	18	24	24	114	30	6	4	100

ОРІЄНТОВНІ КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ ДО КУРСУ

Матеріали взято з джерела:

Загородня Л. П., Тітаренко С. А. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / за заг. ред. Л. П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2011. С. 154.

Предмет та основні питання теорії

і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку

1. *Організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування й поліпшення її основних життєво важливих рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань, називається:*

- а) фізкультурною освітою;
- б) фізичним вихованням;
- в) фізичним розвитком;
- г) фізичною культурою.

2. *Праці якого вченого були покладені в основу сучасної теорії та методики фізичного виховання як самостійної наукової та навчальної дисципліни?*

- а) Б.А. Ашмаріна;
- б) Е.С. Вільчковського;
- в) Т.І. Дмитренко;
- г) П.Ф. Лесгафта.

3. *Метою фізичного виховання з раннього дитинства є:*

- а) розвиток фізичних якостей людини;
- б) всебічний фізичний розвиток людини;
- в) формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності;
- г) виховання вольових якостей людини.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку

4. *Виховні завдання фізичного виховання спрямовані на:*

- а) виховання позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури;
- б) формування певних систем рухових умінь та навичок, ігрових дій;
- в) охорону життя, зміцнення здоров'я, усебічний фізичний розвиток, загартування та вдосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності;
- г) здобуття доступних уявлень та знань про корисність занять фізичною культурою, основні гігієнічні вимоги та правила.

5. *Постава-це:*

- а) звичне, вимушене положення тіла людини під час стояння, сидіння та в русі;
- б) звичне, невимушене положення тіла людини під час стояння, сидіння, та в русі;
- в) незвичне, невимушене положення тіла людини під час стояння, сидіння та в русі;
- г) незвичне, вимушене положення тіла людини під час стояння, сидіння та в русі.

6. *Хто є автором « Дітки» – системи природного оздоровлення людини:*

- а) Б. Нікітін;
- б) П.Іванов;
- в) П. Лесгафт;

г) Е. Вільчковський.

7. *Зміст фізичних вправ – це:*

а) взаємозв'язок різноманітних процесів в організмі людини під час виконання певного руху;

б) співвідношення просторових, часових та динамічних параметрів рухів;

в) сукупність якостей і процесів, що визначають їх вплив на дієздатність організму, формування вмінь та навичок, на фізичний розвиток людини;

г) зовнішня і внутрішня структура.

8. *Форма фізичної вправи – це:*

а) співвідношення просторових, часових та динамічних параметрів рухів;

б) взаємозв'язок різноманітних процесів в організмі людини під час виконання певного руху;

в) зовнішня і внутрішня структура фізичної вправи;

г) сукупність якостей і процесів, що визначають їх вплив на дієздатність організму, формування вмінь і навичок, фізичний розвиток людини.

9. *Сукупність якостей і процесів, що визначають їх вплив на дієздатність організму, формування вмінь і навичок, фізичний розвиток людини – це:*

а) форма фізичної вправи;

б) зовнішня структура фізичної вправи;

в) внутрішня структура фізичної вправи;

г) зміст фізичної вправи.

10. *Техніка фізичних вправ – це:*

а) механізм, що характеризується співвідношенням головних фаз руху, без яких вправу не можна виконати;

б) найважливіша частина основного механізму кожного руху;

в) способи виконання рухових дій, покликані підвищити їх ефективність;

г) спосіб, за допомогою якого виконується вправа.

Загальні основи навчання дітей раннього та дошкільного віку фізичних вправ

11. *Рухове вміння – це:*
 - а) здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги на кожній, ще не засвоєній деталі рухової дії;
 - б) здатність чітко виконувати рух;
 - в) здатність виконувати рух автоматично;
 - г) здатність виконувати рух у складних координаційних умовах.
12. *Рухова навичка – це:*
 - а) здатність виконувати рух, концентруючи увагу на ще не засвоєних елементах руху;
 - б) здатність виконувати дію автоматизовано, що дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху;
 - в) початковий етап оволодіння рухом;
 - г) здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги на кожній, ще не засвоєній деталі рухової дії.
13. *Спеціальна система методів та методичних прийомів навчання, а також форм організації дітей під час виконання фізичних вправ називається:*
 - а) методами навчання;
 - б) руховими діями;
 - в) методикою навчання;
 - г) навчанням і викладанням.
14. *Програма з фізичного виховання М. Єфименка називається:*
 - а) «Здоровий малюк»;
 - б) «Театр фізичного розвитку та оздоровлення»;
 - в) «Програма з фізичної культури для дошкільних закладів фізкультурно-оздоровчого напрямку»;
 - г) «Будь здоровий, малюк!».
15. *Ця група методів ґрунтується переважно на словесних поняттях про рухові дії:*
 - а) наочні методи;
 - б) практичні методи;
 - в) словесні методи;
 - г) евристичні методи.
16. *Головними педагогічними завданнями на етапі вдосконалення рухової навички є:*

- а) розучування техніки руху (у цілому й нарізно);
- б) усунення грубих помилок, що призводять до невиконання руху або його спотворення;
- в) навчання різних варіантів техніки руху;
- г) формування умінь застосовувати вивчений рух у різних умовах і ситуаціях.

17. *Навчання руху починається:*

- а) зі створення загального початкового зорового уявлення про рух і спосіб його виконання;
- б) із безпосереднього розучування техніки руху розчленовано;
- в) із безпосереднього розучування техніки рухової дії в цілому;
- г) із розучування підготовчих вправ.

18. *На якому етапі формування рухової навички використовують рухливі ігри?*

- а) на першому;
- б) на другому;
- в) на третьому;
- г) на четвертому.

19. *Спосіб організації дітей на фізкультурному занятті, під час якого всі діти одночасно виконують одну й ту саму вправу, є:*

- а) груповим;
- б) індивідуальним;
- в) поточним;
- г) фронтальним.

Гімнастика в навчанні дітей фізичних вправ

20. *Гімнастика, спрямована на загальний фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дітей, оволодіння загальними основами рухових дій, виховання моральних, вольових та естетичних якостей, називається:*

- а) художньою;
- б) атлетичною;
- в) гігієнічною;
- г) основною;
- д) лікувальною.

21. *Гімнастика, яка широко застосовується для відновлення рухових функцій організму дитини та виправлення дефектів у розвитку окремих частин тіла, – це:*

- а) художня гімнастика;
- б) атлетична гімнастика;
- в) гігієнічна гімнастика;
- г) основна гімнастика;
- д) лікувальна гімнастика.

22. *Вихідне положення, що характеризується положенням тіла: п'ятки разом, носки нарізно, спина пряма, руки вздовж тулуба, – це:*

- а) вузька стійка;
- б) широка стійка;
- в) основна стійка.

Методика ознайомлення дітей дошкільного віку з основними рухами

2 3. *Яка кількість основних рухів на фізкультурному занятті у другій молодшій групі використовується?*

- а) 2-3 рухи;
- б) 3-4 рухи;
- в) 4-5 рухів;
- г) 5-6 рухів.

2 4. *Дітей якої вікової групи можна вчити стрибати зі скакалкою?*

- а) першої молодшої;
- б) середньої;
- в) старшої;
- г) другої молодшої.

2 5. *У дошкільників старшої групи в процесі вдосконалення навички ходьби основна увага звертається:*

- а) на вироблення правильної постави, чіткого та ритмічного кроку, природного руху руками;
- б) на оволодіння координацією рухів рук та ніг, вільного руху руками;
- в) на привчання виконувати ходьбу впевнено, легко, з правильною координацією рук та ніг;
- г) на природне положення тіла, енергійні рухи рук.

26. *Становлення локомоторики бігу в дитини починається:*

- а) з 14-16 місяців;
- б) з 15-17 місяців;
- в) з 16-18 місяців;

г) з 17-20 місяців.

27. *Ходьба по лаві (колоді) назустріч один одному з поступовим розходженням, тримаючись заруки, проводиться:*

- а) із першої молодшої групи;
- б) із середньої групи;
- в) зі старшої групи;
- г) із другої молодшої групи.

28. *Вага торбинки з піском для метання становить:*

- а) 100 г;
- б) 150 г;
- в) 50 г;
- г) 170 г.

29. *Помилки, яких часто припускаються дошкільники старшої групи під час стрибків у висоту з розбігу, – це:*

- а) приземлення на одну ногу й переступання вперед;
- б) невміння поєднувати розбіг з відштовхуванням;
- в) невміння швидко підтягувати ногу, якою відштовхуються;
- г) неправильне вихідне положення — діти низько опускають голову, погано згинають ноги.

Методика навчання дітей дошкільного віку ігор з елементами спорту та спортивних вправ

30. *У якій віковій групі можна використовувати такі спортивні вправи: бадмінтон, настільний теніс, городки?*

- а) у першій молодшій групі;
- б) у другій молодшій групі;
- в) у середній групі;
- г) у старшій групі.

31. *У якій віковій групі діти оволодівають умінням кататися на ковзанах:*

- а) у першій молодшій групі;
- б) у другій молодшій групі;
- в) у середній групі;
- г) у старшій групі.

32. *Прийом «підставка справа» характерний для гри:*

- а) бадмінтон;
- б) городки;

- в) настільний теніс;
- г) баскетбол;
- д) футбол.

33. *Тривалість одного тайму під час гри в футбол для дітей старшої групи становить:*

- а) 10-15 хв.;
- б) 15-20 хв.;
- в) 20-25 хв.;
- г) 25-30 хв.

34. *З якої вікової групи починають учити дітей ходити на лижах:*

- а) з першої молодшої групи;
- б) з другої молодшої групи;
- в) із середньої групи;
- г) зі старшої групи.

35. *З якої вікової групи починають навчати дітей кататися на двоколісному велосипеді:*

- а) з першої молодшої групи;
- б) з другої молодшої групи;
- в) із середньої групи;
- г) зі старшої групи.

36. *Для гри в городки дошкільникам використовують два квадрати:*

- а) зі стороною 1 м на відстані 1—1,5 м;
- б) зі стороною 1,5 м на відстані 2-2,5 м;
- в) зі стороною 2 м на відстані 2-3 м;
- г) зі стороною 2 м на відстані 1—1,5 м.

37. *Однією з початкових вправ під час навчання гри в бадмінтон є:*

- а) жонгливання воланом;
- б) виконання різноманітних ударів ракеткою;
- в) підбивання ракеткою волана;
- г) відбивання волана.

Методика проведення рухливих ігор у закладі дошкільної освіти

38. *В основу сюжетних рухливих ігор покладене:*

- а) чітке виконання ігрового завдання;
- б) інтенсивне виконання рухів;
- в) життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії

- людей, тварин, птахів);
- г) елементи спортивних ігор.

39. Які ігри за ступенем фізичного навантаження проводяться на прогулянках, за годину до денного сну та після нього?

- а) малої рухливості;
- б) середньої рухливості;
- в) великої рухливості;
- г) будь-якої рухливості.

40. Під час пояснення змісту гри найкраще розміщувати дітей:

- а) у шеренгу;
- б) у коло;
- в) у півколо;
- г) у те положення, з якого вони почнуть гру.

41. Для якої вікової групи характерні такі ігри: «Квач», «Снігурі та кіт», «Вудочка», «Чия ланка швидше збереться»?

- а) для молодшої;
- б) для середньої;
- в) для старшої;
- г) для підготовчої.

42.1 Нові рухливі ігри доцільно повторювати з дітьми всіх вікових груп:

- а) 2 дні підряд;
- б) 2 -3 дні підряд;
- в) 3-4 дні підряд;
- г) щодня протягом тижня.

43. Для дошкільників якої вікової групи велике значення має підбиття її підсумків гри та об'єктивне визначення переможців у командних іграх?

- а) першої молодшої;
- б) середньої;
- м) старшої;
- г) другої молодшої.

44. Більшість сюжетних рухливих ігор дошкільників є:

- а) колективними;
- б) індивідуальними;
- н) підгруповими;
- г) самотійними.

45. До якого виду ігор за ступенем фізичного навантаження належить така рухова діяльність: метання предметів у ціль, ходьба у поєднанні з іншими рухами, підлізання під дугу, переступання через предмети тощо?

- а) малої рухливості;
- б) середньої рухливості;
- в) високої рухливості.

Фізичне виховання дітей раннього віку.

Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів

46. Комплекси фізкультхвилинок дітей дошкільного віку містять:

- а) 2—3 вправи, кожна з яких повторюється 3—4 рази;
- б) 3—4 вправи, кожна з яких повторюється 4—6 разів;
- в) 4-5 вправ, кожна з яких повторюється 4-5 разів;
- г) 4-6 вправ, кожна з яких повторюється 3-4 рази.

47. Кількість загальнорозвивальних вправ у комплексах ранкової гімнастики для дітей старшої групи становить:

- а) 4-5 вправ;
- б) 5-6 вправ;
- в) 7-8 вправ;
- г) 6-7 вправ.

48. Назвіть дозування загальнорозвивальних вправ для середньої групи:

- а) 6-8 повторень;
- б) 6-7 повторень;
- в) 4-5 повторень;
- г) 5-6 повторень.

49. Фізкультурна пауза триває:

- а) 3-5 хвилин;
- б) 6-8 хвилин;
- в) 8-10 хвилин;
- г) 6-10 хвилин.

50. Комплекс вправ для фізкультхвилинок змінюється:

- а) через 2-3 тижні;
- б) через 3-4 тижні;
- в) через 1-2 тижні;
- г) раз на квартал.

51. *Для організованого проведення ранкової гімнастики вихователь шикуює дітей старшої групи:*
- а) в коло;
 - б) в шеренгу;
 - в) в ланки;
 - г) в колону.
52. *Кількість загальнорозвивальних вправ у комплексах ранкової гімнастики для дітей другої молодшої групи становить:*
- а) 2-3 вправи;
 - б) 3-4 вправи;
 - в) 4-5 вправ;
 - г) 5-6 вправ.
53. *Укажіть кількість стрибків під час проведення ранкової гімнастики для дітей старшої групи:*
- а) 6;
 - б) 10;
 - в) 20;
 - г) 24.

Методика проведення занять з фізичної культури

54. *Фізкультурне заняття — це:*
- а) форма активізації рухової активності дітей;
 - б) форми навчання дошкільників основних рухів;
 - в) розпиток рухових якостей дітей;
 - г) виховання вольових якостей дітей.
55. *Підготовча частина фізкультурного заняття має таку мету:*
- а) організація дітей, зосередження їх уваги на виконанні фізичних вправ, створення бадьорого настрою, забезпечення психологічної та фізіологічної підготовки організму дітей;
 - б) формування правильної постави;
 - в) підтримка гарного настрою дітей;
 - г) розвиток психічних процесів дошкільників.
56. *У другій (основній) частині фізкультурного заняття розв'язуються такі завдання:*
- а) формування рухових навичок;
 - б) організація дитячого колективу;
 - в) підготовка атрибутів;

г) загартування організму дітей.

57. У третій (заключній) частині фізкультурного заняття розв'язуються такі завдання:

- а) зміцнення слабких м'язів;
- б) зниження навантаження на організм дитини;
- в) удосконалення рухових навичок;
- г) розучений нової гри великої рухливості.

58. Моторна щільність фізкультурного заняття – це:

- а) підношення часу, витраченого дітьми на виконання рухів, до загальної тривалості заняття;
- б) співвідношення загального часу заняття і часу, витраченого дітьми на рух, а також педагогічно виправданий час;
- в) виконання рухів за одиницю часу;
- г) кількість рухів за одну хвилину.

59. Яка кількість основних рухів використовується на фізкультурному занятті в другій молодшій групі?

- а) 2-3 рухи;
- б) 3-4 рухи;
- в) 4-5 рухів;
- г) 6 рухів.

60. Який темп виконання основних рухів рекомендується використовувати на фізкультурному занятті під час першого ознайомлення з рухом?

- а) швидкий;
- б) середній;
- в) повільний;
- г) прискорений.

61. У заключній частині фізкультурних занять для поступового зниження фізичного навантаження використовуються:

- а) ходьба, вправи на дихання та розслаблення м'язів;
- б) різні види стрибків;
- в) танцювальні вправи і вправи з рівноваги.

62. Загальна щільність фізкультурного заняття — це:

- а) співвідношення загального часу заняття і часу, витраченого дітьми на рух, а також педагогічно виправданий час;
- б) виконання рухів за одиницю часу;
- в) відношення часу, витраченого дітьми на виконання рухів, до

- загальної тривалості заняття;
- г) кількість рухів за одну хвилину.
63. *На заняттях якого типу (залежно від поставлених завдань) вихователь демонструє нову вправу, розповідає дітям про способи її виконання, а потім діти виконують цей рух або окремі його елементи за допомогою вихователя:*
- а) ознайомлення з новим матеріалом;
- б) вивчення нового матеріалу;
- в) закріплення та вдосконалення;
- г) контрольні заняття.
64. *Заняття з фізичного виховання з дітьми 2-6 років проводяться:*
- а) два рази на тиждень;
- б) три рази на тиждень;
- в) чотири рази на тиждень;
- г) щоденно.
65. *Структура заняття з фізкультури в закладі дошкільної освіти складається:*
- а) з чотирьох частин;
- б) з трьох частин;
- в) з п'яти частин;
- г) з двох частин.
66. *Яка з частин фізкультурного заняття має на меті організацію дітей, зосередження їхньої уваги на вправах, створення бадьорого настрою?*
- а) допоміжна;
- б) підготовча;
- в) основна;
- г) заключна.
67. *З якої вікової групи проводиться перешиккування трійками через центр?*
- а) молодшої;
- б) середньої;
- в) старшої;
- г) підготовчої.
68. *Про яку вікову групу йдеться: діти привчаються шикуватись у колону та шеренгу за зростом, перешиковуються з поворотом з колони в шеренгу?*

- а) про старшу;
 - б) про першу молодшу;
 - в) про другу молодшу;
 - г) про середню.
69. *Протягом якого часу в усіх вікових групах проводиться комплекс загальнорозвивальних занять:*
- а) протягом тижня;
 - б) протягом двох тижнів;
 - в) протягом трьох тижнів;
 - г) протягом місяця.
70. *Співвідношення часу, витраченого на безпосереднє виконання вправ та рухливих ігор, до всього часу заняття називається:*
- а) моторною щільністю;
 - б) фізичним навантаженням;
 - в) загальною щільністю;
 - г) руховою активністю.
71. *Спосіб організації заняття, коли рухи одночасно виконує кілька дітей (3-5), а решта спостерігає, чекаючи своєї черги, називається:*
- а) груповим;
 - б) фронтальним;
 - в) змінним;
 - г) поточним.
72. *Спосіб одночасного виконання дітьми вправи, який використовується в процесі розучування нескладних рухів, а також закріплення та вдосконалення вже засвоєних називається:*
- а) змінним;
 - б) груповим;
 - в) поточним;
 - г) фронтальним.
73. *Заняття з фізкультури на повітрі проводяться:*
- а) у першій половині дня;
 - б) після сну;
 - в) увечері;
 - г) У другій половині дня.
74. *З якої вікової групи застосовують колове тренування?*
- а) середньої;

- б) старшої;
- в) підготовчої;
- г) молодшої.

75. У старшій групі рухлива гра повторюється:

- а) 3-4 рази;
- б) 2-3 рази;
- в) 2 рази;
- г) до 5 разів.

76. У першій молодшій групі в основній частині заняття дітям пропонують:

- а) один вид основних рухів;
- б) два види основних рухів;
- в) три види основних рухів;
- г) чотири види основних рухів.

77. Чим завершується основна частина фізкультурного заняття в другій молодшій групі?

- а) рухливою грою;
- б) ходьбою;
- в) бігом;
- г) виконанням вправи на відновлення дихання.

78. Спосіб організації заняття, під час якого діти виконують рух один за одним, називається:

- а) груповим;
- б) фронтальним;
- в) поточним;
- г) змінним.

Активізація рухового режиму дошкільників у повсякденному житті

79. Режим малорухливості, пов'язаний з обмеженням м'язової діяльності, який призводить до затримки в розвитку організму дитини, називається:

- а) гіпердинамією;
- б) гіподинамією;
- в) гідродинамією;
- г) сенсорною депривацією.

80. Кожен день із дошкільниками проводиться така кількість рухливих ігор:

- а) 4-5;
- б) 1-2;
- в) 2-3;
- г) 6-7.

81. Спортивне свято в закладі дошкільної освіти проводиться:

- а) один раз протягом року;
- б) 2-3 рази на рік;
- в) 1-2 рази на місяць;
- г) один раз на тиждень;
- д) один раз на квартал.

82. День здоров'я в закладі дошкільної освіти планується та проводиться:

- а) 2-3 рази на місяць;
- б) 1-2 рази на рік;
- в) один раз на місяць;
- г) один раз на тиждень.

83. Фізкультурна розвага проводиться:

- а) 2-3 рази на місяць;
- б) 1-2 рази на рік;
- в) 1-2 рази на місяць;
- г) один раз на тиждень;
- д) кожного дня.

84. В усіх вікових групах протягом дня проводять таку кількість рухливих ігор:

- а) 3-4, улітку 4-5;
- б) 4-5, улітку 5-6;
- в) 5-6, улітку 4-5;
- г) 4-5, улітку 3-4.

85. Якої форма активного відпочинку передбачає вдосконалення рухових навичок та комплексний розвиток рухових якостей у природних умовах?

- а) фізкультурне свято;
- б) фізкультурна розвага;
- в) пішохідний перехід;
- г) день здоров'я.

86. Довжина шляху пішохідного переходу в один кінець для старших дошкільників становить:

- а) 1 км;
- б) 1,5 км;
- в) 2 км;
- г) 2,5 км.

87. *Тривалість фізкультурного свята:*

- а) близько однієї години;
- б) близько 1,5 години;
- в) близько двох годин;
- г) свято триває протягом дня.

88. *Виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор:*

- а) цілеспрямованою руховою активністю;
- б) довільною руховою активністю;
- в) мимовільною руховою активністю;
- г) оптимальною руховою активністю.

89. *Зміст якої форми організації активного відпочинку складають рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру, вправи на фізкультурних тренажерах?*

- а) фізкультурного свята;
- б) фізкультурної розваги;
- в) пішохідного переходу;
- г) дня здоров'я.

90. *Пішохідний перехід здійснюється:*

- а) у першій половині дня;
- б) у другій половині дня;
- в) за бажанням вихователя та дітей;
- г) одразу після сніданку.

Планування та облік роботи з фізичного виховання у дитячих навчальних закладах. Створення умов для фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку в дошкільному навчальному закладі

91. *Основою для планування є:*
- а) програмний матеріал для кожної вікової групи;
 - б) графік розподілу навчального матеріалу на місяць або квартал;
 - в) основні завдання виховання;
 - г) конспекти занять.
92. *Планування, яке дає можливість методично правильно розподілити навчальний матеріал протягом тривалого проміжку часу, поступово ускладнюючи його, установити певну наступність між заняттями та іншими організаційними формами, називається:*
- а) перспективним;
 - б) календарним;
 - в) індивідуальним;
 - г) річним.
93. *Які з педагогічних завдань, як правило, не фіксуються в плані заняття з фізкультури?*
- а) освітні;
 - б) виховні;
 - в) оздоровчі;
 - г) освітні та виховні.
94. *Під час обстеження бігу дитина виконує основний рух:*
- а) один раз;
 - б) два рази;
 - в) три рази;
 - г) чотири рази.
95. *Яке планування доцільно скласти у вигляді графіка?*
- а) календарне;
 - б) перспективне;
 - в) рекомендоване.
96. *У якому з планів зазначається план-конспект заняття з фізичної культури, рухливі ігри, основні рухи та вправи спортивного характеру:*
- а) у річному;
 - б) у кварталному;

- в) у місячному;
- г) на кожен день?

97. Який вид обліку в дошкільному закладі не використовується:

- а) попередній;
- б) проміжний;
- в) поточний;
- г) підсумковий.

**Організація та керівництво системою фізичного виховання
в дошкільному закладі. Фізичне виховання дитини в сім'ї**

98. *Оптимальна моторна щільність заняття з фізкультури в середній групі становить:*

- а) 65-70%;
- б) 70-75%;
- в) 75-80%;
- г) 60-65%.

99. *Заняття з лікувальної фізкультури в дошкільному навчальному закладі проводяться:*

- а) вихователем з фізкультури;
- б) медичним працівником;
- в) вихователем групи;
- г) спільно вихователем з фізкультури та медпрацівником.

100. *Загальна щільність фізкультурного заняття дорівнює:*

а) $\frac{\text{раціональне використання часу} \times 100}{\text{тривалість заняття}}$

б) $\frac{\text{тривалість заняття}}{\text{раціональне використання часу} \times 100}$

в) $\frac{\text{тривалість заняття} \times \text{раціональне використання часу}}{100}$

г) $\frac{\text{тривалість заняття}}{100} \times \text{раціональне використання часу}$.

Ключ до тестів

№ тесту	Відповідь	№ тесту	Відповідь	№ тесту	Відповідь	№ тесту	Відповідь
1	б	26	в	51	в	76	б
2	г	27	в	52	в	77	а
3	в	28	а	53	в	78	в
4	а	29	а	54	б	79	б
5	б	30	г	55	а	80	а
6	б	31	г	56	а	81	б
7	в	32	в	57	б	82	в
8	в	33	а	58	а	83	а
9	г	34	б	59	а	84	б
10	в	35	в	60	в	85	в
11	а	36	б	61	а	86	в
12	б	37	а	62	а	87	а
13	в	38	б	63	а	88	а
14	б	39	г	64	г	89	б
15	в	40	г	65	б	90	а
16	г	41	в	66	б	91	а
17	а	42	в	67	г	92	а
18	в	43	в	68	а	93	в
19	г	44	а	69	б	94	б
20	г	45	б	70	а	95	б
21	д	46	б	71	в	96	г
22	в	47	г	72	г	97	б
23	а	48	а	73	а	98	а
24	в	49	г	74	б	99	б
25	а	50	а	75	а	100	а

Навчальне видання

Укладач:

Матвієнко Світлана Іванівна

**Методичні рекомендації до самостійної роботи
здобувачів бакалаврського рівня (денна форма навчання)
з навчальної дисципліни
«Теорія та методика фізичного виховання
та валеологічної освіти»
спеціальність 012 «Дошкільна освіта»**

Технічний редактор – І. П. Борис

Верстка, макетування – А. В. Новгородська

Підписано до друку 02.07.2021
Гарнітура Calibri
Замовлення № 286

Формат 60x84/16
Обл.-вид. арк. 3,00
Ум .друк. арк. 5, 23

Папір офсетний
Ел. видання



Ніжинський державний університет
Імені Миколи Гоголя.

м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3/4
(04631)7-19-72

E-mail: vidavn_ndu@ukr.net
www.ndu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 2137 від 29.03.05 р.