

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

з дисципліни

«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ»

для здобувачів вищої освіти
спеціальності 012
«Дошкільна освіта»
освітнього рівня «бакалавр»



Укладач
СВІТЛАНА МАТВІЄНКО

Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

Методичні рекомендації

ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
з дисципліни

**«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ»**

для здобувачів вищої освіти
спеціальності А2 «Дошкільна освіта»
освітнього рівня «бакалавр»

Укладач С. І. Матвієнко

Ніжин – 2026

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 № 8 від 28.01.2026 р.

Рецензенти:

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

Бобро Л. В. – доцент кафедри дошкільної освіти, Гарант освітньої програми А2 Дошкільна освіта першого (бакалаврського) рівня у Ніжинському державному університеті імені Миколи Гоголя, кандидат педагогічних наук.

Матвієнко С. І.

М54 Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти» для здобувачів вищої освіти спеціальності А2 «Дошкільна освіта» освітнього рівня «бакалавр». – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2026. – 74 с.

У посібнику представлено методичні рекомендації до організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти спеціальності А2 Дошкільна освіта освітнього рівня «бакалавр» з навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти». Ураховано сучасні вимоги до організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми різного віку у ЗДО 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 вищої освіти спеціальності А2 Дошкільна освіта освітнього рівня «бакалавр».

УДК 378.147:373.2:796.011.1](072.8)

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З КУРСУ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ»	5
ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗА ТЕМАМИ КУРСУ	10
Тема 1. Предмет та основні поняття курсу. Теоретичні основи фізичного виховання. Історико-педагогічне підґрунтя фізичного виховання	10
Тема 2. Теоретичні основи фізичного виховання дошкільників Здоров'язбережувальне середовище ЗДО	12
Тема 3. Фізично-оздоровче виховання дітей раннього віку	15
Тема 4. Характеристика засобів фізичного виховання та валеологічної освіти дошкільників. Фізичні вправи.....	17
Розділ 2. Методика організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками	20
Тема 5. Методика формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку	20
Тема 6. Методика навчання дітей основних рухів	22
Тема 7. Методика проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах	24
Тема 8. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня.....	27
Тема 9. Методика проведення рухливих ігор, спортивних ігор і вправ спортивного характеру	29
Тема 10. Здоров'язбережувальні технології у ЗДО	30
Розділ 3. Організаційні засади фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО	33
Тема 11. Форми забезпечення рухової активності	33
Тема 12. Організація фізичного виховання у ЗДО. Організація валеологічного виховання у ЗДО. Планування та моніторинг ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО	35
Тема 13. Фізкультурно-оздоровча робота з дітьми з ООП у ЗДО ..	37
Тема 14. Організація взаємодії із сім'єю з питань фізичного виховання дошкільників та формування у них основ здорового способу життя	39
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ДО ВИВЧЕННЯ КУРСУ	42
ДОДАТКИ	
Додаток А. Матеріали для підсумкового контролю	
<i>Орієнтовні контрольні тести до курсу (для самоперевірки)</i>	47
<i>Орієнтовні питання та практичні завдання оо екзамену з курсу</i>	62
Додаток Б. Глосарій (словник) з навчальної дисципліни	66
Додаток В. Методичні рекомендації до укладання та оформлення виконаних завдань самостійної роботи	71

ПЕРЕДМОВА

Сучасні освітні реформи в Україні чітко визначають перехід від парадигми навчання до парадигми освіти, у тому числі – шляхом самоосвіти та самовдосконалення як фахівця. Такі новації вимагають перегляду підходів до організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Вагому роль у переосмисленні ролі самостійної роботи щодо організації освітнього процесу у вищій школі відіграє також інформатизація суспільства та входження України до європейського освітнього простору.

У системі професійної підготовки бакалаврів за спеціальністю А2 Дошкільна освіта важливе місце посідають дисципліни, які спрямовані на реалізацію компетентнісної парадигми у галузі збереження та зміцнення здоров'я дітей раннього та дошкільного віку, залучення їх до здорового способу життя. Зазначимо, що організація фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасному закладі дошкільної освіти – важливий напрям роботи педагогів спільно з батьками вихованців. Її реалізація такої роботи потребує високопрофесійних підготовлених фахівців у цій сфері, що здійснюється у період навчання майбутніх вихователів у закладі вищої освіти й, зокрема, виконання ними самостійної роботи.

Для ефективної організації самостійної роботи студентів кожен із вишів має розроблені спеціальні положення про організацію самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Пропонований посібник укладено у відповідності з програмою навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти» для здобувачів вищої освіти за спеціальністю А2 Дошкільна освіта. Організація самостійної роботи студентів з даного курсу обумовлюється виконанням положень Закону України «Про вищу освіту»¹ та «Положенням про організацію освітнього процесу в Ніжинському державному університеті імені Миколи Гоголя»².

Посібник складається з: методичних порад щодо виконання самостійної роботи з курсу; методичних рекомендацій до організації самостійної роботи за темами, які, у свою чергу, представлено у трьох розділах і відповідних темах курсу; списку рекомендованих джерел до вивчення дисципліни.

У Додатках до посібника розміщено матеріали підсумкового контролю – орієнтовні контрольні тести до курсу (для самоперевірки) та орієнтовний перелік питань та практичних завдань, які виносяться на екзамен. Ці матеріали Додатків допоможуть здобувачеві освіти самостійно перевірити набуті у вивченні курсу знання.

Використання розміщеного у Додатках глосарію дозволить правильно орієнтуватися у поняттях і термінах навчальної дисципліни. Надані методичні рекомендації до укладання та оформлення виконаних завдань самостійної роботи допоможуть методично правильно та технічно грамотно укласти матеріали самостійної роботи.

¹ Закон України «Про вищу освіту» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст.2004).
<https://zakon.rada.gov.ua/go/1556-18>

² Положення «Про організацію освітнього процесу в Ніжинському державному університеті імені Миколи Гоголя. Затверджено наказом ректора університету 27.06. 2024 року №201 (зі змінами). Наказ від 30.01. 2025 р. №50).
http://www.ndu.edu.ua/storage/norm_baza/2025%20Polozennia_pro_org_osv_process_11.pdf

МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ

ДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З КУРСУ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота студентів традиційно розглядається як спеціально організована їх навчально-пізнавальна діяльність і спрямовується, перш за все, на формування самостійності у процесі виконання навчальних завдань професійної спрямованості. Для майбутнього фахівця самостійність є важливою особистісною якістю, яка виявляється у здатності виявляти цілі та шляхи їх досягнення. Самостійна робота є формою організації навчального процесу, під час якого студенти виконують заплановані завдання під керівництвом викладача, але без його участі. Самостійна робота студентів вважається головним засобом засвоєння навчального матеріалу у процесі позааудиторної навчальної роботи.

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

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 сучасного стану фізичного та валеологічної освіти дітей дошкільного віку;
- формування умінь використовувати довідкову літературу, періодику з фізичного, валеологічного виховання та стосовно сучасних підходів до організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти (*тут і далі – ЗДО*);
- розвитку пізнавальних здібностей та активності студентів: творчої ініціативи, самостійності, відповідальності й організованості;
- формування самостійності мислення, здібностей до саморозвитку, самовдосконалення і самореалізації;
- розвитку пошуково-дослідницьких умінь.

Розроблена самостійна робота з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання та валеологічної освіти» здійснюється індивідуально і уможливорює 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.

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.

Самостійна робота, представлена у посібнику, розроблена на опрацювання здобувачами вищої освіти:

- 1) *теоретичних матеріалів* навчальної дисципліни, розміщених відповідно про Програми курсу у Розділі I;
- 2) набуття ними *практичних навичок* розробки методичних матеріалів (фізкультурно-оздоровчих форм роботи з дітьми різного віку; з дітьми, які мають ООП; з батьками вихованців ЗДО; стосовно планування роботи з фізичного виховання та моніторингу її якості), що представлено у Розділах II-III Програми курсу.

Види та кількість завдань самостійної роботи: розробка мультимедійної презентації з короткою анотацією (2); порівняльний аналіз матеріалів (4); укладання графічних схем (2); заповнення таблиць (4); написання есе (1) та письмової міні-доповіді (1); розробка атрибуту до проведення фізкультурно-оздоровчої роботи (1); розробка конспектів до проведення форм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми (4).

Критерії оцінювання самостійної роботи здобувачів: рівень знань; якість виконання практичних завдань; самостійність виконання; володіння понятійно-категорійним апаратом; вміння узагальнювати набуті знання за окремими темами та вміння робити обґрунтовані висновки тощо.

Критерії оцінювання якості виконання письмових завдань самостійної роботи студентів здійснюється за такими параметрами оцінювання у балах щодо запропонованих вище видів робіт:

Види роботи	Зміст роботи	Розподіл балів
Доповідь з мультимедійною презентацією	відповідність змісту та повнота теми	0-1
	структура та обсяг: тема, зміст, висновки, використані джерела; включення додаткових візуальних матеріалів (до 10 слайдів)	0-1
	правильність оформлення	0-1
	Усього за одну презентацію	0-3
Розробка матеріалу теоретичної частини курсу (порівняльний аналіз, укладання графічних схем, есе, письмових доповідей).	Правильність виконання відповідно до завдань	0-1
	Повнота розкриття теми	0-1
	Правильність оформлення	0-1
	Усього за один вид письмової роботи	0-3
Розробка метод. матеріалів і конспектів до Методичної (практичної) частини курсу	Методична правильність виконання	0-2
	Додаткові метод. матеріали / наочність тощо	0-1
	Усього за один конспект / методичну розробку	0-3

Виконані письмові завдання самостійної роботи до курсу, а також додаткові елементи самостійної роботи, які спрямовані на самоперевірку знань здобувача вищої освіти з курсу «Теорія і методика фізичного виховання та валеологічної освіти», є основою до складання ним форм підсумкового оцінювання за наступними критеріями до форм і видів роботи за визначеними попередньо балами:

Критерії проміжного та підсумкового оцінювання

Форма подання матеріалів самостійної роботи	Вид роботи	Кількість робіт	Кількість балів за одну роботу	Кількість балів за усі виконанні роботи цього виду
Папка матеріалів до Теоретичного Розділу	Письмовий аналіз джерел (у т.ч. відео)	4	3	12
	Розробка графічних схем	1	3	3
	Розробка мультимедійної презентації	1	3	3
	Разом	6	3	18
Методична папка до Розділів II-III	Конспекти форм фізкультурно-оздоровчої роботи	4	3	12
	Заповнення таблиць	4	3	12
	Розробка мультимедійної презентації	1		3
	Міні-доповідь	1	3	3
	Розробка графічної схеми	1	3	3
	Виготовлення атрибуту	1	3	3
Разом	12	3	36	
Захист матеріалів до лабораторних занять	Міцне володіння методикою проведення заходу, відображеного у конспекті			4-6
	Володіння методикою проведення форми фізкультурно-оздоровчої роботи за конспектом з певними несуттєвими помилками			2-4
	Суттєві методичні помилки, які простежуються в обґрунтуванні проведення заходу за конспектом			1-2
	Методичні основи роботи потребують доопрацювання			0-1
	Разом			0-6
Колоквіум ³ до Розділу I	Міцне знання ключових понять навчального курсу			3-4
	Знання ключових понять курсу з певними несуттєвими помилками			2-3
	Суттєві помилки у половині матеріалу			1-2
	Знання потребують доопрацювання			0-1
	Разом			0-4

³ **Колоквіум** (з латини – *співбесіда*) — багатозначний термін, що може бути:

За Тлумачним словником української мови – це одна з форм навчання — бесіда викладача зі студентами з метою оцінки та підвищення рівня знань. <https://slovnnyk.ua/index.php?sword=%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%B2%D1%96%D1%83%D0%BC>

За вільною енциклопедією Вікіпедія, колоквіум - вид екзамену або збори, на яких заслуховують і обговорюють наукові доповіді.

https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0

Контрольні тести до розділу III	тестові завдання, результати яких визначаються граничною шкалою оцінювання.	0-6
Екзамен	Студент/студентка демонструє високий рівень знань в обсязі питань білета, демонструючи володіння матеріалом основних посібників і додаткових літературних джерел; користується сучасною науковою термінологією, орієнтується у системі понять, науково правильно їх тлумачить; володіє методами наукового аналізу. Відповідь повна, матеріал викладено у повній логічній послідовності літературною мовою, дає правильні, точні, повні, ґрунтовні відповіді	27-30
	Студент/студентка демонструє недостатньо повну, але змістовну відповідь на питання білета; добре володіє матеріалом; орієнтується в системі понять, але припускається поодиноких несуттєвих помилок у їх тлумаченні. Має ґрунтовні теоретичні знання, але може допустити незначні неточності у побудові відповіді. Неповно розкриває зміст питання	22,5-26,6
	Студент/студентка має фрагментарні знання, презентує неповну відповідь, помиляється у визначенні основних понять; не вміє обґрунтувати свої думки; викладає матеріал непослідовно, допускає помилки.	18-22
	Студент/студентка не володіє необхідними для побудови відповіді знаннями та вміннями. Виявляє незнання теоретичного матеріалу; помиляється у визначенні основних понять. Поставлені запитання розкриває неправильно	0-17,5
	Разом	0-30
УСЬОГО:		0-100

Організація самостійної роботи студентів стане більш ефективною за використання ними наданого у посібнику Списку рекомендованих джерел, серед яких автор визначає підручники, навчально-методичні посібники, матеріали періодики, а також матеріали законодавчо-нормативної бази з питань організації фізичного та валеологічного виховання дітей дошкільного віку у закладі дошкільної освіти.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р.
Розділ I. Теоретичні основи фізичного виховання										
T.1 Предмет та основні поняття курсу. Теоретичні основи фізичного виховання. Історико-педагогічне підґрунтя фізичного виховання	9	2	2		5	9	2			7
T.2 Теоретичні основи фізичного виховання дошкільників. Здоров'язбережувальне середовище ЗДО.	8	2			6	12	2			10
T.3 Фізично-оздоровче виховання дітей раннього віку	7		2		5	6				6
T.4 Характеристика засобів фізичного виховання та валеологічної освіти дошкільників. Фізичні вправи.	7		2		5	10		2		8
Разом за Розділом 1	31	4	6	-	21	37	4	2	-	31
Розділ 2. Методика організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками										
T.5 Методика формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку	8	2			6	9				9
T.6 Методика навчання дітей основних рухів.	8	2			6	9				9
T.7 Методика проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах	14	2		4	8	14		2		12
T.8 Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня	14			4	10	12			2	10
T.9 Методика проведення рухливих ігор, спортивних ігор і вправ спортивного характеру.	16		2	4	10	13				13
T.10. Здоров'язбережувальні технології у ЗДО.	16	2	2	2	10	14			2	12
Разом за Розділом 2	76	8	4	14	50	71	-	2	4	65
Розділ 3. Організаційні засади фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО										
T. 11 Форми забезпечення рухової активності.	12	2		2	8	12			2	10
T.12 Організація фізичного виховання у ЗДО. Організація валеологічного виховання у ЗДО. Планування та моніторинг ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО.	14		2	2	10	12		2		10
T.13 Фізкультурно-оздоровча робота з дітьми з ООП у ЗДО	10	2	2		6	10				10
T.14 Організація взаємодії із сім'єю з питань фізичного виховання дошкільників та формування у них основ здорового способу життя	7		2		5	8				8
Разом за Розділом 3	43	4	6	4	29	42	-	2	2	42
Усього годин	150	16	16	18	100	150	4	6	6	134

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗА ТЕМАМИ КУРСУ

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 1. Предмет та основні поняття навчальної дисципліни. Теоретичні основи фізичного виховання. Історико-педагогічне підґрунтя фізичного виховання (денна – 5 год. / заочна – 7 год.).

Тези до теми

Валеологічний супровід освітнього процесу у ЗДО у контексті безперервної валеологічної освіти людини. Висвітлення основних підходів до забезпечення ключових компетентностей дошкільників у змісті Базового компонента дошкільної освіти в Україні (ред. 2021 р.) – здоров'язбережувальної, рухової, особистісної та інших, пов'язаних із здоров'ям дитини. Актуальність проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей у часи запровадження карантину; дистанційного і змішаного форматів освіти; перебування дошкільників в укриттях за умови діяльності ЗДО у часи військових дій в Україні. Інтегрований валеологічний підхід у дошкільній освіті.

Наукові основи теорії та методики фізичного виховання. Основні поняття теорії і методики фізичного виховання.

Історичне підґрунтя та традиції національного фізичного виховання. Характеристика сучасної національної системи фізичного виховання. Основні ланки системи національної системи фізичного виховання, особливості їх функціонування. Основні принципи функціонування системи фізичного виховання в Україні на нинішньому етапі розвитку суспільства.

Ключові поняття: валеологічна освіта, здоров'я людини, здоров'язбереження, державний стандарт дошкільної освіти, особистість дитини, здоров'язбережувальна компетентність, рухова компетентність, теорія фізичного виховання, методика фізичного виховання, фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток.

Питання для самоперевірки:

1. Розкрийте сутність неперервної валеологічної освіти людини. Визначте місце фізичної культури у даному процесі.
2. Назвіть завдання валеологічної освіти дітей раннього та дошкільного віку. Вкажіть на ті з них, що пов'язані з фізичним вихованням.
3. У чому полягає єдність організму дитини і навколишнього середовища?
4. Визначте основні поняття фізичного виховання як науки.
5. З якими науками пов'язана теорія і методика фізичного виховання?
6. Наведіть приклади чинників появи малорухомості у дошкільників? Які шляхи подолання малорухомості Ви можете назвати? Обґрунтуйте свою думку.
7. Розкрийте зв'язок фізичної культури та фізичного виховання.
8. Що спільного та відмінного у фізичній культурі та спорті?
9. Чи погоджуєте Ви з тим, що валеологічне виховання дітей дошкільного віку є дієвим чинником формування в них засад здорового способу життя? Доведіть свою думку.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

А. Здійсніть письмовий аналіз⁴ чинної державної законодавчо-нормативної бази, яка стосується важливості підтримки та зміцнення здоров'я населення за рекомендованими джерелами та наданими до них покликаннями. Письмово виокреміть кілька аспектів щодо здоров'язбереження, обґрунтуйте їхню сутність та актуальність стосовно дітей дошкільного віку. Занесіть зроблене Вами до таблиці 1:

Таблиця 1

Порівняльний аналіз законодавчо-нормативної бази з питань збереження здоров'я населення

Аспект проблеми здоров'язбереження	Сутність аспекту здоров'я збереження	В якому законодавчо-нормативному документі згадується цей аспект проблеми здоров'язбереження

Б. 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.

Форма контролю: перевірка конспектів.

Критерії оцінювання завдання

Порівняльний аналіз матеріалів законодавчо-нормативної бази	Правильність виконання відповідно до завдань	0-1
	Повнота розкриття теми	0-1
	Правильність оформлення	0-1
	Усього за один вид письмової роботи	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 3.

Рекомендовані джерела:

1. Державний Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція, 2021). URL: <http://osvita.kr-admin.gov.ua>
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
3. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.

⁴ Додаток В. №1. Методичні рекомендації щодо розробки порівняльного аналізу

4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А., Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.
6. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посібник / Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, І. О. Бодренкова. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

Законодавчо-нормативні документи

1. Основи законодавства України про охорону здоров'я. Офіційний портал Верховної Ради України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12/stru>
2. Закон України «Про охорону дитинства» (зі змінами) від 14.05. 2025. №4440-IX.
3. Закон України «Про дошкільну освіту». Із змінами, внесеними згідно із Законом Відомості Верховної Ради (ВВР), 2024, № 42, ст.258. <https://zakon.rada.gov.ua/go/3788-20>
4. Державний Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція, 2021). URL: <http://osvita.kr-admin.gov.ua>
5. Лист МОН України від 12.02.2021 року № 1/9-65 «Щодо невідкладних заходів, спрямованих на збереження здоров'я дітей та належну організацію освітнього процесу» <https://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovL29zdml0YS51YS9sZWdpc2xhdGlvb3I9TZXJfb3N2LzgwMjAzLw==/>

Тема 2. Теоретичні основи фізичного виховання дошкільників (денна – 6 год. / заочна – 10 год.).

Тези до теми

Єдність розвитку, виховання та навчання дітей у цілісному фізкультурно-оздоровчому процесі у закладі дошкільної освіти. Дитина як суб'єкт педагогічного впливу у процесі фізичного виховання у закладі дошкільної освіти. Мета фізичного виховання дітей дошкільного віку у контексті провідних завдань дошкільної освіти та вимог Державного стандарту дошкільної освіти. Оздоровчі завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Освітні завдання фізичного виховання дошкільників. Виховні завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Середовище здоров'язбереження у ЗДО як вимога сучасної дошкільної освіти. Висвітлення завдань фізичного виховання та оздоровлення дітей у змісті державних програм дошкільної освіти. Парціальні та авторські програми фізичного та валеологічного виховання дошкільників.

Специфіка реалізації принципів навчання у фізичному вихованні. Методи і прийоми навчання фізичним вправам. Співвідношення дидактичних методів і прийомів навчання на різних етапах навчання дошкільників рухових дій.

Поняття «рухове уміння» та «рухова навичка». Закономірності у формуванні навички руху. Три етапи формування рухової навички. Характеристика кожного з етапів формування рухової навички. Урахування вікових та індивідуальних можливостей дітей у процесі формування у них рухової навички.

Ключові поняття: принцип навчання, метод навчання, методичний прийом, мета фізичного виховання, завдання фізичного виховання, оздоровчі завдання, виховні завдання, освітні завдання, середовище здоров'язбереження, рухова навичка, етапи формування рухової навички, державна програма дошкільної освіти, парціальна програма.

Питання для самоперевірки

1. Надайте визначення ключових педагогічних понять теми: принцип, метод, методичний прийом.
2. Вкажіть, якому мірою мета фізичного виховання дошкільників реалізується через формування в дітей здоров'язбережувальної компетентності?
3. Обґрунтуйте кожне із завдань фізичного виховання дошкільників. Наведіть приклади щодо реалізації цих завдань у сучасній фізкультурно-оздоровчій практиці закладів дошкільної освіти.
4. Чим обумовлюється єдність розвитку, виховання та навчання у процесі фізичного виховання дошкільників?
5. Чим обумовлюється багатовимірність здоров'язбережувального середовища у ЗДО стосовно його суб'єктів? У реалізації оздоровчого підходу до розвитку й виховання дітей раннього віку? Дітей дошкільного віку? Обґрунтуйте свою думку.
6. Якою мірою виховні завдання фізичного виховання пов'язані із розвитком особистісних якостей дитини дошкільного віку? Доведіть свою думку на кількох прикладах.
7. Якою мірою заняття дітей дошкільного віку активною руховою діяльністю сприяють розвитку у них soft skills як навичок, необхідних людині для ефективної взаємодії з людьми, адаптації до змін та знаходження варіантів вирішення проблем у груповій взаємодії? Наведіть приклади щодо цього.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

А. Розробіть графічну схему⁵ щодо специфіки та компонентного складу здоров'язбережувального середовища у ЗДО. Коротко опишіть сутність кожного із його компонентів. Вкажіть, якими джерелами Ви послуговувалися при складанні своєї графічної схеми.

Б. Проаналізуйте зміст Програми розвитку та виховання дитини за освітнім напрямом «Особистість дитини», підрозділами «Здоров'я та фізичний розвиток», «Рухова активність та саморегуляція» стосовно двох вікових круп (наприклад: *четвертий рік життя* та *п'ятий рік життя*). Визначте, якою мірою у даних матеріалах Програми реалізується кожне із завдань фізичного виховання дітей? Що сприяє забезпеченню наступності у реалізації цих завдань? Які форми фізкультурно-оздоровчої роботи (як про це зазначено у Програмі) визначені як найбільш ефективні?

Оформіть письмово проаналізоване вами.

⁵Додаток В. №2. Методичні рекомендації щодо укладання графічних схем.

Форма контролю: перевірка конспекту, графічної схеми.

Критерії оцінювання завдання

порівняльний аналіз матеріалів законодавчо-нормативної бази	Правильність виконання відповідно до завдань	0-1
	Повнота розкриття теми	0-1
	Правильність оформлення	0-1
	Усього за один вид письмової роботи	0-3
Розробка графічної схеми	Правильність виконання відповідно до завдань	0-1
	Встановлення логічних зв'язків між блоками	0-1
	Правильність оформлення	0-1
	Усього за один вид письмової роботи	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 6

Рекомендовані джерела:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
2. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А., Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.
3. Худолій О. М. Методи фізичного виховання. Теорія та методика фізичного виховання. 2009. №1. С. 19-20.
4. Інструктивно-методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах» №1/9-456 від 02.09.2016.
5. Впевнений старт. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/programa-vpevnenii-start-2017.rar>
6. Українське дошкілля. Програма розвитку дітей дошкільного віку / О.І. Білан та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 256 с.
7. 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.
8. Калуська Л. В. Бережи здоров'я змалку. Авторська програма. Харків: Ранок-НТ, 2007. 96 с.

Тема 3. Фізично-оздоровче виховання дітей раннього віку (денна – 5 год. / заочна – 6 год.).

Тези до теми

Специфіка фізичного виховання у немовлячому віці як підґрунтя подальшого розвитку дитини. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у групах раннього віку. Особливості розвитку моторики дітей раннього віку. Особливості застосування засобів фізичного виховання в роботі з дітьми раннього віку.

Характеристика форм роботи з фізичного виховання та методика їх проведення. Сучасні технології фізичного розвитку дітей раннього віку (Оннурі Су-Джок технологія, ігрові технології, пластик-шоу (за М. Єфименком), інформаційно-комунікаційні технології, бебі-йога тощо). Умови створення у ЗДО безпечного, багатофункціонального простору для організації самостійної рухової діяльності дітей раннього віку. Оснащення приміщень, обладнання, інвентар для занять дітей раннього віку руховою діяльністю.

Заняття з фізичної культури: методика проведення, структура, способи організації дітей. Рухливі ігри та ігрові вправи у роботі з дітьми раннього віку. Форми фізичного виховання в режимі дня малюка.

Зміст і завдання фізичного виховання дітей другого року життя. Зміст і завдання фізичного виховання дітей третього року життя.

Ключові поняття: дитина раннього віку, немовля, режим дня, масаж, гігієнічна гімнастика, фізичні вправи, сучасні технології фізичного розвитку дітей, самостійна рухова діяльність дітей, ігрові вправи.

Питання для самоперевірки

1. Яку роль відіграє фізичний розвиток дитини для подальшого життя? Обґрунтуйте свою думку.
2. Які із позитивних змін щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми раннього віку Ви могли б визначити? Розкрийте їх більш детально.
3. Назвіть вікові особливості здоров'я, фізичного та рухового розвитку дітей раннього віку (2–го та 3–го років життя окремо).
4. Перелічіть основні прийоми масажу, які використовуються у роботі з дітьми немовлячого та раннього віку.
5. Покажіть у якості прикладів кілька із засвоєних вами прийомів масажу.
6. В яких формах фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми раннього віку доцільно використовувати інформаційно-комунікаційні технології?
7. Назвіть засоби до використання Су-Джок-терапії у роботі з дітьми раннього віку.
8. Чи визначається специфіка структури заняття з фізичної культури стосовно дітей 2-х років? Стосовно дітей 3-х років?
9. Як форми фізичного виховання використовуються у режимі дня дитини раннього віку?.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

На основі перегляду 3-х відеоматеріалів, що розкривають сучасні підходи до проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми раннього віку (аналізується 3 різні форми такої роботи) укладіть аналітичні добірки до кожного з дібраних Вами відео, де будуть аналізуватися, зокрема наступні питання:

- 1) Визначте вид (форму) фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми раннього віку.

- 2) Чи ураховано вікові особливості дітей у проведенні даної форми роботи з ними? Як саме?
- 3) З дітьми якої вікової групи проводиться ця форма роботи?
- 4) Яким є оснащення приміщення та інвентар щодо проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми цієї вікової групи?
- 5) Які методи та методичні прийоми використовує педагог?
- 6) Яким чином педагог ураховує вікові можливості дітей щодо виконання ними фізичних вправ та рухливих ігор?
- 7) Наскільки ефективно використовується ігровий метод? Деталізуйте відповідь прикладами з відео.
- 8) Наскільки зацікавлені діти участю у заході? Обґрунтуйте відповідь прикладами з відео.
- 9) Ваші зауваження / думки щодо проведення цієї форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми.

Коректно оформіть посилання на джерела використаних Вами відеоматеріалів.

Форма контролю: перевірка конспекту.

Критерії оцінювання завдання

аналіз відеоматеріалів	Правильність виконання відповідно до завдань	0-1
	Повнота розкриття теми	0-1
	Правильність оформлення	0-1
	Усього за один вид письмової роботи	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 3.

Рекомендовані джерела:

1. Васильєва С.А., Гавриш Н.В., Рагозіна В.В. У фокусі уваги – освітній процес у групах раннього віку. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2020. №10. С. 20-26.
2. Гавриш Н., Безсонова О. Технологія стимулювання природного розвитку дітей раннього віку. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/08/WORLD-SCIENCE-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-11-13.08.21.pdf#page=253>
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
4. Бурсова С., Вашак О. Інноваційні підходи до фізичного виховання дітей раннього віку: методи та практики. *Українська професійна освіта*. 2024. № 15. С. 101-107.
5. Єфименко М.М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль: Мандрівець. 2014.
6. Ганчо О., Ковальчук Ю., Романюк І. Педагогічна діагностика фізичного розвитку і здоров'я дітей за методикою М. Єфименка (досвід упровадження). *Дошкільне виховання*. 2020. №6. С. 20-28.
7. Літченко О.Д., Гаращенко Л.В., Шинкар Т.Ю. Фахова підготовка майбутніх вихователів до організації здоров'язбереження дітей раннього віку: методичні аспекти. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2024. №41(1). С. 71-76.

Тема 4. Характеристика засобів фізичного виховання та валеологічної освіти дошкільників.

Фізичні вправи (денна – 5 год. / заочна – 8 год.).

Тези до теми

Засоби фізичного виховання (фізичні вправи, психогігієнічні та еколого-природні фактори), їх характеристика. Правила загартування дітей у закладі дошкільної освіти. Комплексний підхід до використання принципів і засобів фізичного виховання.

Основні напрями роботи з валеологічного виховання дітей дошкільного віку. Характеристика засобів валеологічного виховання дошкільників. Методи валеологічного виховання дошкільників. Педагогічні, психологічні та соціальні методи мотивації дітей до здорового способу життя. Роль дорослих у формуванні культури здоров'я у дітей та залучення їх до здорового способу життя.

Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ: гімнастики, ігри, вправи, найпростіший туризм. Зміст фізичних вправ. Форма фізичної вправи як єдність її внутрішньої та зовнішньої структури. Єдність змісту та форми фізичної вправи та вплив на стан організму людини. Техніка фізичної вправи, критерії оцінки виконання фізичної вправи. Циклічні та ациклічні фізичні вправи. Просторова та динамічна характеристики фізичної вправи. Просторово-часова характеристика фізичної вправи.

Ключові поняття: педагогічний засіб, засіб виховання, фізичні вправи, психогігієнічні фактори, еколого-природні фактори, валеологічне виховання, фізична вправа, зміст фізичної вправи, форма фізичної вправи, техніка фізичної вправи, циклічний рух, ациклічний рух.

Питання для самоперевірки

1. Перелічіть засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.
2. Які із перелічених Вами засобів фізичного виховання більшою мірою спрямовані на заняття дітей руховою діяльністю?
3. Які із перелічених Вами засобів фізичного виховання більшою мірою спрямовані на загальне оздоровлення організму дитини?
4. Назвіть засоби валеологічного виховання дошкільників. Поясніть їхні спільні позиції із засобами фізичного виховання.
5. Чим обумовлюється необхідність запровадження комплексного підходу до використання принципів та засобів фізичного виховання?
6. Назвіть основні напрями роботи з валеологічного виховання дітей дошкільного віку.
7. Наведіть приклади використання методів мотивації дітей до здорового способу життя.
8. Перелічіть основні характеристики фізичних вправ. Розкрийте кожну із них.
9. Розкрийте специфіку циклічних та ациклічних фізичних вправ.
10. Розкрийте роль рухливих ігор в опануванні дитиною простору.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

1. Розробіть мультимедійну презентацію⁶ «Педагогічні, психологічні та соціальні методи мотивації дошкільників до здорового способу життя». Включіть до слайдового контексту відеоматеріали, які б ілюстрували використання методів зазначених груп у роботі з дошкільниками у ЗДО.
2. Укладіть есе⁷ на тему «Фізичні вправи – основа фізичного виховання дошкільників».

Коректно оформіть посилання на джерела використаних Вами матеріалів за завданнями до теми.

Форма контролю: перевірка мультимедійної презентації,есе.

Критерії оцінювання завдання

Види роботи	Зміст роботи	Розподіл балів
Доповідь з мультимедійною презентацією	відповідність змісту та повнота теми	0-1
	структура та обсяг: тема, зміст, висновки, використані джерела; включення додаткових візуальних матеріалів (до 10 слайдів)	0-1
	правильність оформлення	0-1
	Усього за одну презентацію	0-3
Розробка есе	Правильність виконання відповідно до завдань	0-1
	Повнота розкриття теми	0-1
	Правильність оформлення	0-1
	Усього за один вид письмової роботи	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 6

Рекомендовані джерела:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
2. 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.
3. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А., Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.
4. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади) : навч.-метод. посібник. Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 213 с.
5. Методики формування здорового способу життя: конспект лекцій / укладачі: Н.В. Коляда, С.М. Король, С.А. Король. Суми : Сумський державний університет, 2021. 183 с.

⁶ Додаток В. №3. Методичні рекомендації щодо розробки мультимедійної презентації.

⁷ Додаток В. №4. Методичні рекомендації щодо написання есе.

6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. посіб. Харків : ЦУЛ, 2019. 504 с.
7. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посіб. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
8. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посібн. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.

Виконання усіх видів самостійної роботи до Розділу I відповідно до визначених критеріїв оцінювання надасть змогу отримати наступні бали:

Форма подання матеріалів самостійної роботи	Вид роботи	Кількість робіт	Кількість балів за одну роботу	Кількість балів за усі виконанні роботи цього виду
Папка матеріалів до Теоретичного Розділу I	Письмовий аналіз джерел (у т.ч. відео)	4	3	12
	Розробка графічних схем	1	3	3
	Розробка мультимедійної презентації	1	3	3
	Разом	6	-	18

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДОШКІЛЬНИКАМИ

Тема 5. Методика формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку (денна – 6 год. / заочна – 9 год.).

Тези до теми

Поняття «фізичні якості» та «фізичні здібності», зв'язок між ними. Види фізичних якостей. Механізм утворення комплексу фізичних якостей у процесі життєдіяльності та рухової діяльності людини. Фактори впливають на процес формування фізичних (рухових) якостей. Вікові та індивідуальні особливості щодо розвитку фізичних якостей. Особливості розвитку фізичних якостей стосовно хлопчиків і дівчаток (у період дошкільного дитинства) та типу конституції тіла людини. Етапи й фази розвитку фізичних якостей.

Характеристика фізичних якостей (стосовно дитини дошкільного віку): швидкості, витривалості, гнучкості спритності, рівноваги окоміру, координації та сили. Методичні засади роботи з формування фізичних якостей у дітей.

Руховий досвід як підґрунтя формування життєво важливого комплексу фізичних якостей дитини дошкільного віку. Роль загальнорозвиваючих вправ у формуванні фізичних якостей у дітей дошкільного віку. Рухливі ігри як ефективний засіб набуття дітьми дошкільного віку фізичних якостей.

Ключові поняття: *фізичні якості, рухові якості, руховий досвід, окомір, сила, спритність, витривалість, рівновага, гнучкість, координація, швидкість.*

Питання для самоперевірки

1. Розкрийте поняття «фізичні якості» та «фізичні здібності», обґрунтуйте зв'язок між ними.
2. Назвіть види фізичних якостей, надайте коротке обґрунтування кожної з них.
3. Обґрунтуйте, що визначає механізм взаємовпливу розвитку фізичних якостей людини та її рухової діяльності?
4. Розкрийте вплив рухового досвіду на формування комплексу рухових якостей людини, необхідних їй для життєдіяльності.
5. Вкажіть, якою мірою стать людини впливає на формування в неї фізичних якостей.
6. Вкажіть, якою мірою вік людини впливає на формування в неї фізичних якостей.
7. Які характерні особливості періоду дошкільного дитинства Ви можете назвати щодо формування фізичних якостей?
8. Назвіть основні методичні засади роботи з формування фізичних якостей стосовно дітей дошкільного віку.
9. Обґрунтуйте роль фізичних вправ у формуванні в дітей дошкільного віку комплексу фізичних якостей.
10. Чим обумовлюється потенціал рухливих ігор у формуванні в дітей дошкільного віку комплексу фізичних якостей? Доведіть свою думку.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

А. Заповніть таблицю із зазначенням методичних основ роботи з формування у дітей дошкільного віку фізичних якостей (табл. 2).

Таблиця 2

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>				

Б. Укладіть міні-дповідь⁸ *за однією* із пропонованих тем:

1. Особливості розвитку швидкісних здібностей (швидкості) у дітей дошкільного віку.
2. Значення гнучкості у руховому (моторному) розвитку дітей.
3. Особливості розвитку силових якостей у дітей дошкільного віку.
4. Особливості розвитку витривалості у дошкільників.
5. Особливості розвитку координаційних здібностей у дошкільників.
6. Особливості формування спритності у дітей дошкільного віку.
7. Особливості формування окоміру в дошкільників.
8. Особливості розвитку гнучкості в дітей віком дошкільного віку.
9. Роль рухливих ігор у формуванні фізичних якостей у дошкільників.
10. Розвиток особистісних якостей дітей дошкільного віку у процесі формування в них фізичних якостей.

Форма контролю: перевірка матеріалів.

Критерії оцінювання завдання

Види роботи	Зміст роботи	Розподіл балів
Заповнення таблиці	Правильність виконання відповідно до завдань	0-1
	Урахування методичної складової	0-1
	Правильність оформлення	0-1
	Усього за роботу	0-3
Розробка міні-дповіді	Правильність виконання відповідно до завдань	0-1
	Повнота розкриття теми	0-1
	Правильність оформлення	0-1
	Усього за один вид письмової роботи	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 6

⁸ Додаток В. №5. Методичні рекомендації щодо розробки письмової міні-дповіді.

Рекомендовані джерела:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
2. 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.
3. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А., Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.
4. Томенко О. А, Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія: Монографія. Суми: ФОП Цьома С.П. 2016. 154 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навчальний посібник. Харків : ЦУЛ, 2019. 504 с.

Тема 6. Методика навчання дітей основних рухів

(денна – 6 год. / заочна – 9 год.).

Тези до теми

Види основних рухів (ходьба, біг, метання, стрибки, повзання, лазіння, вправи у рівновазі). Загальнорозвиваючі вправи. Танцювальні вправи.

Навчання дітей стройовим вправам – шиккування, перешикування, повороти, обертання, змикання та розмикання. Методика побудови дітей у колонну, шеренгу, коло. Методика навчання дітей перешикуванням.

Навчання дітей правильним та економним способам ходьби і бігу. Види пересувань дітей під час ходьби та бігу. Важливість формування у дітей правильної постави під час ходьби. Методика навчання дітей раннього і дошкільного віку ходьби та бігу (за віковими групами). Метання як один із видів основних рухів. Рухові фази метання. Види метання за способами здійснення руху. Прокатування м'яча та катання обруча як підготовка до опанування техніки метання. Вправи у киданні та ловінні м'яча. Техніка здійснення метання у ціль і на дальність (кидок).

Стрибок як вид основних рухів. Види стрибків, яких навчають дітей раннього та дошкільного віку: підстрибування, зіскок, стрибок з місця, стрибок з розбігу. Методика опанування дітьми техніки видів стрибка. Навчання дітей стрибкам зі скакалкою. Повзання та лазіння як вид основних циклічних рухів. Різновиди повзання та лазіння. Методика опанування дітьми цього виду рухів.

Використання підготовчих і допоміжних вправ щодо опанування дітьми раннього та дошкільного віку основних рухів. Прийоми страхування та попередження травматизму. Ускладнення засобів у різних вікових групах у відповідності з віковими можливостями дітей та завданнями їхньої рухової підготовленості.

Основні поняття: основні рухи, класифікація основних рухів, загальнорозвиваючі вправи, танцювальні вправи, стройові вправи, ходьба, біг, метання, стрибки, повзання, лазіння, вправи у рівновазі, техніка виконання основних рухів, попередження травматизму.

Питання для самоперевірки

1. Надайте класифікацію основних рухів.
2. Які із зазначених Вами видів основних рухів мають підвиди?
3. Що таке «циклічний рух»? Наведіть приклади таких основних рухів.
4. Які засоби фізичного виховання ефективно забезпечують сформованість у дітей циклічних рухів? Обґрунтуйте свою думку.
5. Які з основних рухів є однофазними?
6. Чому, на Вашу думку, у фізичному вихованні дітей, починаючи з раннього віку, така велика увага приділяється формуванню правильної постави? Обґрунтуйте свою думку.
7. Чим визначається специфіка загальнорозвиваючих вправ щодо фізичного розвитку людини?
8. Як пов'язані між собою опанування дітьми основних рухів і розвиток їхніх фізичних якостей?
9. Чому, на Вашу думку, опанування прийомів метання у ціль починається лише з дітьми середньої групи?

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

Заповніть Таблицю 3, обравши до її укладання методичні засади роботи у двох вікових групах з формування у дітей дошкільного віку основних рухів

Таблиця 3

Особливості формування основних рухів у дітей 4-6 років

Вид основного руху	Характеристика основного руху (визначення), його специфіка	Методика (алгоритм) проведення роботи за кожною віковою групою з опанування руху	Приклади вправ та інших елементів педагогічної роботи щодо опанування руху
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			

Форма контролю: перевірка конспекту.

Критерії оцінювання завдання

Види роботи	Зміст роботи	Розподіл балів
Заповнення таблиці	Правильність виконання відповідно до завдань	0-1
	Урахування методичної складової	0-1
	Правильність оформлення	0-1
	Усього за роботу	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 3

Рекомендовані джерела:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
2. Загородня Л. П., Тітаренко С. А. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / за заг. ред. Л. П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.
3. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А., Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.
4. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посібн. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
5. Методики формування здорового способу життя: конспект лекцій / укладачі: Н.В. Коляда, С.М. Король, С.А. Король. Суми : Сумський державний університет, 2021. 183 с.
6. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посіб. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

Тема 7. Методика проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах (денна – 8 год. / заочна – 12 год).

Тези до теми

Заняття з фізичної культури як важлива форма роботи з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Сучасні вимоги дошкільної освіти до проведення занять з фізичної культури з дітьми раннього та дошкільного віку. Характерні риси занять з фізичної культури у закладі дошкільної освіти. Типи занять з фізичної культури у ЗДО. Зміст заняття – стройові вправи, базові гімнастичні вправи, основні рухи, рухливі ігри тощо. Відповідність змісту роботи на занятті програмовим вимогам за віковою групою.

Тричастинна структура занять з фізичної культури. Методика проведення заняття у різних вікових і різновіковій групах. Специфіка проведення заняття з фізичної культури на свіжому повітрі. Вимоги до організації та проведення заняття, добору фізичних вправ. Способи організації дітей під час рухової діяльності. Шляхи урегулювання фізичних, емоційних і психічних навантажень на занятті з фізичної культури.

Дотримання правил травмобезпечності та здоров'язбереження під час проведення заняття.

Ключові поняття: заняття з фізичної культури, типи та структура занять з фізичної культури; зміст занять, способи організації дітей на заняттях з фізичної культури, травмобезпека, здоров'язбереження.

Питання для самоперевірки

1. Розкрийте роль заняття з фізичної культури стосовно фізичного виховання дітей дошкільного віку?
2. Яку структуру має заняття з фізичної культури у відповідності з педагогічними та руховими завданнями, що постають до його проведення? Схарактеризуйте специфіку змісту роботи педагога у кожній із частин заняття.
3. Назвіть типи занять з фізичної культури.
4. Чим обумовлюється специфіка проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах? Коротко розкрийте її.
5. Розкрийте методику проведення заняття з фізичної культури у різновіковій групі.
6. Чим обумовлюється необхідність використання способів організації навчальної діяльності дітей на заняттях з фізичної культури.
7. Розкрийте сутність кожного із способів організації дітей під час виконання основних рухів.
8. Назвіть шляхи урегулювання фізичних навантажень на занятті з фізичної культури. Коротко розкрийте сутність кожного із них.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

А. У запропонованій схемі щодо визначення шляхів урегулювання фізичного навантаження на дитину в її заняттях руховою діяльністю заповніть позиції у кожній частині рисунку 1.1.

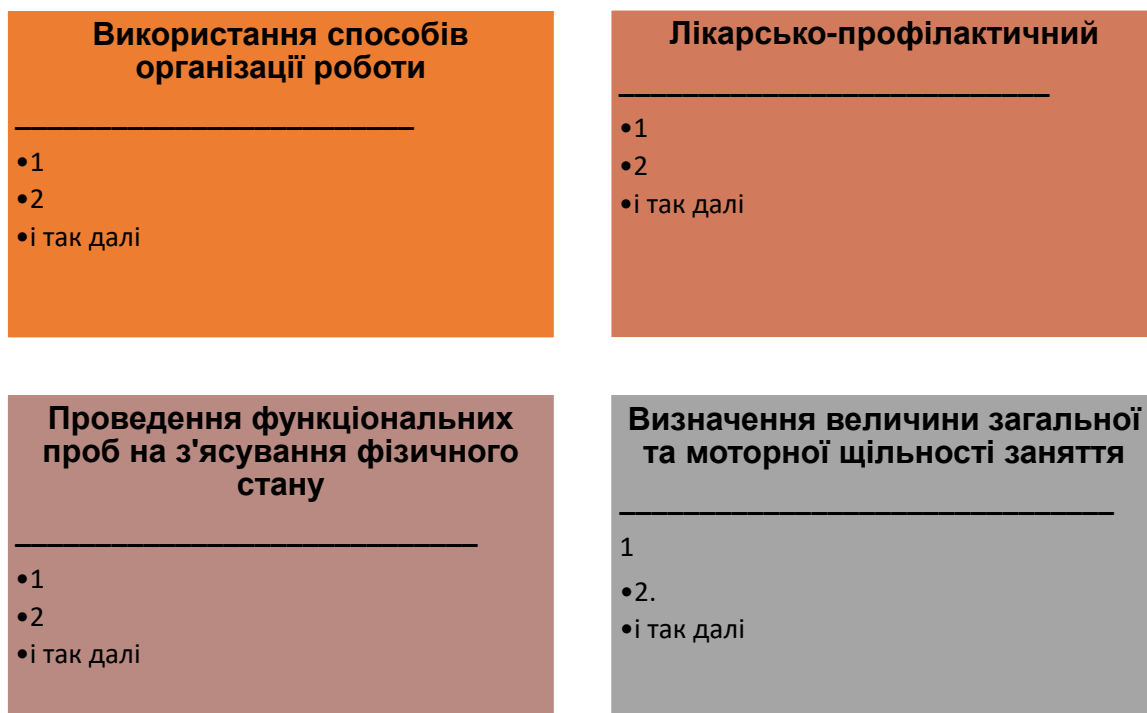


Рис. 1. Шляхи урегулювання фізичних навантажень на дитину у процесі занять фізичною культурою

Б. Заповніть таблицю 4, розкриваючи методичні аспекти керівництва інструктором з фізичного виховання заняття з фізичної культури у різних вікових групах:

Таблиця 4

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	Додатково (у т.ч. покликання на відео-матеріали)
II молодша					
Середня					
Старша					
Різновікова					

Форма контролю: перевірка конспекту.

Критерії оцінювання завдання

Види роботи	Зміст роботи	Розподіл балів
Заповнення таблиці	Правильність виконання відповідно до завдань	0-1
	Урахування методичної складової	0-1
	Правильність оформлення	0-1
	Усього за роботу	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 3

Рекомендовані джерела:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
2. Загородня Л. П., Тітаренко С. А. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / за заг. ред. Л. П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.
3. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А., Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.
4. Щербак П.І., Матвієнко С.І. Особливості рухової активності дітей дошкільного віку на заняттях з фізкультури. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2025. № 4. С. 104-114.
5. Піскунова Л.Е. Безпека життєдіяльності. Підручник. Київ: Академія, 2014. 224 с.
6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навчальний посібник. Харків : ЦУЛ, 2019. 504 с.
7. Томенко О. А, Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія: Монографія. Суми: ФОП Цьома С.П. 2016. 154 с.

Тема 8. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (денна – 10 год. / заочна – 10 год).

Тези до теми

Фізкультурно-оздоровчі заходи у розпорядку дня закладу дошкільної освіти. Види фізкультурно-оздоровчих заходів. Спільне й відмінне між фізкультурно-оздоровчими заходами та малими формами відпочинку дітей. Уранішня гімнастика, її зміст, структура та специфіка. Правила добору вправ до проведення ранкової гімнастики. Методичні засади розробки комплексу уранішньої гімнастики стосовно різних вікових груп. Методика проведення уранішньої гімнастики (за віковими групами).

Специфіка та структура «гімнастики пробудження». Методика проведення гімнастики цього виду як гігієнічної гімнастики з елементами корекції.

Фізкультурні паузи та фізкультурні хвилинки: обґрунтування необхідності їх проведення та варіанти такої роботи.

Оздоровчі технології як складова ранкової гімнастики, гімнастики після денного сну, динамічних пауз

Питання для самоперевірки

1. Чим визначається спільне та відмінне між фізкультурно-оздоровчими заходами та малими формами відпочинку дітей?
2. Назвіть види фізкультурно-оздоровчої роботи, які включені до щоденної організації життєдіяльності дітей?
3. Які види фізкультурно-оздоровчої роботи включені до контексту занять та інших форм організації освітнього процесу? Назвіть їх.
4. Перелічіть ті форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які мають узагальнену назву «малі форми активного відпочинку дітей». Поясніть сутність цієї назви з огляду на організацію фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми у закладі дошкільної освіти.
5. Які види оздоровчих технологій можуть бути включені до «гімнастики пробудження»?
6. Які види оздоровчих технологій можуть бути включені до уранішньої гімнастики?
7. Якою є логіка проведення динамічних пауз щодо фізичного та емоційного розвантаження дитини у процесі її перебування у закладі дошкільної освіти?
8. Наведіть 2-3 приклади динамічних пауз у відповідності із специфікою занять, між якими ці форми фізкультурно-оздоровчої роботи проводиться.
9. Чим обумовлюється специфіка проведення ранкової гімнастики у групах раннього віку?
10. Назвіть переваги та недоліки використання музичних руханок у якості ранкової гімнастики для дітей раннього та дошкільного віку. Обґрунтуйте свою методичну позицію.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

А. Розробіть конспект, доберіть музичний матеріал та необхідну атрибутику для проведення уранішньої гімнастики з дітьми раннього віку.

Урахуйте специфіку проведення ранкової гімнастики у групах раннього віку. Для Вашої методичної розробки орієнтуйтеся на роботу з дітьми третього року життя.

Б. Розробіть конспект, доберіть музичний матеріал та необхідну атрибутику для проведення уранішньої гімнастики з дітьми старшого дошкільного віку. Вид гімнастики – несюжетна. Орієнтуйтеся на використання нетрадиційного фізкультурного обладнання при проведенні гімнастики. Музичний матеріал добирається до кожного елемента гімнастики (вправи).

Форма контролю: перевірка конспектів.

Критерії оцінювання завдання

Розробка метод. матеріалів і конспектів до Методичної (практичної) частини курсу	Методична правильність виконання	0-2
	Додаткові метод. матеріали / наочність тощо	0-1
	Усього за один конспект / методичну розробку	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 3

Рекомендовані джерела:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
2. 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.
3. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А., Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.
4. 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.
5. Ворончук О. Ігрове фізкультурне обладнання. *Дошкільне виховання*. 2003. №9. С. 16-19.
6. Васильєва С. А. Як поліпшити рухову активність дітей раннього віку. *Вихователь-методист дошкільного закладу*, 2020. № 12. С. 4–8.
7. Матвієнко С.І., Щербак П.І Педагогічний супровід використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні дошкільників. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2025. №3. С. 105-112.

Тема 9 Методика проведення рухливих ігор, спортивних ігор і вправ спортивного характеру (денна – 10 год. / заочна – 13 год.).

Тези до теми

Рухлива гра, її сутність та специфіка як засобу та методу фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Поняття «рухлива гра». Специфіка впливу на фізичний та особистісний розвиток дитини. Види рухливих ігор. Ускладнення та варіативність рухливих ігор відповідно до віку та рухового досвіду дітей. Умови для проведення рухливих ігор у закладі дошкільної освіти. Керівництво рухливими іграми.

Ігри з елементами спорту у роботі з дошкільниками. Зміст та правила ігор з елементами спорту, які використовуються у роботі з дітьми дошкільного віку. Бадмінтон, настільний теніс, хокей, городки, футбол, баскетбол. Умови для проведення ігор з елементами спорту у закладі дошкільної освіти. Обладнання та інвентар для проведення ігор цього виду. Дозування навантаження на організм дитини при проведенні ігор з елементами спорту.

Поняття «спортивні вправи». Види спортивних вправ. Специфіка впливу спортивних вправ на фізичний розвиток дитини, формування її фізичних якостей. Умови навчання дітей дошкільного віку спортивним вправам. Поетапність ознайомлення старших дошкільників з вправами спортивного характеру. Роль сім'ї в опануванні дітьми спортивних вправ.

Ключові поняття: *рухлива гра, види рухливих ігор, керівництво рухливою грою, вправа спортивного характеру, класифікація вправ спортивного характеру, правила безпеки при виконанні спортивних вправ та ігор з елементами спорту.*

Питання для самоперевірки

1. Назвіть три ознаки рухливої гри. Яка з них є основною?
2. Вкажіть на спільні та відмінні характеристики рухливих ігор та гімнастичних вправ? Чому, на Вашу думку, рухливі ігри мають перевагу над гімнастичними вправами для рухового розвитку дитини? Обґрунтуйте свою думку.
3. Які рухливі ігри, що використовуються у практиці роботи з дітьми дошкільного віку, належать до категорії спортивних ігор? Перелічіть їх.
4. Які рухливі ігри називаються народними? Чи ураховуються у них вікові особливості дітей дошкільного віку? Як саме?
5. Які етапи рухливої гри Ви знаєте? Розкрийте специфіку кожного з них.
6. Який з видів спортивної роботи називається «вправою спортивного характеру»? Поясніть його сутність.
7. Перелічіть види вправ спортивного характеру, які можна використовувати у роботі з дітьми дошкільного віку.
8. Розкрийте роль вправ спортивного характеру щодо формування особистісних якостей дитини дошкільного віку.
9. Обґрунтуйте поняття «спортивно-ігрова компетентність» (за варіативною частиною БКДО).
10. Які з парціальних програм дошкільної освіти спрямовані на опанування дітьми старшого дошкільного віку спортивних ігор? Назвіть ці програми.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

А. Розробіть конспекти проведення 2-3 рухливих ігор за типом «ловилки», доберіть щодо цього атрибуту. Текст кожної гри вивчіть напам'ять.

Б. Розробіть конспекти проведення 2-3 рухливих ігор-естафет. Доберіть щодо цього атрибуту. Текст кожної гри вивчіть напам'ять.

Форма контролю: перевірка конспектів.

Критерії оцінювання завдання

Розробка метод. матеріалів і конспектів до Методичної (практичної) частини курсу	Методична правильність виконання	0-2
	Додаткові метод. матеріали / наочність тощо	0-1
	Усього за один конспект / методичну розробку	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 3

Рекомендовані джерела:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
2. Матвієнко С.І., Заплішний І.І. Українські народні рухливі ігри і дошкільному навчальному закладі: навч. посіб. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя. 2017. 143 с.
3. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А., Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.
4. Бурова А. Рухливі ігри: організація та керівництво: метод. реком. *Дошкільне виховання*. 2002. № 1. С. 18–19.
5. Настільний теніс. Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в настільний теніс / В. Дроздюк, Г. Коваленко, Н. Якименко.
6. Шкіряний м'яч. Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри у футбол / Дроздюк В.І., Коваленко Г.М., Якименко Н.І.

Тема 10. Здоров'язбережувальні технології у ЗДО

(денна – 10 год. / заочна – 12 год).

Тези до теми

Поняття «оздоровчі технології» та «здоров'язбережувальні технології». Класифікація технологій здоров'язбереження та оздоровлення. Здоров'язбережувальні технології як цілісна система виховно-оздоровчих, корекційних та профілактичних заходів, які здійснюються у процесі взаємодії дитини, вихователя, дитини і батьків, дитини та медичного працівника ЗДО. Організація освітнього процесу у закладі дошкільної освіти за використання здоров'язбережувальних технологій.

Технології збереження та стимулювання здоров'я. Технології навчання здоровому способу життя. Корекційно-оздоровчі технології. Важливість

урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей щодо включення їх до участі в оздоровчих технологіях. Особливості використання оздоровчих технологій у групах раннього віку. Особливості використання оздоровчих технологій у групах дошкільного віку.

Дидактичне оснащення в організації здоров'язберезувального середовища у ЗДО, вимоги до його використання. Особливості проектування розвивального предметно-просторового середовища, спрямованого на формування культури здоров'я дітей і надання безпечності освітньому простору. Нестандартне обладнання для організації оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти.

Здоров'язберігаюча діяльність учасників освітнього процесу у ЗДО.

Ключові поняття: оздоровчі технології, здоров'язберезувальні технології, стимулювання здоров'я, здоров'язберезувальне середовище, розвивальне предметно-просторове середовище, нестандартне фізкультурне обладнання.

Питання для самоперевірки

1. Надайте визначення понять «оздоровчі технології» та «здоров'язберезувальні технології».
2. Надайте класифікацію здоров'язберезувальних технологій.
3. Наведіть приклади оздоровчих технологій.
4. Вкажіть на місце здоров'язберезувальних технологій в загальній організації освітнього процесу у закладі дошкільної освіти.
5. Розкрийте роль оздоровчих технологій у підтримці емоційного здоров'я дитини. Наведіть приклади такої роботи у ЗДО.
6. Які із технологій оздоровлення доцільно використовувати у роботі з дітьми раннього віку?
7. Які із оздоровчих гімнастик використовуються у роботі з дітьми 4-6 років?
8. Розкрийте вимоги до забезпечення безпечності освітнього простору закладу дошкільної освіти.
9. Наведіть приклади використання нестандартного обладнання у проведенні форм оздоровчої роботи з дітьми у ЗДО.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

А. На основі пропонованої Таблиці 5 розробити план організації оздоровчої роботи у будь-якій віковій групі дітей (за вибором студента) з урахуванням сезонності. До плану мають увійти як традиційні, так і нетрадиційні технології оздоровлення.

Таблиця 5

План організації оздоровчої роботи у ... групі

№	Форма організації роботи	Оснащення для проведення оздоровчої роботи	Організатори оздоровчої роботи	Терміни та періодичність проведення оздоровчої роботи
1				
2				
3				

Б. Розробіть та виготовіть одне із нестандартних засобів для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми у закладі дошкільної освіти. Додайте до виготовленого засобу його методичний опис за наступною схемою:

- 1) вік дітей, на який засіб розрахований;
- 2) матеріал для виготовлення;
- 3) схема до виготовлення виробу;
- 4) коригувально-профілактична мета його використання у роботі з дітьми дошкільного віку;
- 5) методична розробка прикладів використання даного атрибуту у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми.

Форма контролю: перевірка конспектів, методичної розробки.

Критерії оцінювання завдання

Розробка метод. матеріалів і конспектів до Методичної (практичної) частини курсу	Методична правильність виконання	0-2
	Додаткові метод. матеріали / наочність тощо	0-1
	Усього за один конспект / методичну розробку	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 3

Рекомендовані джерела:

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Здоров'язбережувальні технології у закладі дошкільної освіти / авт.-упоряд. І. І. Нікітіна. Харків: Вид. група «Основа», 2022. 174 с. Серія «Новий Базовий компонент».
3. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посібн. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
4. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.
5. Матвієнко С.І., Щербак П.І Педагогічний супровід використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні дошкільників. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки.* 2025. №3. С. 105-112.
6. Овчарук О.О. Оздоровчі технології в дошкільному навчальному закладі. Методичні рекомендації . <https://docs.google.com/document/d/1Td4K0fHZvhJeWbaLcpPKCZL2fEjuY5Ct/edit?usp=sharing&oid=111705432234176373524&rtpof=true&sd=true>
7. Обремська О. Нестандартне фізкультурне обладнання. *Дошкільне виховання.* 2011. №6. С. 22-23.

РОЗДІЛ 3.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ЗДО

Тема 11. Форми забезпечення рухової активності (денна – 8 год. / заочна – 10 год.).

Тези до теми

Актуальність проблеми забезпечення рухової активності дітей. Поняття «рухова активність». Види рухової активності: цілеспрямована та довільна. Якісна і кількісна характеристика рухової активності дітей. Руховий режим, його характеристика й види: пасивний і активний. Шляхи унормування рухового режиму дітей з метою дотримання ними норм рухової активності (за віком).

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.

Оздоровчо-рекреаційні заходи, їх роль у підтримці життя людини. Характеристика малих форм активного відпочинку як видів фізкультурно-оздоровчої роботи у повсякденному житті. Методика проведення піших переходів, заходів дитячого туризму, фізкультурних свят і розваг, дитячих спортивних олімпіад у ЗДО.

Самостійна рухова діяльність дітей у закладі дошкільної освіти. Умови ефективності організації самостійної рухової діяльності дітей. Урахування рівня природної рухливості дитини (висока, середня рухливість, малорухливість) для організації педагогом самостійної рухової діяльності.

Важливість володіння вихователем спеціальними методами активізації самостійної рухової діяльності дітей. Завдання додому та на канікулярний період як шлях до активізації самостійної рухової діяльності дітей.

Ключові поняття: рух, рухова активність, руховий режим, рухова діяльність, якісна характеристика рухової активності, кількісна характеристика рухової активності, активний руховий режим, пасивний руховий режим, рухова компетентність, руховий досвід, самостійна рухова діяльність, методи активізації самостійної рухової діяльності, оздоровчо-рекреаційні заходи.

Питання для самоперевірки

1. Розкрийте поняття «рухова активність». Чим дане поняття пов'язане з тим, як «активність»? Обґрунтуйте свою думку.
2. Розкрийте поняття «цілеспрямована рухова активність» та «довільна рухова активність дитини».
3. Обґрунтуйте взаємозв'язок функціональних можливостей організму людини та її рухової активності.
4. Обґрунтуйте роль оздоровчо-рекреаційних заходів у підтримці належного рівня здоров'я людини (фізичного, емоційного, психічного, соціального).
5. Назвіть види фізкультурно-оздоровчої роботи, які мають узагальнену назву «малі форми активного відпочинку дітей».
6. Розкрийте оздоровчий потенціал дитячого туризму.
7. Наведіть приклади сполучення оздоровчого ресурсу форм дитячого туризму із проведенням краєзнавчої роботи у закладі дошкільної освіти.

8. Які з видів піших переходів використовуються у сучасній практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку.
9. Назвіть методи мотивації дітей до самостійних занять рухом, фізичними вправами та рухлими іграми.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

А. Розробіть конспекти двох різних видів піших переходів для дітей старшого дошкільного віку. Вкажіть у конспекті усі елементи роботи, які будуть проводитися під час перерви у русі. Додайте розробки таких елементів роботи. Додайте наочність щодо можливого використання атрибутів під час проведення рухливих ігор на привалах.

Б. Розробіть конспекти двох форм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого та середнього віку, які можуть проводитися в умовах перебування дітей в укритті ЗДО. Один із конспектів має базуватися на використанні нестандартного фізкультурного обладнання у роботі з дітьми.

Форма контролю: перевірка конспектів.

Критерії оцінювання завдання

Розробка метод. матеріалів і конспектів до Методичної (практичної) частини курсу	Методична правильність виконання	0-2
	Додаткові метод. матеріали / наочність тощо	0-1
	Усього за один конспект / методичну розробку	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 3

Рекомендовані джерела:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
2. 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.
3. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.
4. Васильєва С. А. Як поліпшити рухову активність дітей раннього віку. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2020. № 12. С. 4–8.
5. 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.
6. 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>
7. Пангелов Б. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб. 2010. Київ: Академвидав. 248 с.

Тема 12. Організація фізичного виховання у ЗДО. Організація валеологічного виховання у ЗДО. Планування та моніторинг ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО
(денна – 10 год. / заочна – 10 год.).

Тези до теми

Роль планування й обліку фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти. Види планування. Реалізація дидактичних принципів у розробці програмового матеріалу у перспективному плані роботи. Специфіка оперативного планування. Облік роботи з фізичного виховання. Функціональні обов'язки працівників закладу дошкільної освіти щодо реалізації фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку у контексті здоров'язбережувальної парадигми освіти.

Зміст та форми організації роботи з дошкільниками з валеологічного виховання у ЗДО. Аналіз та порівняльна характеристика авторських і парціальних програм з валеологічного виховання дошкільників. Методи виховання у дітей дошкільного віку культури здоров'я і навичок здорового способу життя. Складання індивідуальної програми здоров'я дитини.

Моніторинг системи фізичного виховання у закладі дошкільної освіти.

Ключові поняття: фізичне виховання, валеологічне виховання, заклад дошкільної освіти, освітній процес, посадові обов'язки, директор закладу дошкільної освіти, методист, інструктор з фізичного виховання, медичний працівник закладу дошкільної освіти, планування, перспективне планування, оперативне планування, комплексна програма розвитку дитини, парціальна програма, авторська програма, діагностика, моніторинг.

Питання для самоперевірки

1. Назвіть види планування фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗДО. Яким чином у розробці планів урахується сезонність?
2. Розкрийте специфіку перспективного планування роботи з фізичного виховання.
3. Які заходи забезпечують щадний режим для дітей, які тривало й часто хворіють?
4. Назвіть посадові обов'язки працівників закладу дошкільної освіти стосовно організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти.
5. Обґрунтуйте логіку розробки оперативного плану організації роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку.
6. Чим обумовлюється специфіка валеологічного виховання дітей раннього та дошкільного віку у закладі дошкільної освіти?
7. Розкрийте шляхи інтеграції валеологічного та фізичного виховання дітей в єдиному освітньому процесі закладу дошкільної освіти.
8. Яку роль відіграє здоров'язберігаюче середовище садка в організації валеологічної роботи з дітьми?
9. Назвіть чинні парціальні програми фізичного та валеологічного виховання.
10. Продовжте думку: «Валеологічне виховання дошкільників спрямоване на формування них ... компетентності». Обґрунтуйте пропонуване Вами.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

А. Розробіть план роботи з фізичного виховання у I та у II половину для стосовно двох вікових груп (визначення груп – за вибором студента).

Б. Розробіть графічну схему щодо інтеграції валеологічного напрямку з іншими напрямами розвитку та виховання дитини, які реалізуються у закладі дошкільної освіти.

Форма контролю: перевірка конспекту, графічної схеми.

Критерії оцінювання завдання

Види роботи	Зміст роботи	Розподіл балів
Розробка матеріалу теоретичної частини курсу (порівняльний аналіз, укладання графічних схем, есе, письмових доповідей).	Правильність виконання відповідно до завдань	0-1
	Повнота розкриття теми	0-1
	Правильність оформлення	0-1
	Усього за один вид письмової роботи	0-3
Розробка метод. матеріалів і конспектів до Методичної (практичної) частини курсу	Методична правильність виконання	0-2
	Додаткові метод. матеріали / наочність тощо	0-1
	Усього за один конспект / методичну розробку	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 3

Рекомендовані джерела:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
2. Загородня Л. П., Тітаренко С. А. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / за заг. ред. Л. П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.
3. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А., Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.
4. Томенко О. А, Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія: Монографія. Суми: ФОП Цьома С.П. 2016. 154 с.
5. Валеологічне виховання дітей дошкільного віку / Упор. Ж.А. Ципляк. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2010. 76 с.
6. Куценко О., Павленко О. Використання нестандартного фізкультурного обладнання у закладах дошкільної освіти. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі*. 2019. Вип. 3. С. 106–111.
7. Шовкопляс О.М. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні дітей : навч. посібн. Глухів : РВВ Глухівського НПУ ім. О. Довженка, 2015. 132 с.

Парціальні та авторські програми з фізичного та валеологічного виховання дітей дошкільного віку

1. 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.
2. Горизонтальний пластичний балет. Програма з фізкультурно-корекційної роботи у дошкільних навчальних закладах за авторською естетико-оздоровчою системою / авт. колектив: М. Єфименко, Ю. Єфименко.
3. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку "Казкова фізкультура". Тернопіль : Мандрівець, 2014. 52 с.
4. Настільний теніс. Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в настільний теніс / В. Дроздюк, Г. Коваленко, Н. Якименко.
5. Шкіряний м'яч. Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри у футбол / Дроздюк В.І., Коваленко Г.М., Якименко Н.І.
6. Калуська Л. В. Бережи здоров'я змалку. Авторська програма. Харків: Ранок-НТ, 2007. 96 с.

Тема 13. Фізкультурно-оздоровча робота з дітьми з ООП у ЗДО (денна – 6 год. / заочна – 10 год.).

Тези до теми

Спрямованість сучасної фізичної культури на надання можливостей кожній дитині займатися фізичною культурою, рухом, спортом і бути активною.

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти з дітьми, які мають особливі освітні потреби. Інклюзивне середовище на заняттях фізичною культурою. Важливість створення позитивної, невимушеної атмосфери під час проведення форм фізкультурно-оздоровчої роботи як одне із завдань роботи педагога з дітьми з ООП. Специфіка діяльності педагога у відповідності із характером захворювання дитини.

Диференційований підхід до змісту роботи з урахуванням індивідуалізації навчання. Урахування індивідуального підходу до участі дітей з особливими освітніми потребами у заняттях фізичною культурою, рухливими іграми. Використання спеціального обладнання для занять дітей з різними потребами фізичною культурою та руховою діяльністю.

Модифікація фізичних вправ з урахуванням можливостей дітей з ООП. Співпраця інструктора з фізичної культури з фахівцями, асистентом вихователя і батьками дітей з ООП задля створення комфортного та безпечного середовища для дітей з особливими освітніми потребами.

Ключові поняття: дитина з особливими освітніми потребами, індивідуальний підхід, диференційований підхід, інклюзивне середовище, заняття фізичною культурою дітей з ООП.

Питання для самоперевірки

1. Обґрунтуйте, послуговуючись документами законодавчо-нормативної бази (див. *Рекомендовані джерела інформації*) спрямованість сучасної дошкільної освіти на надання можливості кожній

- дитині долучатися до занять рухом, фізкультурно-оздоровчих видів роботи.
2. Розкрийте специфіку організації інклюзивного середовища стосовно проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти.
 3. Обґрунтуйте сутність понять «індивідуальний підхід», «диференційований підхід» стосовно організації фізкультурно-оздоровчої роботи у групах закладу дошкільної освіти, де перебувають діти з ООП.
 4. Розкрийте особливості занять фізичними вправами дітей, які мають порушення зору?
 5. Чим визначається специфіка занять фізичними вправами дітей, які мають порушення інтелектуального розвитку?
 6. Розкрийте особливості занять фізичними вправами дітей, які мають порушення слуху?
 7. Чим визначається специфіка занять фізичними вправами дітей, які мають порушення мовлення?
 8. Які фізичні вправи протипоказані дітям з порушеннями слуху?
 9. Розкрийте специфіку співпраці інструктора з фізичної культури та інших фахівців ЗДО щодо визначення методичних засад роботи з дітьми з ООП.
 10. Обґрунтуйте специфіку співпраці інструктора з фізичної культури закладу дошкільної освіти та батьків, чиї діти мають ООП з питань залучення дошкільників до посильних занять фізичними вправами та рухом у закладі дошкільної освіти та удома.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

А. Проаналізуйте методичну літературу щодо проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, які мають *порушення слуху*. Розробіть 2 конспекти уранішньої гімнастики з елементами / засобами посилення корекційного впливу на виконання дітьми вправ на координацію та рівновагу. Письмово обґрунтуйте роль пропонованих Вами засобів щодо підвищення якості виконання фізичних вправ дітьми з порушеннями слуху.

Б. Розробіть 3 конспекти форм фізкультурно-оздоровчої роботи, в яких інструктор з фізичної культури може використовувати елементи адаптивної фізкультури стосовно *дітей з РАС*. Розкрийте специфіку дібраних Вами елементів коригувальної роботи стосовно занять фізичними вправами дітей з РАС.

Форма контролю: перевірка конспектів.

Критерії оцінювання завдання

Розробка метод. матеріалів і конспектів до Методичної (практичної) частини курсу	Методична правильність виконання	0-2
	Додаткові метод. матеріали / наочність тощо	0-1
	Усього за один конспект / методичну розробку	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 3

Рекомендовані джерела:

1. Породько М.І. Фізична реабілітація і аутизм: навч. посіб.. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2018. 53 с.
2. Аніщук А. Організація інклюзивного середовища у закладі дошкільної освіти. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2023. № 3. С. 42-49.
3. Гончаровська Г., Беднарчук Л. Інноваційні технології сучасної освіти для сенсомоторного розвитку дошкільників з особливими освітніми потребами. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції; 19–20 жовтня. 2023; Тернопіль. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка; 2023. С. 32–37. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/31056>
4. Гопей М. Критичний аналіз моделей фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 20.
5. Маслово О. В. Принципи здоров'яформування в процесі адаптивного фізичного виховання дітей з порушеннями слуху. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 7(127). С. 119–125.

Інформаційні ресурси:

1. Адаптивна фізкультура для дітей з аутизмом <https://cwf.com.ua/adaptivna-fizkultura-dlya-ditej-z-autizmom/>
2. Батькам. Діагностика фізичного розвитку та роль фізичного виховання дитини з аутизмом. <https://www.youtube.com/watch?v=dhu-1JHQoRA>

Тема 14. Організація взаємодії із сім'єю з питань фізичного виховання дошкільників та формування у них основ здорового способу життя (денна – 5 год. / заочна – 8 год).

Тези до теми

Сім'я та здоров'я дитини. Здоровий спосіб життя сім'ї, попередження дитячого насилля у сім'ї. Формування здорових звичок членів сім'ї, сімейне благополуччя. Сім'я як співдружність трьох поколінь. Основи раціонального харчування дитини як запорука дотримання нею засад здорового способу життя. Традиції українського народу з валеологічного виховання дітей дошкільного віку. Форми фізичного виховання в умовах сім'ї. Роль прикладу батьків у залученні дітей до занять фізичною культурою. Обладнання домашнього куточка занять дитини фізкультурою.

Форми, методи та технології співпраці батьків і вихователів закладу дошкільної освіти у вихованні здорової особистості. Характеристика форм взаємодії з батьками з фізичного виховання дітей: активної рухової співпраці (спортивні свята, олімпіади, спільні рухливі ігри тощо); просвітництва у галузі здорового способу життя (групові консультації, батьківські збори тощо); інформаційної просвітницької взаємодії в умовах дистанційної формату освітнього процесу (спілкування у чаті групи у соціальних мережах; наповнення необхідними консультативними інформаційними матеріалами сайту закладу дошкільної освіти; «телефон довіри» тощо).

Ключові слова: співпраця, співпраця ЗДО з сім'єю, виховання у сім'ї, форми співпраці, сімейні традиції, приклад батьків, методи співпраці, просвітництво з питань здорового способу життя, інформаційно-просвітницька взаємодія.

Питання для самоперевірки

1. Обґрунтуйте роль сім'ї щодо фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку.
2. Доведіть важливість дотримання родиною засад здорового способу життя для виховання здорової дитини.
3. Чому, на Вашу думку, батьки не завжди надають дитині приклад ціннісного ставлення до власного здоров'я? Обґрунтуйте своє бачення цієї проблеми.
4. Назвіть форми спільної роботи закладу дошкільної освіти та сім'ї у формуванні рухової компетентності дитини?
5. Доведіть важливість дотримання у сім'ї режиму дня дитини, починаючи з немовлячого віку, для зміцнення видів здоров'я.
6. Назвіть форми інтернет-просвітницької роботи закладу дошкільної освіти та сім'ї з питань дотримання родиною здорового способу життя.
7. Запропонуйте види загартування дитини, які можуть проводитися в умовах сім'ї (з урахуванням сезонності).
8. Наскільки, на Вашу думку, батьки налаштовані з питань фізичного розвитку їхньої дитини до взаємодії з педагогами закладу дошкільної освіти у форматі «Телефону довіри»? Обґрунтуйте свою думку.
9. Які шляхи підвищення ефективності взаємодії батьків і педагогів закладу дошкільної освіти, з огляду на сучасні можливості комунікацій, Ви могли б запропонувати? Обґрунтуйте Ваше бачення цієї проблеми.

Завдання до самостійної роботи з методичними вказівками:

А. Розробіть конспект консультації для батьків стосовно важливості фізичного виховання та розвитку дітей в умовах сім'ї (для проведення з реальною аудиторією).

Б. На основі виконаного **Завдання I** розробіть відеоматеріали (або мультимедійну презентацію) щодо розміщення їх на сайті закладу дошкільної освіти.

Розроблені Вами матеріали до завдань I-II мають бути інформантами, висвітлювати сучасні підходи до виховання здорової дитини. Матеріали повинні бути технічно правильно розробленими та мати естетичне рішення.

Форма контролю: перевірка конспекту, мультимедійної презентації.

Критерії оцінювання завдання

Розробка метод. матеріалів і конспектів до Методичної (практичної) частини курсу	Методична правильність виконання	0-2
	Додаткові метод. матеріали / наочність тощо	0-1
	Усього за один конспект / методичну розробку	0-3

Кількість можливих для отримання балів: від 0 до 3

Рекомендовані джерела:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
2. Беленька Г.В. Здоров'я дитини – від родини. Київ: Наукова думка, 2006. 220 с.
3. Денисенко Н.Ф., Лиходід Л.В. та ін. Витоки здоров'я дитини: навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2011 128 с.
4. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А., Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.

Виконання усіх видів самостійної роботи до Розділів II III відповідно до визначених критеріїв оцінювання надасть змогу отримати наступні бали:

Форма подання матеріалів самостійної роботи	Вид роботи	Кількість робіт	Кількість балів за одну роботу	Кількість балів за усі виконанні роботи цього виду
Методична папка до Розділів II-III	Конспекти форм фізкультурно-оздоровчої роботи	4	3	12
	Заповнення таблиць	4	3	12
	Розробка мультимедійної презентації	1		3
	Міні-доповідь	1	3	3
	Розробка графічної схеми	1	3	3
	Виготовлення атрибуту	1	3	3
	Разом		12	-

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

ПІДРУЧНИКИ, МОНОГРАФІЇ ТА НАВЧАЛЬНІ ПОСІБНИКИ

1. Валеологічне виховання дітей дошкільного віку / Упор. Ж.А. Ципляк. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2010. 76 с.
2. Валеологія: Навчальний посібник для студентів вищих, педагогічних закладів освіти / за ред. В.Г. Грибан. Київ: Знання, 2005. 256 с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 424 с.
4. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
6. Загородня Л. П., Тітаренко С. А. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / за заг. ред. Л. П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.
7. Здоров'язбережувальні технології у закладі дошкільної освіти / авт.-упоряд. І. І. Нікітіна. Харків: Вид. група «Основа», 2022. 174 с. Серія «Новий Базовий компонент».
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. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади) : навч.-метод. посібник. Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 213 с.
10. Матвієнко С.І., Заплішний І.І. Українські народні рухливі ігри і дошкільному навчальному закладі: навч. посіб. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя. 2017. 143 с.
11. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посібн. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
12. Методики формування здорового способу життя: конспект лекцій / укладачі: Н.В. Коляда, С.М. Король, С.А. Король. Суми : Сумський державний університет, 2021. 183 с.
13. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.
14. Піскунова Л.Е. Безпека життєдіяльності. Підручник. Київ: Академія, 2014. 224 с.
15. Поліщук О. В. Формування професійної компетентності майбутніх педагогів із фізичного виховання дошкільників. Умань: Візаві, 2018. 141 с.
16. Породько М.І. Фізична реабілітація і аутизм: навч. посіб. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2018. 53 с.
17. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навчальний посібник. Харків : ЦУЛ, 2019. 504 с.

18. Томенко О. А, Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія: Монографія. Суми: ФОП Цьома С.П. 2016. 154 с.

19. Худолій О. М. Методи фізичного виховання. Теорія та методика фізичного виховання. 2009. №1. С. 19-20.

20. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посіб. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

21. Шовкопляс О.М. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні дітей : навч. посібн. Глухів : РВВ Глухівського НПУ ім. О. Довженка, 2015. 132 с.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ПОСІБНИКИ ТА ПЕДАГОГІЧНА ПЕРІОДИКА

1. Аніщук А. Організація інклюзивного середовища у закладі дошкільної освіти. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2023. № 3. С. 42-49.

2. Беленька Г.В. Здоров'я дитини – від родини. Київ: Наукова думка, 2006. 220 с.

3. Бурова А. Рухливі ігри: організація та керівництво: метод. реком. *Дошкільне виховання*. 2002. № 1. С. 18–19.

4. Бурсова С., Вашак О. Інноваційні підходи до фізичного виховання дітей раннього віку: методи та практики. *Українська професійна освіта*. 2024. № 15. С. 101-107.

5. Васильєва С. А. Як поліпшити рухову активність дітей раннього віку. *Вихователь-методист дошкільного закладу*, 2020. № 12. С. 4–8.

6. Васильєва С.А., Гавриш Н.В., Рагозіна В.В. Виховуємо і розвиваємо дитину раннього віку: навчально-методичний посібник. Кропивницький: Імекс-ЛДТ, 2021. 58 с.

7. Васильєва С.А., Гавриш Н.В., Рагозіна В.В. У фокусі уваги – освітній процес у групах раннього віку. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2020. №10. С. 20-26.

8. 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.

9. Ворончук О. Ігрове фізкультурне обладнання. *Дошкільне виховання*. 2003. № 9. С. 16-19.

10. Гавриш Н., Безсонова О. Технологія стимулювання природного розвитку дітей раннього віку. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/08/WORLD-SCIENCE-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-11-13.08.21.pdf#page=253>

11. Ганчо О., Ковальчук Ю., Романюк І. Педагогічна діагностика фізичного розвитку і здоров'я дітей за методикою М. Єфименка (досвід упровадження). *Дошкільне виховання*. 2020. №6. С. 20-28.

12. Гончаровська Г., Беднарчук Л. Інноваційні технології сучасної освіти для сенсомоторного розвитку дошкільників з особливими освітніми потребами. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції; 19–20 жовтня. 2023; Тернопіль. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка; 2023. С. 32–37. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/31056>

13. Гопей М. Критичний аналіз моделей фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 20.

14. Денисенко Н.Ф., Лиходід Л.В. та ін. Витоки здоров'я дитини: навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2011 128 с.

15. Калуська Л. В. Бережи здоров'я змалку. Авторська програма. Харків: Ранок-НТ, 2007. 96 с.

16. 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.

17. 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.

18. Куценко О., Павленко О. Використання нестандартного фізкультурного обладнання у закладах дошкільної освіти. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі*. 2019. Вип. 3. С. 106–111.

19. Лісовська Т.А. Методичні рекомендації до практичних занять з курсу «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти». Миколаїв «Іліон», 2017. 96 с.

20. Літченко О.Д., Гаращенко Л.В., Шинкар Т.Ю. Фахова підготовка майбутніх вихователів до організації здоров'язбереження дітей раннього віку: методичні аспекти. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2024. 41(1). С. 71-76.

21. Маслова О. В. Принципи здоров'яформування в процесі адаптивного фізичного виховання дітей з порушеннями слуху. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 7(127). С. 119–125.

22. Матвієнко С.І., Щербак П.І Педагогічний супровід використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні дошкільників. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2025. №3. С. 105-112.

23. Неведомська Є. О. Роль рухової активності у збереженні здоров'я. *Основи здоров'я та фізична культура*. № 11-12. 2008. С. 17-19.

24. Обремська О. Нестандартне фізкультурне обладнання. *Дошкільне виховання*. 2011. №6. С. 22-23.

25. Овчарук О.О. Оздоровчі технології в дошкільному навчальному закладі. Методичні рекомендації .

<https://docs.google.com/document/d/1Td4K0fHZvhJeWbaLcpPKCZL2fEjuY5Ct/e/dit?usp=sharing&oid=111705432234176373524&rtpof=true&sd=true>

26. 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>

27. Пангелов Б. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб. 2010. Київ: Академвидав. 248 с.

28. Рибалко Л. Фізкультурно-оздоровча діяльність як запорука здоров'я-збереження. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3К (162). С. 343–347.

29. Шрамченко О., Рибалко П. Фізкультурно-оздоровча робота в закладах дошкільної освіти: практичні засади. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 7 (81). С. 160–173.

30. Щербак П.І., Матвієнко С.І. Особливості рухової активності дітей дошкільного віку на заняттях з фізкультури. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2025. № 4. С. 104-114.

ЗАКОНОДАВЧО-НОРМАТИВНА ДЖЕРЕЛЬНА БАЗА

1. Основи законодавства України про охорону здоров'я. Офіційний портал Верховної Ради України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12/stru>

2. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні. Київ: Освіта, 1994. 4 с.

3. Закон України «Про вищу освіту» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст.2004). <https://zakon.rada.gov.ua/go/1556-18>

4. Закон України «Про дошкільну освіту». Із змінами, внесеними згідно із Законом Відомості Верховної Ради (ВВР), 2024, № 42, ст.258. <https://zakon.rada.gov.ua/go/3788-20>

5. Закон України «Про охорону дитинства» (зі змінами) від 14.05. 2025. №4440-IX.

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

7. Наказ Мінмолодьспорту України від 20.09.2018 № 4351 "Про затвердження Рекомендацій щодо оздоровчої рухової активності".

8. Наказ МОН України від 15.02.2021 № 194 "Про забезпечення реалізації «Національної стратегії розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти на період до 2025 року»".

9. Лист МОН України від 12.02.2021 року № 1/9-65 «Щодо невідкладних заходів, спрямованих на збереження здоров'я дітей та належну організацію освітнього процесу» <https://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovL29zdmloYS51YS9sZWdpc2xhdGlvbi9TZXJfb3N2LzgwMjAzLw==/>

10. 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.

11. 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>

12. Організація медико-педагогічного контролю на заняттях з фізкультури в закладах дошкільної освіти. Інструктивно-методичні рекомендації (Додаток до листа МОН України від 12.12.2019. №1/9-765).

13. Інструктивно-методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах» №1/9-456 від 02.09.2016.

14. 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

15. Впевнений старт. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку.
URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/_programa-vpevnenii-start-2017.rar

16. 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.

17. Українське дошкілля. Програма розвитку дітей дошкільного віку / О. І. Білан та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 256 с.

18. Положення «Про організацію освітнього процесу в Ніжинському державному університеті імені Миколи Гоголя. Затверджено наказом ректора університету 27.06. 2024 року №201 (зі змінами. Наказ від 30.01. 2025 р. №50).
http://www.ndu.edu.ua/storage/norm_baza/2025%20Polozennia_pro_org_osv_process_11.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

Матеріали для підсумкового контролю

ОРІЄНТОВНІ КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ ДО КУРСУ (для самоперевірки)

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. 154-159.

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) Ф.-Г. Фребеля;
- 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. *Оптимальний рівень володіння технікою дії, що характеризується автоматизованим контролем рухами, високою міцністю та надійністю виконання називається:*

- а) руховим умінням;
- б) технічною майстерністю;
- в) руховою обдарованістю;
- г) руховим навиком.

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

23. *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.
24. *Дітей якої вікової групи можна вчити стрибати зі скакалкою?*
а) першої молодшої;
б) середньої;
в) старшої;
г) другої молодшої.

25. 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) самостійними.
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) розучення 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 перешикуння 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 депревалізацією.
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 закладі дошкільної освіти

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

Ключ до тестів

№ тесту	Відповідь	№ тесту	Відповідь	№ тесту	Відповідь	N 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	г	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

ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ З КУРСУ

«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ»

Орієнтовні питання до екзамену «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти»

1. Вправи з шикування та перешикування. Методика їх навчання.
 2. Вправи спортивного характеру. Методика їх навчання.
 3. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.
 4. Діагностика рівня фізичного навантаження на дітей в процесі виконання рухових дій.
 5. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання.
 6. Завдання та зміст роботи методиста з фізичного виховання дошкільників.
 7. Загально-розвиваючі вправи. Методика їх навчання.
 8. Закономірності формування рухових вмінь та навичок.
 9. Заняття з фізичної культури на повітрі.
 10. Засоби фізичного виховання. Фізичні вправи, їх класифікація та основні характеристики.
 11. Зв'язок теорії фізичного виховання з іншими науками.
 12. Зміст основних рухів у молодшому дошкільному віці.
 13. Керівництво рухливими іграми в різних вікових групах.
 14. Керівництво самостійною руховою діяльністю дітей.
 15. Класифікація фізичних вправ.
 16. Контроль за формами організації фізичного виховання дітей.
 17. Контроль за розвитком рухів у дітей та організацією рухового режиму.
 18. Моніторинг стану здоров'я та фізичного розвитку дітей.
 19. Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
- Документи дошкільної освіти про оновлення шляхів фізичного виховання дошкільників.
20. Методи та методичні прийоми навчання дошкільників на заняттях з фізичного виховання.
 21. Методика навчання дітей ігор з елементами спорту. Програми дошкільної освіти про різновиди спортивних ігор, що проводяться з дошкільниками.
 22. Методика навчання основних рухів.
 23. Методика проведення занять з фізичної культури у змішаних за віком групах.
 24. Методика проведення ігор спортивного характеру
 25. Обґрунтування необхідності проведення малих форм активного відпочинку. Програми дошкільної освіти про активізацію рухового режиму.
 26. Обладнання фізкультурного залу, вимоги до нього.
 27. Обладнання фізкультурного майданчика, вимоги до нього.
 28. Облік роботи з фізичної культури.

29. Оздоровче і виховне значення рухливих ігор.
30. Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання.
31. Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей.
32. Організація активного відпочинку дітей.
33. Організація та методика проведення рухливих ігор.
34. Основні вимоги до планування навчального матеріалу з фізичної культури.
35. Основні складові та принципи дії національної системи фізичного виховання.
36. Особливості активного рухового режиму.
37. Особливості використання практичних і словесних методів навчання на заняттях з фізичного виховання у ЗДО.
38. Особливості організації фізичного виховання дітей в умовах сім'ї.
39. Особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах.
40. Особливості фізичного розвитку дітей 3 – 6 років.
41. Особливості фізичного розвитку молодших дошкільників.
42. Особливості фізичного розвитку старших дошкільників.
43. Пасивний руховий режим, його ознаки та шляхи уникнення.
44. Педагогічний і медичний контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей.
45. Поняття про рухову активність. Програми дошкільної освіти про шляхи підвищення рухової активності дошкільників.
46. Посадові обов'язки педагогічних працівників ЗДО щодо забезпечення фізичного розвитку та виховання дітей дошкільного віку
47. Предмет і основні поняття теорії та методики фізичного виховання.
48. Принципи навчання фізичного виховання.
49. Ранкова гімнастика та гімнастика після денного сну
50. Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку.
51. Розвиток теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку.
52. Розподіл програмного матеріалу з фізичної культури у перспективному плані.
53. Рухливі ігри під музику. Методика їх навчання.
54. Рухові уміння та навички, умови їх формування.
55. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури.
56. Структура та зміст занять з фізичної культури.
57. Сучасне заняття у ЗДО: коротка характеристика. Типи занять з фізичної культури.
58. Танцювальні вправи. Методика їх навчання.
59. Фізкультурне обладнання групової кімнати.
60. Фізкультурні паузи. Методика їх навчання.
61. Фізкультурні хвилинки. Методика їх навчання.
62. Фізкультурно-оздоровчі заходи в організації життєдіяльності дошкільників.
63. Функціональні обов'язки директора, методиста, педагогів та медичних працівників ЗДО щодо фізичного виховання дітей.

64. Характеристика виховних завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку. Виховання моральних рис особистості на заняттях з фізичного виховання.

65. Характеристика дії оздоровчих сил природи на організм дитини.

66. Характеристика оздоровчих завдань фізичного виховання. Програми дошкільної освіти про взаємозв'язок валеологічного та фізичного виховання дошкільників.

67. Характеристика парціальних програм з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

68. Характеристика та види фізичних вправ.

Практичні завдання до екзамену «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти»

1. Скласти підготовчу частину фізкультурного заняття на повітрі в зимовий період для дітей старшої групи.

2. Навести приклади віршованих фізкультхвилинок для дітей дошкільного віку(3 приклади із показом)

3. Навести приклади фізкультпауз для дітей дошкільного віку(3 приклади)

4. Навести приклади ускладнень для проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку.

5. Скласти план-конспект пішої прогулянки з дітьми п'ятого року життя.

6. Скласти план - сценарій фізкультурного свята для дітей старшої групи.

7. Скласти план-конспект фізкультурного заняття сюжетного типу з дітьми середньої групи дошкільного навчального закладу.

8. Скласти план-конспект фізкультурного заняття для дітей старшої групи дошкільного навчального закладу.

9. Навести приклад проведення заходів релаксації з дітьми.

10. Навести приклад елементів роботи щодо формування швидкості у дошкільників.

11. Скласти план-конспект фізкультурного заняття ігрового типу на повітрі для дітей молодшої групи.

12. Підібрати вправи з м'ячем для дітей старшої групи для проведення естафети.

13. Скласти план-конспект пішохідної прогулянки до парку для дітей старшої групи.

14. Скласти конспект рухливої гри для дітей середньої групи.

15. Показати прийоми проведення масажу з дітьми раннього віку.

16. Запропонувати вправи та ігри для розвитку рухової якості - витривалість.

17. Скласти план-конспект гімнастики після денного сну для дітей молодшої групи.

18. Навести приклад елементів роботи щодо формування витривалості у старших дошкільників.

19. Скласти основну частину заняття з фізичної культури для дітей старшої групи.

20. Скласти комплекс ранкової гімнастики для дітей старшої групи.
21. Скласти комплекс ранкової гімнастики для дітей молодшої групи.
22. Скласти комплекс ранкової гімнастики для дітей середньої групи.
23. Запропонувати вправи та ігри для розвитку рухової якості «швидкість».
24. Скласти питання бесіди з дітьми з БЖД під час пішохідної прогулянки за межі дошкільного навчального закладу.
25. Пояснити поняття фізичної якості «гнучкість». Запропонувати вправи для її розвитку.
26. Розкрити зміст та визначити мету рухливої гри (гра за вибором студента).
27. Продемонструвати види ходьби.
28. Скласти комплекс «гімнастики пробудження» для дітей старшої групи.
29. Навести приклад фізкультурної розваги для старших дошкільників.
30. Навести приклади спеціальних загартовуючих процедур в ЗДО.
31. Охарактеризувати одну із інноваційних технік з фізичного виховання в ЗДО.
32. Розкрити зміст програми дошкільної освіти про особливості формування санітарно-гігієнічних навичок у дітей різних вікових груп.
33. Навести приклад оперативного планування з фізичної культури.
34. Навести приклад елементів роботи щодо формування сили у старших дошкільників.

ГЛОСАРІЙ (СЛОВНИК) З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Анатомо-фізіологічні особливості – особливості будови й функціонування організму та їх зміни в процесі індивідуального розвитку від моменту народження дитини до досягнення нею дорослого стану.

Валеологія – напрямок альтернативної медицини, що вивчає формування, збереження та зміцнення здоров'я окремої людини стосовно її духовного, психічного, фізичного та соціального стану.

Валеологічне виховання – цілеспрямований процес формування у людини ціннісного ставлення до власного здоров'я, що включає вивчення свого організму, засвоєння гігієнічних навичок, розвиток самопізнання та самоаналізу, а також формування уявлень про безпеку життєдіяльності та здоровий спосіб життя, щоб людина свідомо дбала про себе.

Витривалість – здатність протистояти втомі, підтримувати необхідний рівень інтенсивності роботи в заданий час, виконувати потрібний обсяг роботи за менший час.

Виховання – у широкому розумінні – вплив на формування й розвиток психіки людини всього навколишнього середовища, подій, усього суспільного устрою.

Виховання фізичних якостей – педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей.

Вік (віковий період) – характеристика конкретної стадії (періоду) біологічного та соціально-психологічного розвитку особистості.

Втома – тимчасовий функціональний стан, що виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи та призводить до зниження працездатності.

Гімнастика – система фізичних вправ, складена з різних комбінацій рухів із регламентованою амплітудою, швидкістю й темпом, а також дозованими м'язовими напруженнями.

Гіподинамія – порушення функцій серцево-судинної, дихальної, травної систем, опорно-рухового апарату внаслідок зниження рухової активності.

Гнучкість – властивість опорно-рухового апарату, що характеризується високим ступенем рухливості його ланок відносно одна одної.

Гра:

- вид непродуктивної діяльності, мотив якої полягає не в результаті, а в самому процесі;
- засіб психологічної підготовки дітей до майбутніх життєвих ситуацій;
- один з основних засобів фізичного виховання.

Дихальні вправи – вправи, що регулюють глибину та частоту дихання.

Естафета – командна змагальна гра, у якій учасники послідовно виконують рухи, передаючи предмет іншому члену команди.

Загальна щільність заняття – відношення педагогічно доцільно використаного часу до всієї тривалості заняття.

Загартовування – підвищення стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища шляхом систематичних дозованих фізичних навантажень, а також впливу сонця, повітря й води.

Зарядка – одна з форм гігієнічної гімнастики, що застосовується з метою підвищення життєдіяльності організму.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це комплексна система поведінки, що охоплює правильне харчування, регулярну фізичну активність, гігієну, якісний сон, відмову від шкідливих звичок та психоемоційну рівновагу, з метою зміцнення здоров'я, підвищення якості життя та запобігання хворобам, що базується на усвідомлених щоденних рішеннях і відповідальному ставленні до власного тіла та психіки.

Здоров'я – стан організму, що характеризується досконалою саморегуляцією органів і систем, гармонійним поєднанням фізичного, психічного, морального та соціального благополуччя.

Здоров'язбережувальний педагогічний процес (у ЗДО):

- у широкому розумінні – процес виховання й навчання дітей дошкільного віку в режимі збереження та збагачення здоров'я;
- процес, спрямований на забезпечення фізичного, психічного й соціального благополуччя дитини.

Здоров'язбережувальні технології – технології, спрямовані на збереження, підтримку й збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу: дітей, педагогів, батьків (медико-профілактичні, фізкультурно-оздоровчі, соціально-психологічного благополуччя дитини, збереження й збагачення здоров'я педагогів, валеологічна просвіта батьків).

Координація рухів – узгодження діяльності різних груп м'язів під час виконання рухового акту.

Коригувальні вправи – спеціальні фізичні вправи, що застосовуються з метою виправлення деформацій хребта тощо.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – використання фізичних вправ як засобів лікування та відновлення функцій організму, порушених унаслідок захворювань, травм, перевтоми тощо.

Масаж – механічний вплив на нервові рецептори, розташовані в шкірі, м'язах і тканинах, що здійснюється руками або апаратом.

Метод тренування – сукупність способів роботи, за допомогою яких розв'язуються конкретні завдання підвищення рівня фізичної підготовки (коловий, інтервальний, змагальний тощо).

Моторна щільність заняття – відношення часу, витраченого безпосередньо на виконання вправ, до загального часу заняття.

Музично-ритмічне виховання – поєднання фізичних вправ із музичним супроводом, що розвиває естетичні якості та сприяє підвищенню емоційного стану.

Навичка – виконання цілеспрямованих дій, доведених до автоматизму.

Оптимальний режим відпочинку – режим, що забезпечує повне відновлення функціональних можливостей організму до початку наступного циклу діяльності.

Особиста гігієна – комплекс гігієнічних правил, які виконуються з метою зміцнення здоров'я та забезпечення високої працездатності людини.

Перевтома – сукупність стійких функціональних порушень в організмі, що виникають унаслідок багаторазового надмірного стомлення.

Підвідні вправи – вправи, подібні за структурою до основного руху, але менш складні, що готують руховий апарат до його опанування.

Планування – виклад змісту й послідовності виконання певної роботи у встановлені терміни.

Постава – звичне положення тіла людини в стані спокою та під час руху; формується з раннього дитинства.

Предметно-просторове середовище – один з основних засобів розвитку особистості дитини, джерело її індивідуальних знань і соціального досвіду.

Раціональне харчування – використання необхідного набору продуктів відповідно до вікових фізіологічних потреб дитини.

Режим дня – упорядкований розпорядок життєдіяльності з раціональним поєднанням праці й відпочинку; чергування сну, прийому їжі, діяльності.

Рівновага – здатність людини зберігати стійке положення під час виконання різноманітних рухів і поз на зменшеній площі опори.

Розминка – система фізичних вправ, спрямованих на підготовку організму до виконання основних завдань заняття.

Рухлива гра:

- різновид ігрової діяльності, в основі якої – активні рухові дії, мотивовані сюжетом і частково обмежені правилами;
- складна емоційна діяльність дітей, спрямована на розв'язання рухових завдань.

Рухова активність – діяльність, характерним компонентом якої є рух і яка спрямована на фізичний та руховий розвиток дитини.

Рухова пам'ять – запам'ятовування, збереження й відтворення рухів і рухових дій.

Рухові якості – це задатки до якісного прояву рухів, якими людина наділена від народження (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, стійкість рівноваги тощо).

Самомасаж – масаж, що виконується людиною самостійно з метою зняття втоми та підвищення працездатності.

Сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому шляхом м'язового напруження.

Спорт – складова фізичної культури; засіб і метод фізичного виховання; змагальна діяльність і підготовка до неї.

Спосіб життя – поняття, що характеризує особливості повсякденного життя людей (праця, побут, норми й правила поведінки, використання вільного часу тощо).

Спритність – здатність швидко оволодівати новими рухами та їх поєднаннями, а також уміння діяти правильно, швидко й кмітливо у змінюваних умовах.

Темп рухів – кількість однакових рухів за одиницю часу.

Тренажер – пристрій, призначений для підвищення ефективності тренувального процесу.

Уміння – засвоєний спосіб виконання дій, що ґрунтується на сукупності знань і навичок.

Фізична вправа – рухова дія, що виконується з метою набуття або вдосконалення фізичних якостей і навичок.

Фізична культура – у широкому розумінні є важливою частиною культури суспільства; сукупність досягнень у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини.

Фізичне виховання – діяльність, спрямована на розв'язання гігієнічних, освітніх і виховних завдань шляхом застосування фізичних вправ.

Фізичні якості – комплекс біологічних і психічних властивостей організму, що визначають силові та швидкісні характеристики рухів.

Фізіометричні дані – визначення функціональних показників організму дитини.

Фізкультурна пауза – фізичні вправи для запобігання втомі та зняття емоційного напруження (тривалість – до 10 хвилин).

Фізкультурна хвилинка – короткочасні фізичні вправи з метою запобігання втомі та відновлення розумової працездатності (тривалість – до 2 хвилин).

Фізкультурне дозвілля – ефективна форма активного відпочинку, що позитивно впливає на організм дитини.

Фізкультурне заняття – провідна форма організованого, систематичного навчання дітей рухових умінь і навичок.

Швидкість – як рухова якість є комплексом функціональних властивостей, що визначають швидкісні можливості людини.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СКЛАДАННЯ ТА ОФОРМЛЕННЯ ВИКОНАНИХ ЗАВДАНЬ 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 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. Приклад порівняльного аналізу Програм дошкільної освіти за поставленими до самостійної роботи завданнями надано у Таблиці 6:

Таблиця 6

<i>Програма розвитку та виховання дітей</i>	<i>Об'єкт аналізу №1</i>	<i>Об'єкт аналізу №2</i>
Впевнений старт		
Про себе треба дбати, про себе треба знати (парціальна)		
Дитина		
Українське дошкілля		
Я у Світі		

Порівняльний аналіз подається здобувачем в електронному вигляді для перевірки викладачем.
Форма подання – за стандартом.

№2. Методичні рекомендації щодо створення графічних 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;

Форма подання – стандартна.

№3. 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 PowerPoint.

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).

Форма подання – стандартна.

№4. Методичні рекомендації щодо написання есе:

Жанр есе – художньо-публіцистичної, науково-популярної літератури. Характеризується вільним, не обов'язково вичерпним, але виразно індивідуалізованим трактуванням теми.

Есе повинне містити чіткий виклад суті поставленої проблеми, включати самостійно проведений аналіз цієї проблеми з використанням концепцій і аналітичного інструментарію, розглянутого в рамках дисципліни, висновки, що узагальнюють авторську позицію з поставленої проблеми. Залежно від специфіки дисципліни, структура есе може значно відрізнитись. Це може бути аналіз даних з досліджуваної проблеми, аналіз матеріалів із засобів масової інформації, підбір і детальний аналіз прикладів, що ілюструють проблему.

Щоб написати гарне есе, дотримуйтесь деяких правил:

- Складіть план, спираючись на який, думки при написанні есе будуть логічно пов'язані між собою.
- Щоб надати есе оригінальності, додайте до нього афоризми чи цитати видатних людей.

- Знайдіть цікаві факти й статистичні дані, вони додадуть есе переконливості.
- Пишіть чесно, відверто, емоційно, зберігайте свою індивідуальність в написанні есе.
- Щоб есе було динамічним, використовуйте несподівані сюжетні ходи і оригінальні смислові зв'язки.
- Коли есе вже написано, перевірте його на наявність помилок.
- Щоб ваше есе було цікавим й оригінальним, додайте гумору чи іронії, якщо це доречно. Ваше есе - це витвір ваших особистих думок і поглядів, саме тому не варто копіювати чужі думки.

Есе в електронному вигляді подається здобувачем для перевірки викладачем.

Схема подається здобувачем в електронному вигляді для перевірки викладачем.

№5. Методичні рекомендації щодо розробки письмової доповіді (повідомлення, огляд по темі):

Титульний лист і зміст *письмової 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;
- Висновок (потрібно висловити міркування стосовно досягнення мети роботи);
- Список літератури (література оформлюється відповідно до Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015).

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 особистий внесок щодо виконання роботи.

У друкованому варіанті обсяг роботи повинен становити 4–6 сторінок.

Форма подання – стандартна.

Навчальне видання

Укладач:
МАТВІЄНКО Світлана Іванівна

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ»

*для здобувачів вищої освіти
спеціальності А2 «Дошкільна освіта»
освітнього рівня «бакалавр»*

Технічний редактор – Борис І. П.
Верстка, макетування – Косяк В. М.

Підписано до друку
Гарнітура Arial

Формат 60x84/16
Обл.-вид. арк. 3,65
Ум. друк. арк. 4,30

Папір офсетний
Тираж ел. вид.



Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя.
м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3-А
(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.