Департамент освіти і науки Запорізької міської ради
Територіальний відділ освіти Шевченківського району
Дошкільний навчальний заклад (ясла - садок) № 100 «Гармонія»
Запорізької міської ради Запорізької області

Дидактичний навчально-практичний посібник «Рух заради здоров'я»

Упорядники:
Вихователь-методист: Солов'ян Юлія Леонідівна
Інструктор з фізичної культури: Сандецька Анна Андріївна
Рецензент: Шульга Людмила Миколаївна
к.пед.н., доцент кафедри дошкільної освіти
КЗ«ЗОІППО» ЗОР

Запоріжжя 2020

ЗМІСТ

1. Анотація 3
2. Актуальність 4
3. Мета та завдання 9
4. Переваги використання 10
5. Опис дидактичного навчально-практичного посібника 10
6. Опис модульної складальної системи для занять фізичною культурою 11
7. Використані джерела 15
8. Глосарій 17
9. Додаток 1. Цікава рухокартотека для малят 18
10. Додаток 2. Схеми рухливих завдань для використання педагогами 70

Анотація
до дидактичного навчально-практичного посібника «Рух заради здоров’я»

У дидактичному навчально-практичному посібнику «Рух заради здоров’я» розглянуто здоров'язбережувальний компонент щодо профілактики плоскостопості, попередження ризику захворювань опорно-рухового апарату, обгрунтовано взаємозв'язок проблематики функціональних порушень та запропоновано сучасні інноваційні підходи в системі фізичного виховання дошкільників.

Даний посібник розкриває можливості використання комплексів вправ із використанням модульної системи ЛФК1, які нададуть змогу педагогам залучати дітей до більш цікавого та оптимального процесу реалізації завдань із фізичного розвитку дошкільників.

У посібнику висвітлено розробки комплексів вправ навчального та ігрового характеру для дітей молодшого, середнього та старшого дошкільного віку як нейротипового розвитку так і для дітей з особливими освітніми потребами.

Забезпечення нововведень надасть змогу створити гнучку систему роботи з фізичного виховання дошкільників, яка враховує логіку й специфіку не тільки нововведення, а й природних здібностей дитини, рухових навичок, особливостей сприйняття, оцінки, взаємоадаптації учасників освітнього процесу.

Зміст дидактичного навчально-практичного посібника містить теоретичні та практичні рекомендації. Практичний аспект використання модульної системи ЛФК1представлено у вигляді зручних схем з комплексами вправ відповідно вікової категорії та дозуванням інтенсивності.

Схеми рухливих завдань для використання педагогами на заняттях з фізичної культури представлені у вигляді розрізних карток. Відповідне оформлення надасть змогу педагогам самостійно планувати використання наборної модульної системи спираючись на вибір дітей або на власний розсуд.

Посібник адресований педагогам, асистентам педагогів, інструкторам із фізичної культури.

Актуальність

Здоров'я – це найважливіша цінність не лише окремої людини, а й суспільства загалом. Щоб людина змогу піклуватися про своє здоров'я, про розвиток, вона повинна свідомо ставитися до життя як найважливішого дарунку природи.

Саме тому формувати культуру розуміння пріоритету здорового способу життя, надавати ґрунтовні практичні знання потрібно дітям з раннього віку. Стан здоров'я дітей знаходиться в епіцентрі уваги сучасного суспільства, тому що саме цей контингент становить майбутнє України, її трудовий резерв та інтелектуальний потенціал.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90% дітей дошкільного віку мають проблеми зі здоров'ям. Серед дітей здебільшого спостерігаються тенденція до зростання щодо поширеності хвороб кістково-м'язової системи: найчастіше зустрічаються порушення постави (функціональні зміни, тобто м'язовий дисбаланс); сколіоз (структурні зміни у хребцях, міжхребцевих дисках, зв'язковому апараті); плоскостопість.

Серед захворювань опорно-рухового апарату порушення постави посідає одне з перших місць, як за поширеністю, так і за складністю патологічних змін. Кількість дітей з порушеннями постави в Україні за останні 10 років зросла удвічі, що призводить не тільки до патології рухового апарату, але й до порушень основних вегетативних систем.

Проблема функціональних порушень постави і плоскостопості у дітей дошкільного віку залишається однією з найактуальніших у медичній, педагогічній і реабілітаційній практиці та потребує подальшого осмислення, вивчення.

Відомо, що найважливішим після родини закладом, який впливає на стан здоров'я дітей, є дошкільний заклад. Розробка ефективних заходів щодо забезпечення охорони і зміцнення здоров'я підростаючого покоління повинна ґрунтуватися насамперед на профілактичних заходах.

Саме тому головним важелем в процесі профілактики плоскостопості, попередження ризику захворювань опорно-рухового апарату, має педагогічний вплив, якісні та раціональні підходи до формування рухової та здоров'язбережувальної компетенції дошкільників та матеріальна система забезпечення відповідного фізкультурного та сучасного обладнання на заняттях з фізкультури.

Виходячи з того, що заклад дошкільної освіти (ясла-садок) №100 «Гармонія» Запорізької міської ради Запорізької області (далі ЗДО), є закладом

відновленим за європейськими стандартами, розвивальне середовище якого відповідає якісним показникам упровадження інноваційних технологій, інклюзивній освіті, безбар'єрності та адаптації ресурсного приміщення як для дітей з нормо типовим розвитком, так і дітей які знаходяться на інклюзивній освіті.

Враховуючи кількісні показники наявності порушення постави та плоскостопість відповідно за групами здоров'я дітей за висновком лікаря, маємо наразі таки показники:

- плоскостопість II –III ступеня – 51 дитина (57%)
- порушення постави - 9 дітей (10%).

Зважаючи на вищезазначені показники та з метою профілактики даних захворювань, зміцнення здоров'я, правильного фізичного розвитку, виховання навичок здорового способу життя та створення умов для реалізації потреби дітей в руховій активності, постало питання щодо розробки системи комплексів вправ, використовуючи лікувальну фізкультурну систему, яка складається з певних модульних елементів.

Реалізуючи принцип дитиноцентризму, як забезпечення процесу навчання і виховання кожної дитини на основі розвитку її природних здібностей, враховуючи форму провідного виду діяльності дитини в дошкільному віці - як гра, реалізуючи інваріантну складову освітньої лінії «Особистість дитини» Базового компоненту дошкільної освіти України, нами було визначено основний підхід забезпечення нововведень в заняття з фізичної культури – впровадження елементів комплексів вправ з використанням модульної системи ЛФК1.

Забезпечення нововведень надасть змогу створити гнучку систему роботи з фізичного виховання дошкільників, яка враховує логіку й специфіку не тільки нововведення, а й природних здібностей дитини, рухових навичок, особливостей сприйняття, оцінки, взаємоадаптації учасників освітнього процесу.

Центральним компонентом й інтегруючим фактором упровадження елементів комплексів вправ з використанням модульної системи ЛФК1, звичайно визначають цілі, які формуються на підставі визначення особливостей фізичного стану дітей, рухової діяльності та певної вікової категорії.

Варто зазначити що багатофункціональність використання ЛФК1 визначає вирішення не тільки завдань, спрямованих на профілактику порушення постави та плоскостопості. З огляду на важливість формування рухових навичок у дошкільників, забезпечення опанування моделювання обсягу рухливих завдань, підвищення рівня емоційного і фізичного здоров’я

дітей вправи на системі ЛФК1 зумовлюють розвиток фізичного та рухового потенціалу як у дітей нормотипового розвитку так і у дітей з особливими освітніми потребами (далі ООП).

Розроблені комплекси вправ нададуть змогу педагогам залучати дітей до більш цікавого та оптимального процесу реалізації завдань з фізичного розвитку дошкільників.

Немає сумніву, що лише одного разу використавши розроблені комплекси в структурі заняття з фізичної культури на системі ЛФК1, вони стануть невід'ємною частиною роботи, демонстрацією набуття рухового досвіду, фізичної активності кожної дитини, незважаючи на певні особливості розвитку.

Враховуючи виконання певних вправ на елементах наборної системи ЛФК1, нами було визначено оптимальність та інтенсивність навантаження на дитину. Для зручного використання даного посібника педагогами, та розуміння необхідності використання вправ на розслаблення, малої інтенсивності, та вправ підвищеної активності застосовуючи елементи наборної модульної системи (тумба модульна, похила дошка, драбина, драбина - «ялинка», колода), нами було розроблено кольорову гаму, яка безпосередньо зв'язана з елементами наборної системи та має вплив на фізіологію дитини під час виконання вправ.

Об'єктивний вплив кольору підтверджено експериментальним шляхом і залежить від кількості та якості кольору, безпосередньою фізіологічною дією на весь організм, визначення оптимальністю та інтенсивністю фізичних навантажень на дитину. Кожен колір випромінює свою енергію і безпосередньо впливає на наш розумовий, і фізичний стан. Не випадково кольоротерапія відноситься до найбільш популярних напрямів альтернативної профілактики.

З огляду на вищезазначене, у підручнику враховано інтенсивність виконуючих вправ за допомогою відповідної кольорової гами.

Вправи на складових модульної системи виконуються в залежності від інтенсивності навантаження: високий індекс інтенсивного навантаження, середній, індекс низької фізичної активності та індекс розслаблюючого характеру.

Червоний колір. Має розігрівальну, оживляючу дію. Володіє безпосередньою фізіологічною дією на весь організм людини, в особливості при максимальній їх насиченості. Збуджує нервову систему, викликає прискорення дихання та пульсу, а також активізує роботу м'язової системи. Вправи мають високий індекс інтенсивного фізичного навантаження. Тут

пропонуються такі вправи: настрибування на тумбу; зістрибування з тумби на мат; віджимання від тумби; присідання тримаючись за тумбу; підтягування тулуба за допомогою рук з використанням тумб та колоди; зашагування на тумбу; кидання м’яча в середину тумби; , присідання на носках тримаючись за колоду, що розташована між тумбами; різні типи пересувань «прохідка краба», «ведмежа прохідка» від одного модуля системи до іншого; перестрибування боком через бар'єри – колоди; стрибки з положення «планка» – спираючись долонями о колоду; «Берпі»; перестрибування через колоду боком; присідання на тумбу; напівприсідання тримаючись о колоду закріплену на тумбах; віджимання від тумби; пересування в «планці» боком, біг навколо тумб у рухливих іграх.

Жовтий колір. Покращує настрій і позитивно впливає на нервову систему . Вправи мають високий індекс інтенсивного фізичного навантаження. Це такі вправи: підойми ніг заводячи за голову та торкаючись носками перекладини драбини; повільні присідання в середині тумби і вистрибування; рухливі ігри з мотузкою та канатом; рухливі ігри перекочуючись «полінцем»; рухливі ігри з м’ячем.

Фіолетовий колір. Сприяє кращої концентрації уваги, помітно знімає психічну напругу. Вправи мають здебільшого середню інтенсивність виконання. До цієї групи вправ належать: лазіння по гірці-треку; перекиди в тумбу торбинок та м’ячів; прокочування м’яча в тунель тумби; ведення м’яча; вправи для сили м’язів живота, спини з використанням гірки-треку; силові вправи для ніг та рук з використанням гумового амортизатора, колоди, драбини, тумб; пролізання в тумбу; лазіння по драбині «Ялинка»; лазіння правим, лівим боком через рамку тумби; ходьба по колоді покладеній похило; підтягування з колін тримаючись за колоду; підйом та спуск з драбини; переступання через колоду; вставання на тумбу та сходження; прокочування м’яча між двома колодами; кидання м’яча о кришку тумби; пролізання під колодами; перестрибування через колоду.

Синій колір. Має «охолоджувальну» дію. Вправи мають індекс низької фізичної активності. Пропонуються такі вправи: ходити по колоді зберігаючи поставу, з високим підніманням стегна «конячка», у напівприсіді, прямо, боком, на п'ятах, приставним кроком, переступаючи через колоду, прямо з м'ячем або торбинкою на голові; ходьба між двома колодами; ходьба з різним положенням рук; тримаючи рівновагу; перекатом з п’ятки; високо піднімаючи коліна; ходьба по колоді покладеній похило; силові вправи для укріплення

м’язів живота з використанням гірки-треку; ходьба по колоді з повертанням навколо себе; лазіння в тунель; ходьба по колоді з підкиданням м’яча вгору і ловлею його обома руками; ходьба по колоді прямо тримаючи палицю за плечима зі зведеними лопатками; проповзання в тунель тумби; ходьба по колоді з обертом на 360°; силові вправи на укріплення м’язів спини, живота, ніг з використанням дошки-треку.

Зелений колір. Заспокійливий колір. Послаблює збудження, усуває стани крайньої втоми. Вправи мають здебільшого індекс розслаблювального характеру. Тут мають місце такі вправи: на розслаблення, на розтягування.

Помаранчевий колір. Залучення різновиду комплексів вправ високої та середньої фізичної інтенсивності. Рекомендуються такі ігри та ігрові вправи: «Форма, рух»; «Високо, низько, повільно, швидко»; «Прохідка краба»; «В пошуках Немо»; «Над, під, навколо»;

Використання кольорограми з залученням відповідних елементів наборної модульної системи представлена в додатку 1.

Отже актуальність використання дидактичного навчально-практичного посібника зумовлено відповідністю специфічним принципам і завданням сучасної фізичної культури в умовах інклюзивного навчання та навчання дітей нормо типового розвитку:

- *Принцип педагогічного оптимізму*. Передбачає визнання права кожної дитини, незалежно від її особливостей та обмежених можливостей життєдіяльності, бути включеною в освітній процес.
- *Принцип профілактично-компенсувальної спрямованості* Забезпечення дітям профілактику і компенсації відхилень у розвитку з метою соціальної адаптації та розвитку рухових навичок.
- *Принцип спрямованості навчання і виховання.* Передбачає побудову заняття з фізичної культури на основі максимального використання збережених аналізаторів, функцій і систем організму, «відповідно до природних можливостей дитини.
- *Принцип дитиноцентризму.* Спрямований на право вільного вибору щодо обрання відповідних комплексів вправ.
- *Принцип «навантаження заради здоров’я»* Він є одним з ключових принципів оздоровлення і його не можна розуміти як мінімізацію навантаження, тому як без певних затрат зусиль неможна не тільки підвищити рівень психофізичного потенціалу, а й зберегти його.

- *Принцип адаптивності і доступності*. Висока функціональність наборної мобільної лікувальної системи адаптуватися до особистісних особливостей дитини, індивідуальної логіки його розвитку, з урахуванням зони найближчого розвитку, дитячих інтересів і переваг в змісті і видах фізкультурно-освітньої діяльності.
- *Принцип синергії (співпраці).* Передбачає включення фахівців ДНЗ: вихователів, інструкторів з фізичної культури, музичних працівників у комплексну роботу з фізичного виховання.

Мета використання: впровадження раціональних підходів до інтеграції інноваційних елементів в освітній процес фізичного виховання шляхом використання складових елементів сучасної модульної наборної системи ЛФК1 задля активізації м'язової діяльності, розвитку рухливих якостей, первинній профілактиці плоскостопості, порушення постави з акцентом на екологічне, здоров'ябудівне та валеологічне виховання дітей.

Завдання:

Оздоровчі

- Формування правильної постави і розвиток всіх груп м'язів.
- Охорона життя і здоров'я дітей.
- Спонукання дітей до самостійного використання знайомих рухів на модульній наборній системі ЛФК1.
- Профілактика плоскостопості, попередження виникнення.

Освітні

- Моделювання ігрових вправ пов'язаних з застосуванням наборної модульної системи ЛФК1;
- Опанування різновидів життєнеобхідних рухів – ходьби, лазіння, метання.
- Збільшування досвіду рухових навичок та вмінь за рахунок використання наборної модульної системи ЛФК1, вправ та ігор.
- Формування знань про безпечну поведінку на системі ЛФК1, функціональне використання елементів системи.
- Формування комунікативних навичок, навичок взаємодії з однолітками та педагогами.

Виховні та розвивальні

- Розвиток партнерської взаємодії «дорослий - дитина», «дитина - дитина» на засадах взаємоповаги, співпраці.
- Розвиток рухового інтелекту, самостійності, ініціативності.
- Підвищення рівня довільності дій дітей.

- Розвиток наполегливості і витримки при досягненні мети, прагнення до якісного виконання рухів.

Переваги використання дидактичного навчально-практичного посібника

- Допомагає організувати за власним бажанням педагогів та дитини роботу на системі ЛФК1.
- Сприяє кращому використанню практичного матеріалу, спираючись на позначення кольорової гами.
- Має зручні схеми з комплексами вправ, представленими відповідно вікової категорії та дозуванням інтенсивності.
- Окреслено використання елементів модульної наборної системи для зручності проведення у груповому приміщенні закладу.
- Представлено практичний ігровий матеріал, який можна використовувати як на занятті з фізичної культури ,так і на прогулянці під час проведення фізичних комплексів.

Опис дидактичного навчально-практичного посібника «Рух заради здоров'я»

Актуальність та значущість навчально-практичного посібника полягає в використанні інноваційних елементів щодо проведення занять фізичної культури. Залучення модулів наборної системи ЛФК1 надасть можливість зацікавити дошкільників, розвинути здатність до якісного та усвідомленого виконання вправ, розвитку рухового інтелекту, поєднати окремі елементи навчання та виховання в єдину цілісну систему.

Запропонований підхід щодо проведення занять із фізичної культури реалізовує вирішення навчальних, оздоровчих, мотиваційних і виховних завдань, розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій.

Структура дидактичного навчально-практичного посібника містить титульну сторінку, книжковий блок з 97 сторінок. Посібник зручний для використання в організації групової фізкультурної роботи та самостійної рухової діяльності (у супроводі педагогів, асистентів педагогів).

Завдання посібника «Рух заради здоров'я» представляють простір для комбінації завдань, полегшуючі роботу педагогам дошкільного навчального закладу під час проведення занять з фізичної культури з нормотиповими вихованцями, та вихованцями які мають відхилення у стані здоров'я.

Педагог може продумувати послідовність виконання комплексів вправ, враховуючи бажання дітей та їх відповідних індивідуальних потреб.

Комплекси занять представляють собою окремі схеми – інструкції, які підпорядковані візуальному практичному методу, що дає змогу обирати дитині та педагогу саме ті вправи, які їм до вподоби та відповідають віковим і фізичним особливостям. Упорядковані картки визначаються стимульним матеріалом, що допомагає зробити практичні вправи емоційними і захоплюючими.

Фізична діяльність буде продуктивною та успішною, якщо у дітей сформується позитивне ставлення до фізкультурно-оздоровчого процесу. Тобто, якщо дитина матиме сильні, яскраві, глибокі мотиви, що спонукають її діяти активно, перемагати труднощі, наполегливо рухатись до наміченої цілі.

Підґрунтям авторського інноваційного підходу в організації занять із фізичної культури в даному посібнику, зумовлено безпосереднім використання елементів наборної модульної системи ЛФК1, що є ефективним засобом навчання і виховання, коли інтелектуальний розвиток органічно пов'язаний з руховою активністю.

Дана система проведення занять із фізичної культури має на меті поповнити колекцію рухливих завдань, які мають певний профілактичний вплив щодо розладів рухової діяльності, ступеню плоскостопості та порушення постави.

Модульна наборна система ЛФК 1– складова частина заняття з фізичної культури. ЇЇ раціональне використання сприяє розвиткові рухової сфери дітей, більш повно задовольняють рухові потреби кожної дитини, сприяють формуванню як базових, так і прикладних умінь та навичок, підвищенню функціональних можливостей дитячого організму, значно впливають на розвиток рухових якостей і здібностей, підвищують інтерес до різних видів занять із фізичної культури. Одночасно розв’язуються здоров’язбережувальні та здоров’яформувальні завдання, спрямовані на зміцнення здоров’я, профілактику й гармонійний розвиток дітей .

Опис модульної наборної системи для занять із фізичної культури

Модульна наборна система дозволяє проводити профілактично-оздоровлювальні вправи з дітьми будь-якого рівня підготовки та розвитку. Система призначена для організації спортивних ігор, оздоровчих, реабілітаційних занять дітей дошкільного віку.

Система для занять ЛФК дозволяє створювати лабіринти і доріжки будь-якого рівня складності, в залежності від поставлених цілей і особливостей дітей. У цьому наборі для занять окремі елементи можна безпечно і швидко з'єднати між собою, отримуючи величезну кількість комбінацій різноманітних маршрутів і змінюючи таким чином зовнішній вигляд і проблематику. Опорні

блоки і тумби для стрибків складаються з 3 частин, завдяки чому можна робити три різні висоти - 25 см, 45см, 65см.

Варто зазначити, що матеріал, з якого виготовлена модульна наборна система сертифікований, екологічно чистий та відповідає нормативним стандартам МОЗ України. Робоча поверхня виконана з дерева, яке ідеально відшліфоване, оброблено за спеціальною запатентованою технологією, вкрито декількома шарами просочення і лаку. Завдяки цьому дерево витримує велике динамічне навантаження, більш зносостійке і прослужить більший термін. Використано європейські сертифіковані лакофарбові матеріали, що не мають запаху, схвалені МОЗ України.

В залежності від цілі використання системи її можна складати з одного, двох модулів, або використовувати як комплекс. Переваги використання модулів: невеликі габарити і маса, простота у використанні, естетичність, відповідність антропометричним і функціональним особливостям дітей, наявність дидактичного посібника з рухливими завданнями.

Модульна система може бути індивідуального та колективного використання, а її вплив на організм локальним або загальним.

Структурними елементами наборної системи є різноманітні модулі за розміром та конструкцією з урахуванням уніфікації та взаємозамінності.

До складу системи входять такі модулі:

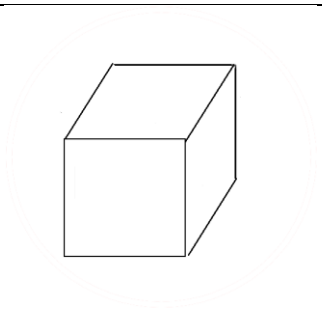
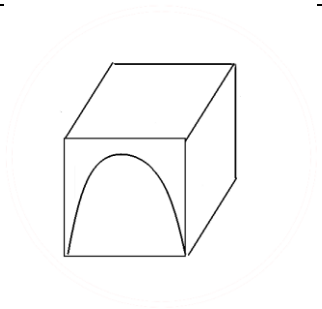
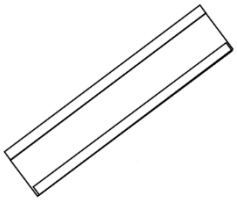
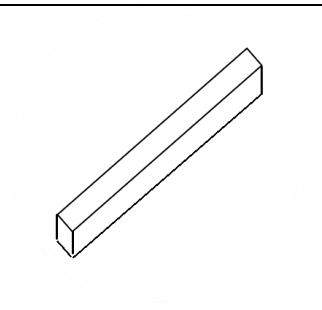
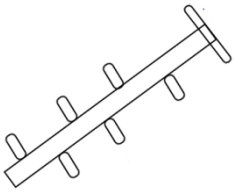
- Тумби модульні великі 2шт. (ДхШхВ) 600 х 600 х 250/450/650 мм
- Тумби модульні малі 2шт. (ДхШхВ) 600 х 450 х 250/450/650 мм
- Гірка-трек 1500 х 400 мм
- Сходи великі 1930 х 400 мм
- Сходи малі 1400 х 400 мм
- Драбинка "Ялинка" 1470мм
- Колода 3шт 1400мм
- Підставки для колоди 2шт.

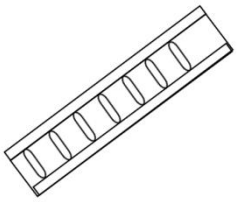
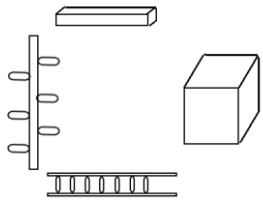
Використовуючи вищезазначені елементи здійснюється цілеспрямоване формування рухливих якостей (загальна, швидкісна і швидкісно-силова витривалість, швидкість, координація, сила, гнучкість), що є показниками здоров'я.

Зміст виконання вправ відповідно до структурних елементів наборної системи представлено в Таблиці 1

Таблиця 1

Зміст виконання фізичних вправ відповідно до структурних елементів наборної системи

Назва модуля системи, розміри, кількість	Схема модуля системи	Які рухи можна робити використовуючи модульну систему
Тумби модульні великі 2шт. (ДхШхВ) 600 х 600 х 250/450/650 мм		Підйоми, лазіння, настрибування, перекиди, спуски, силові вправи.
Тумби модульні малі 2шт. (ДхШхВ) 600 х 450 х 250/450/650 мм		Підйоми, прорізання в тонель, настрибування, перекиди, спуски, силові вправи.
Гірка-трек 1500 х 400 мм		Підйоми, лазіння, ковзання, ходьба, нахили, підйоми, спуски, витягування, корегуючі вправи, скручування.
Колода 3шт 1400мм		Ходьба різними способами, перелітання, підйоми, спуски обертання, стрибки через перешкоду, силові вправи, махи тримаючись за колоду, вправи з рівноваги.
Драбинка «Ялинка» 1470мм		Лазіння

Драбина велика 1930 х 400 мм Драбина мала 1400 х 400 мм		Лазіння, підйом, силові вправи.
		Використовуючи декілька модулів можна виконувати різноманітні ігрові завдання

Вищезазначені модулі відрізняються конструктивним рішенням. Їхні технічні особливості визначають необхідність тієї чи іншої рухливої якості.

Отже, актуальність використання модульної наборної системи в фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку як нейротипового розвитку так і з дітьми з особливими освітніми потребами, визначається багатоцільовою і багатофункціональною спрямованістю, а також можливістю інтегрування в освітній процес, в ході якого поряд із системними базовими знаннями і ключовими компетенціями відбувається формування рухової активності та багатосторонній розвиток зростаючої особистості.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Аксьонова О.П. Фізіологічна крива реакції серцево-судинної системи організму дітей і підлітків на фізичні навантаження під час занять фізичною культурою // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова : зб. наук. пр. – Київ, 2014. – С. 13-18.
2. Аксьонова О.П., Лиходід Л.В., Шелемаха А.А. Сила духу.// Парціальна програма з лікувальної фізичної культури для вихованців навчальних закладів інтернатного, компенсуючого, санаторного типу, навчально-реабілітаційних центрів. Нозологічні групи: Е - хвороби ендокринної системи, розлади харчування та порушення обміну речовин; І - хвороби системи кровообігу; J - хвороби органів дихання; М – хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини. – Запоріжжя, 2015. – 48 с.
3. Базовий компонент дошкільної освіти , затверджений наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 615 від 22.05.2012;
4. Бонев Д. Довідник по кінезитерапії. Софія, 1976р
5. Вернер Девид. Реабілітація дітей з інвалідністю. М: Філантроп, 1995р
6. Глоба О. П. Регіональне реабілітаційне середовище як фактор соціалізації дітей і молоді з обмеженими психофізичними можливостями : монографія / О. П. Глоба. – Краматорськ : ДДМА, 2011. – 348 с.
7. Інструкція до домашньої програми для немовлят і малих дітей (переклад з англійської). Ля Вонн Джегер. Видавничий дім Наутілус. Англія, 2003р.-30с.
8. Інструктивно-методичні рекомендації України «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах» (лист МОН від 02.09.2016 №1/9-456).
9. Комплексна освітня програма «Дитина в дошкільні роки» (рекомендовано МОН України, лист від 06.11.2015р., №1/11-16160 науковий керівник Крутій К.Л.).
10. Про затвердження Державного стандарту початкової загальної освіти для дітей з особливими освітніми потребами [Електронний ресурс] : Постанова Кабінету Міністрів України від 21 серп. 2013 р. № 607 // Верховна Рада України : офіц. веб-портал. – Електрон. дані. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/607-2013-%D0%BF (дата звернення: 13.05.2014).
11. Самсюк І.С.. Фізичні методи лікування та медицинської реабілітаціі хворих і інвалідів, К: Здоров я, 2004г. 624с.

12. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н.Г.Соколова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 445с.

13. Учбовий посібник з дисципліни: «Система коригуючих вправ» (практичний розділ) Гулбані Р.М.2004р, 26с.

14. Фонарьова М. І. Довідник по дитячій лікувальній фізичній культурі. Л: Медицина, 1983г. 366с.

15. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Сов. спорт, 2003. – 464 с.

16. Школа розумного руху. Наскрізна навчальна програма з фізичного виховання для дітей та підлітків у системі дошкільної та початкової освіти. – Запоріжжя, 2016.-88с.

17. Шульпина В. П. Методология и технология совершенствования дыхательной функции в процессе физического воспитания школьников с различным состоянием здоровья : автореф. дис. доктора пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры » / Шульпина Виктория Петровна ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2007 – 47с.

18. [Електронний ресурс]. Аксьонова Олена Петрівна «Технологія ШКОЛА РОЗУМНОГО РУХУ» http://rozumruh-zp.blogspot.com/

19. [Електронний ресурс]. Деннисон Пол «Гімнастика мозку» http://refdb.ru/look/1297931-p45.html

20. [Електронний ресурс]. Калбуччі Андреа «Здорова спина за три хвилини на день» https://www.youtube.com/watch?v=Bu7GZPjURTo

21. [Електронний ресурс]. Реутський Володимир Леонідович «Фізкультура про інше або методика ледачих вихователів» http://setilab.ru/modules/article/view.article.php/c24/217/p1?category=24&article=217&page=0.

22. [Електронний ресурс]. Розвиток дитячої моторики. Програма Хайді Леон та ін. https://www.youtube.com/watch?v=6HzlWIUmpkg

ГЛОСАРІЙ

1. ***Дитина з нормо типовим розвитком*** – дитина яка не має відхилень у соціальному, когнітивному та психологічному розвитку; має нормальний фізичний розвиток і пов'язані з ним збереження працездатності.

2.Дитина з особливими освітніми потребами – особа, яка потребує додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення її права на освіту.

3.Інтенсивність фізичного навантаження - це сила дії фізичної вправи на організм за одиницю часу або швидкість виконання вправи.

4.Компетенція - включає сукупність взаємопов'язаних якостей особистості (знань, умінь, навичок, способів діяльності), що задаються по відношенню до певного кола предметів і процесів, і необхідних для якісної продуктивної діяльності по відношенню до них.

5.Лікувальна фізична культура — метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів природи до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями.

6. ***Модульна наборна система ЛФК1*** **–** система обладнання для організації спортивних ігор та оздоровчих, реабілітаційних занять дітей дошкільного віку.

7. М'язовий тонус — стан, при якому спостерігається тривала напруга або скорочення м'язів.

8. ***Плоскостопість*** - це постуральна деформація, при якій склепіння ноги опускаються, при цьому вся підошва стопи вступає в повний або майже повний контакт із землею.

9. Порушення постави – *це стан, що супроводжується патологічно-постійним викривленням хребта.*

10.**Фізи́чна реабіліта́ція**— це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих.

11.***Фізи́чні впра́ви*** — елементарні рухи, складені з них рухові дії та їх комплекси, систематизовані у цілях фізичного розвитку.

Додаток 1

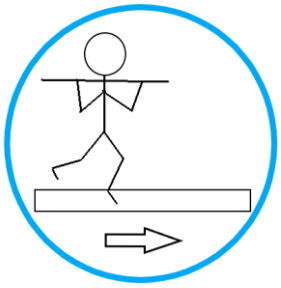
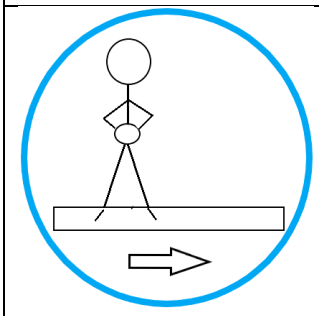
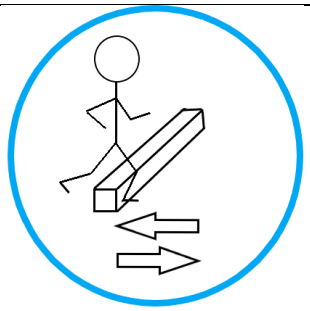
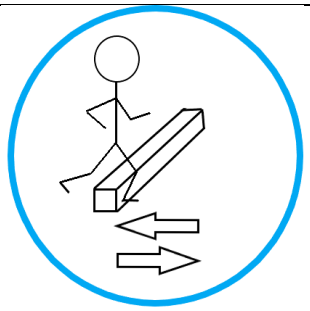
Цікава рухокартотека для малят

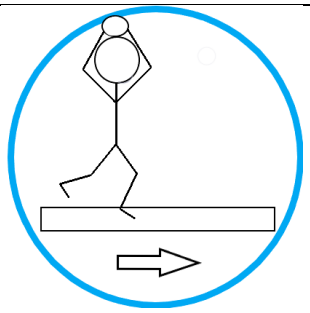
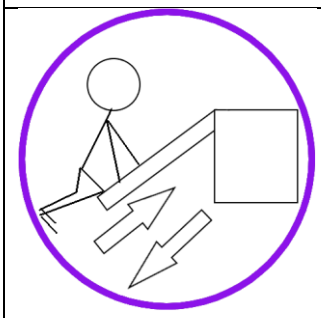
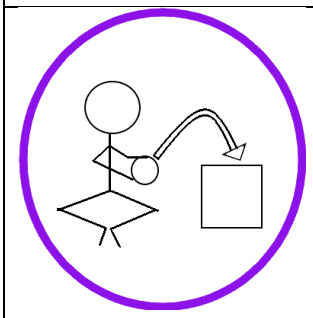
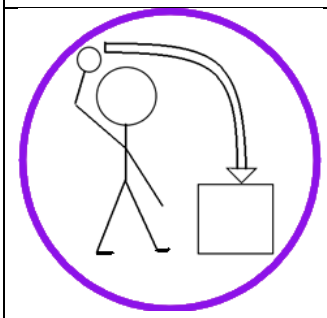
Комплекс завдань №1

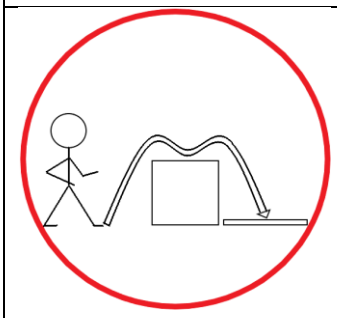
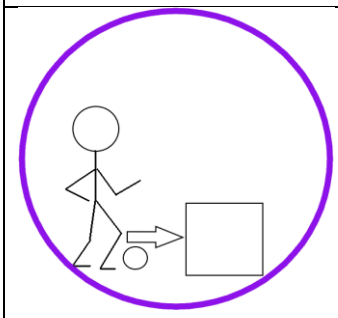
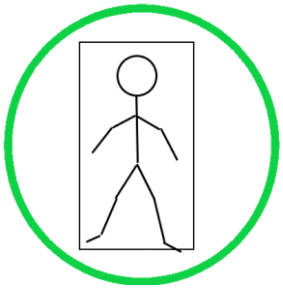
«Метання і ловля»

Обладнання та інвентар: колода, гірка трек, тумба модульна велика, гумові м'ячі, торбинки з піском.

Таблиця 1

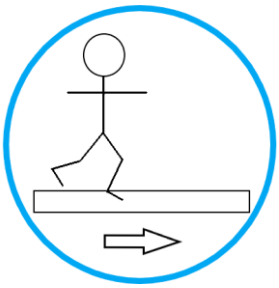
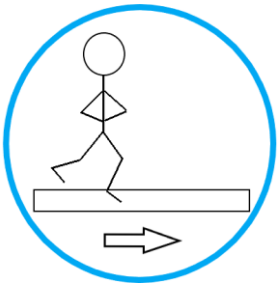
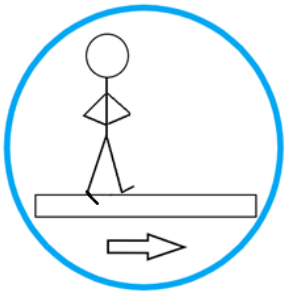
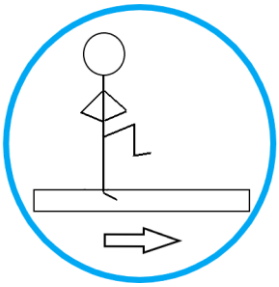
Схема руху	**НАЗВА ЗАВДАННЯ**	**ОПИС ЗАВДАННЯ**
	ХОДЬБА	1. 3-6р. Ходити по колоді прямо тримаючи у руках перед грудьми палицю, або м'яч.
	ХОДЬБА	2. 4-6р. Ходити по колоді боком, приставним кроком тримаючи у руках палицю, або м'яч.
	ХОДЬБА	3. 3-4р. Ходити переступаючи через колоду однією ногою зі страховкою. 4-6р. Ходити переступаючи через колоду правою ногою.
	ХОДЬБА	4. 4-6р. Ходити переступаючи через колоду лівою ногою.

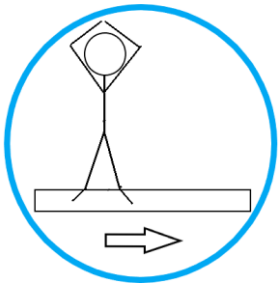
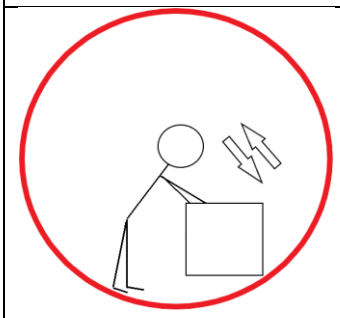
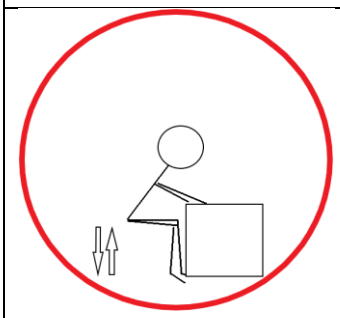
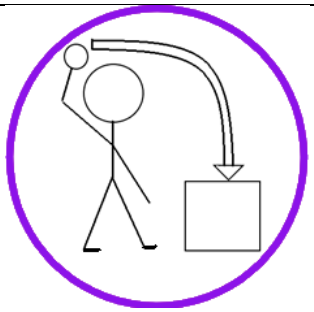
	ХОДЬБА	5. 3-4р. Ходити по колоді прямо з м'ячем на голові. 4-6р. Ходити по колоді прямо з торбинкою на голові.
	ЛАЗІННЯ	6. 3-6р., 4-6р. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 5-6р. Гірка-трек піднята на висоту 45см. Стати з упором на долоні та коліна на кінець гірки-треку проповзти до тумби, встати, випрямитися. Повернутися кругом, зійти по треку вниз.
	ПЕРЕКИДИ	7. 3-4р. Сісти, ноги скласти прямо на відстані 1,5м від тумби. В руках маленький м’яч. Кинути м’яч в середину тумби. 4-5р. Сісти, ноги скласти по-турецькі, на відстані 2м від тумби. В руках торбинка. Кинути торбинку в середину тумби. 5-6р. Сісти, ноги скласти по-турецькі, на відстані 3.5м від тумби. В руках торбинка. Кинути торбинку в середину тумби.
	ПЕРЕКИДИ	8. 3-4р. Встати на відстані 1.5м від тумби. В одній руці тримати маленький м’яч. Кинути однією рукою із-за голови в середину тумби м’яч. Поміняти руки. 4-5р. Встати на відстані 2м від тумби. В одній руці тримати торбинку. Кинути однією рукою із-за голови в середину тумби торбинку. Поміняти руки. 5-6р.Встати на відстані 3.5м від

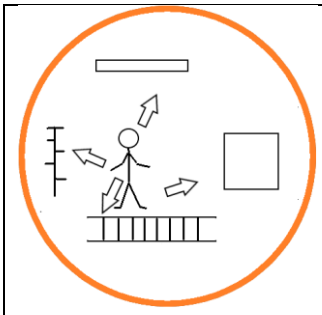
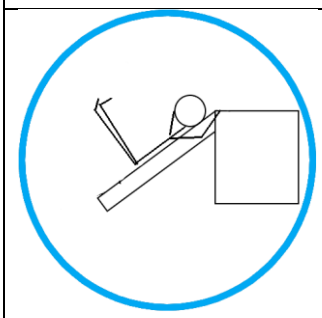
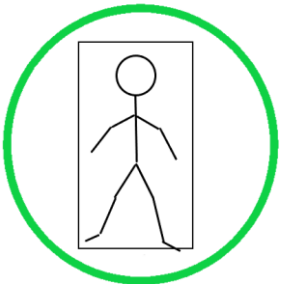
		тумби. В одній руці тримати торбинку. Кинути однією рукою із-за голови в середину тумби торбинку. Поміняти руки.
	СТРИБКИ НА ДВОХ	9. 3-4р. Стати на тумбу (висота 15, 2 см). Зістрибнути з тумби на мат. 4-5р. Стати на тумбу (висота 20см). Зістрибнути з тумби на мат. 5-6р. Стати на тумбу (висота 30 см). Зістрибнути з тумби на мат.
	ПЕРЕКИДИ	10. 3-4р. Прокочувати м’яч руками у ворітця (рамку тумби.) з відстані 1.5м. 4-5р. Прокочувати руками м’яч у ворітця (рамку тумби.) з відстані 2м. 5-6р. Котити м’яч правою, лівою ногою в ворітця – (рамку тумби) з відстані 3.5м.
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

Комплекс завдань №2
«Комбіновані завдання»
Обладнання та інвентар: колода, тумба модульна велика, м'ячі гумові, гірка-трек, драбина велика, драбина «Ялинка»

Таблиця 2

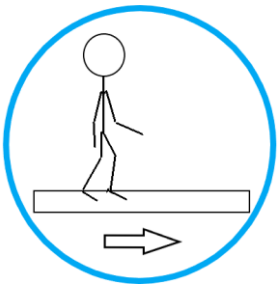
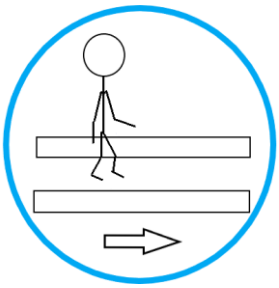
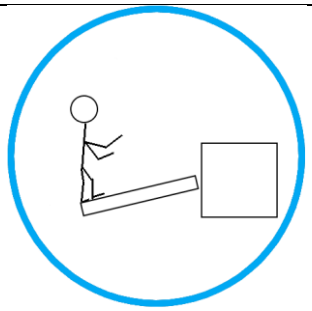
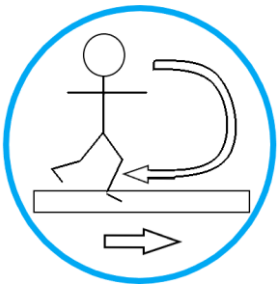
Схема руху	**НАЗВА ЗАВДАННЯ**	**ОПИС ЗАВДАННЯ**
	ХОДЬБА	1. 3-4 р. Ходити по колоді прямо, руки в сторони, з забезпеченням страхування з боку педагога. 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді прямо, або боком, руки в сторони. Без забезпечення страхування (крім дітей з ООП)
	ХОДЬБА	2. 3-4р., 4-5р.,5-6р. Ходити по колоді руки на поясі.
	ХОДЬБА	3. 3-4р. Ходити по колоді, тримаючи рівновагу. 4-5р, 5-6р. Ходити по колоді перекатом з п'ятки.
	ХОДЬБА	4. 3-4р.,4-5р.,5-6р. Ходити по колоді високо піднімаючи коліна.

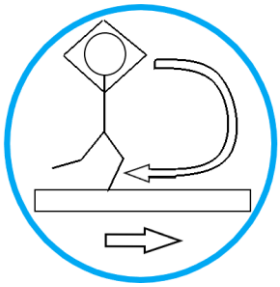
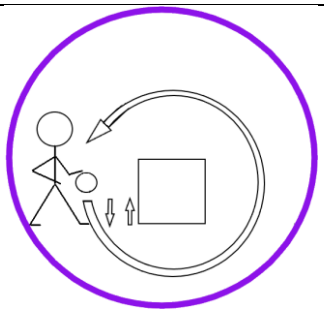
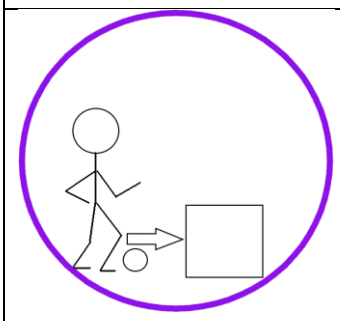
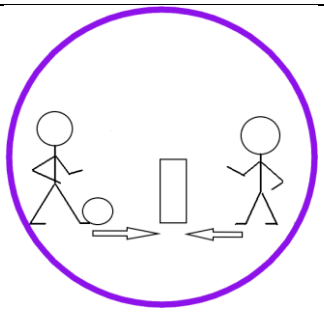
	ХОДЬБА	5. 3-4р. Ходити по колоді кроком з рухами рук (оплеск перед грудьми.) 4-5р. Ходити по колоді приставним кроком лівим і правим боком з рухами рук (оплеск над головою, за спиною) 5-6р. Ходити по колоді приставним кроком лівим і правим боком з рухами рук (оплеск над головою, перед грудьми, за спиною).
	НАПРУЖЕННЯ М'язів рук	6. 3-4р. Віджиматися від тумби стоячи на підлозі та спираючись руками на тумбу 3рази. 4-5р. Віджиматися від тумби стоячи на підлозі та спираючись руками на тумбу 4рази 5-6р. Віджиматися від тумби стоячи на підлозі та спираючись руками на тумбу 5разів.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів ніг	7. 3-4р. Присідати тримаючись за тумбу обома руками 3рази. 4-5р. Присідати тримаючись за тумбу обома руками 4рази 5-6р. Присідати тримаючись за тумбу обома руками 5разів.
	ПЕРЕКИДИ	8. 3-4р. Кинути м'яч в тумбу однією рукою із-за голови. Відстань 1.5м. 4-5р. Підкинути м’яч вгору, спіймати його, кинути м'яч в тумбу обома руками із-за голови. Відстань 2м. 5-6р. Підкинути м’яч вгору, спіймати його, кинути м'яч в тумбу однією рукою із-за голови. Поміняти руки. Відстань 3.5м.

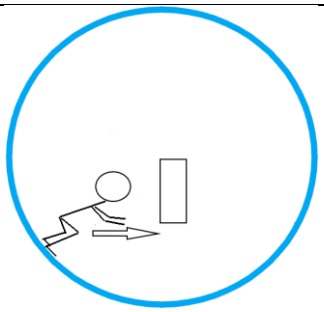
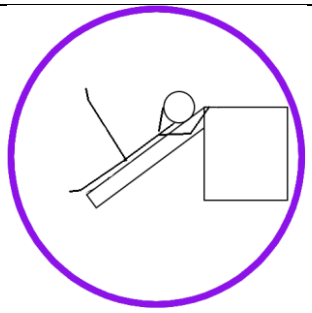
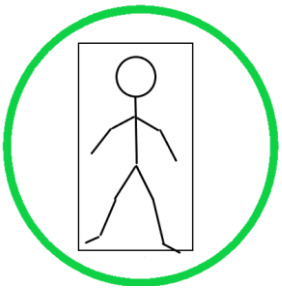
	ЛАЗІННЯ ОБЕРТАННЯ СТРИБКИ НА ОДНІЙ СТРИБКИ НА ДВОХ БІГ ПІДСТРИБУВАННЯ КОВЗАННЯ ХОДЬБА НАХИЛИ ОБЕРТИ НАПРУЖЕННЯ ХИТАННЯ	9. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Гра «Форма, рух». Кількість учасників: 4 +. Обладнання: система ЛФК1. Опис гри, правила, розташування: розставити модулі в різних кутах площадки. Вихователь називає модуль і рух яким треба пересуватись (ведмежа проходка, стрибки і т.д.). Гравці, використовуючи названі рухи, повинні дійти до вказанного модуля.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів живота, ніг	10. 3-4р. Виконати 3рази. 4-5р. Виконати 4рази. 5-6р. Виконати 5разів. Лягти на гірку-трек на спину, руками взятися за перекладину тумби, ноги випрямити. Піднімати прямі ноги, розводити їх в сторони, зводити і опускати вниз.
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

Комплекс завдань №3
«Веселі м’ячики»(з гумовими м’ячами)
Обладнання та інвентар: колоди, гумові м’ячі, тумба модульна велика, гірка-трек

Таблиця 3

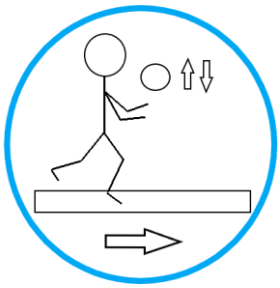
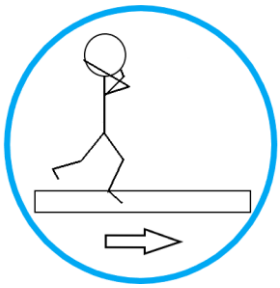
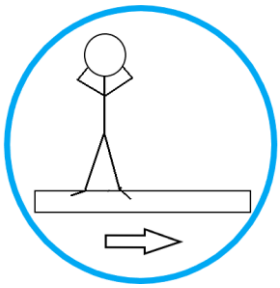
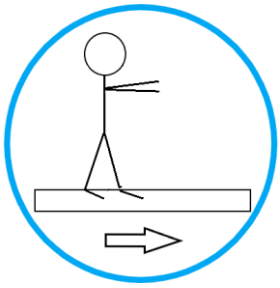
Схема руху	НАЗВА ЗАВДАННЯ	ОПИС ЗАВДАННЯ
	ХОДЬБА	1. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді зберігаючи поставу (грудину вперед та вгору, лопатки зведені, тім'я вгору). Всім дітям дорослі роблять фізичну підказку «зближення лопаток».
	ХОДЬБА	2. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Ходити між двома колодами.
	ХОДЬБА	3. 3-4р. Ходити по колоді покладеній похило (висота 15см). 4-5р. Ходити по колоді покладеній похило (висота 20см). 5-6р. Ходити по колоді покладеній похило (висота 30 см).
	ХОДЬБА	4. 3-4р. Ходити по колоді руки в сторони, дійти до середини повернутись навколо себе, піти далі. Виконувати зі страховкою. 4-5р., 5-6р.Ходити по колоді руки в сторони, дійти до середини повернутись навколо себе, піти далі.

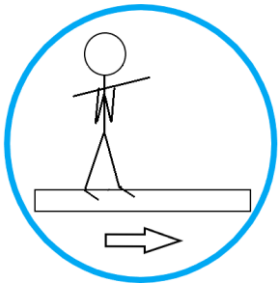
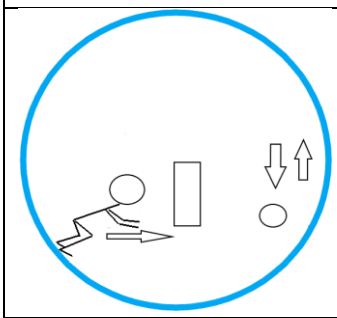
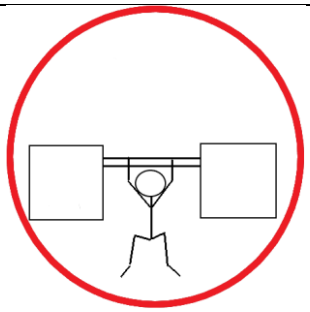
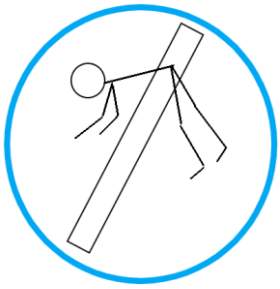
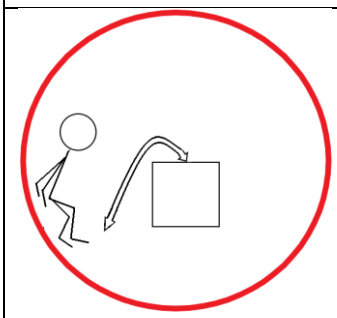
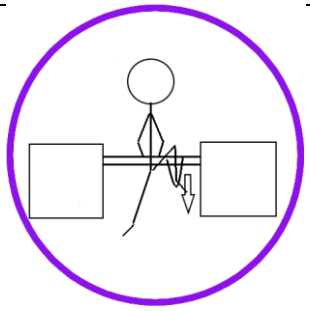
	ХОДЬБА	5. 3-4р. Ходити по колоді руки вгорі дійти до середини повернутись навколо себе, піти далі. Виконувати зі страховкою. 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді руки вгорі дійти до середини повернутись навколо себе, піти далі.
	ПЕРЕКИДИ	6. 3-4р. Котити обома руками, просуваючись по колу (навколо тумби). 4-5р. Котити м’яч правою рукою, просуваючись по колу (навколо тумби). Котити м’яч лівою рукою, просуваючись по колу (навколо тумби). 5-6р. Вести м’яч правою рукою, просуваючись по колу (навколо тумби). Вести м’яч лівою рукою, просуваючись по колу (навколо тумби).
	ПЕРЕКИДИ	7. 3-4р. Котити кульки обома руками в тунель тумби, або рамку тумби. 4-5р., 5-6р. Вести м'яч правою (лівою) ногою в тунель тумби, або рамку тумби.
	ПЕРЕКИДИ	8. 3-4р. Прокочувати кульку обома руками один одному через тунель тумби, або рамку тумби. 4-5р., 5-6р. Прокочувати м’яч правою (лівою) ногою один одному через тунель тумби, або рамку тумби.

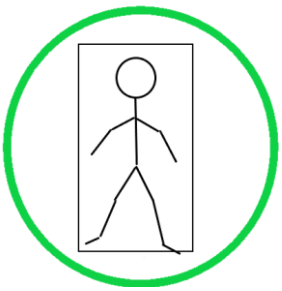
	ЛАЗІННЯ	9. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Лазити в тунель, або рамку тумби з опорою на долоні, коліна, стопи.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів живота, ніг	10. 3-4р. Виконати по 3 рази на кожну ногу. 4-5р. Виконати по 4 рази на кожну ногу. 5-6р. Виконати по 5 разів на кожну ногу. Лягти на похилу площину на спину, руками взятися за перекладину тумби, ноги випрямити. Почергово піднімати і опускати прямі ноги.
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

Комплекс завдань №4
«Кросфітери»
Обладнання та інвентар: колода, гумові м’ячі, тумби модульні великі, гумовий амортизатор, палиця

Таблиця 4

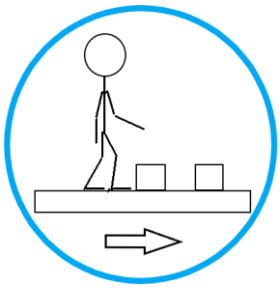
Схема руху	НАЗВА ЗАВДАННЯ	ОПИС ЗАВДАННЯ
	ХОДЬБА	1. 3-4р. Ходити по колоді з м’ячем в руках на рівні грудей. 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді і підкидати м’яч вгору і ловити його обома руками.
	ХОДЬБА	2. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді прямо, долоні тримати на потилиці.
	ХОДЬБА	3. 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді боком, долоні тримати на потилиці.
	ХОДЬБА	4. 3-4р. Ходити по колоді прямо, руки попереду. 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді прямо, боком, руки попереду.

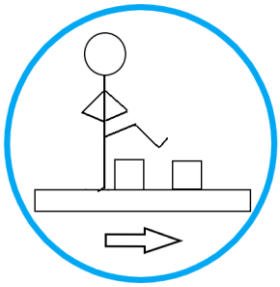
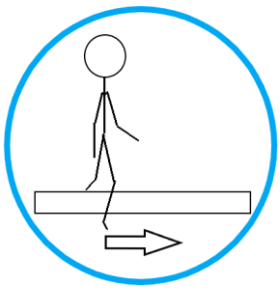
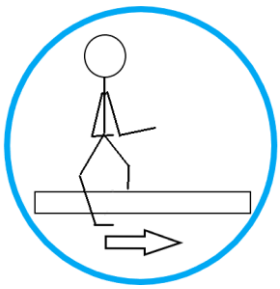
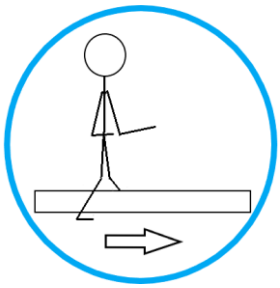
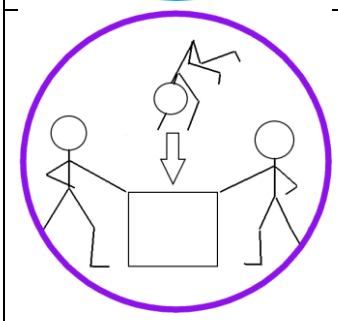
	ХОДЬБА	5. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді прямо тримаючи палицю за плечима зі зведеними лопатками.
	ЛАЗІННЯ	6. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Проповзти в тунель, встати, взяти предмет двома руками, підняти його над головою, покласти предмет.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів рук	7. 3-4. Виконати 3рази. 4-5р. Виконати 4рази. 5-6р. Виконати 5разів. Прийняти положення тіла у висі. Виконувати підтягування тулуба за допомогою рук.
	ЛАЗІННЯ	8. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Лазити боком «по-ведмежачі». Опертись на долоні за колодою та стопи ніг, ноги при цьому дещо зігнуті в колінах.
	СТРИБКИ НА ДВОХ	9. 4-5р. Виконати 4рази. 5-6р. Виконати 5разів. Настрибувати та зістрибувати з тумби (висота 25см).
	НАПРУЖЕННЯ М’язів ніг	10. 3-4р. Виконати по 3 рази на кожну ногу. 4-5р. Виконати по 4 рази на кожну ногу. 5-6р. Виконати по 5 разів на кожну ногу. Триматись руками о колоду на рівні

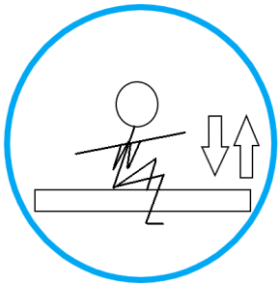
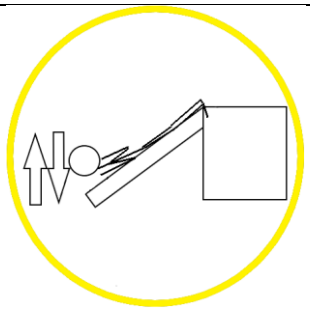
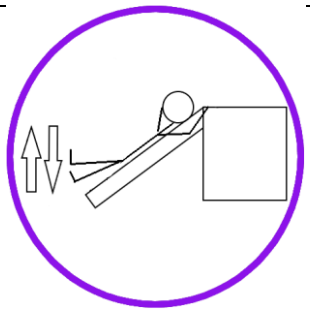
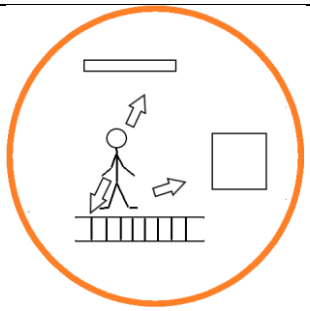
		поясу. Гумовий амортизатор зафіксувати за середину колоду. Вставити стопу у гумовий амортизатор. Виконувати рух «наступання». Поміняти ногу.
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

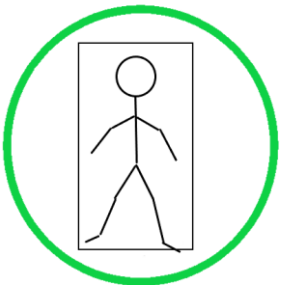
Комплекс завдань №5
«Координаційний батл»
Обладнання та інвентар: колода, тумба модульна велика, пов'язка, гірка-трек, драбина мала, кубики м'які «Альма», палиця

Таблиця 5

Схема руху	**НАЗВА ЗАВДАННЯ**	**ОПИС ЗАВДАННЯ**
	ХОДЬБА	1. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді прямо, переступаючи через кубики.

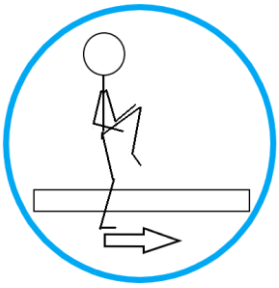
	ХОДЬБА	2. 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді боком, переступаючи через кубики.
	ХОДЬБА	3. 3-4р. Ходити в прямому напрямку, колода між стопами. 4-5р., 5-6р. Ходити на носках, колода між стопами.
	ХОДЬБА	4. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Ходити з опорою на зовнішнє склепіння стоп «клишоногий ведмедик», колода між стопами.
	ХОДЬБА	5. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Ходити з опорою на внутрішнє склепіння стоп, колода між стопами.
	ОБЕРТАННЯ ЛАЗІННЯ	6. 5-6р. «Пролізти в рамку». Рамку тумби поставити на підлогу, яку тримають два помічника. Учасник відміряє від неї 10 кроків, потім йому зав’язують очі й пропонують зробити 5 обертів кругом. Після цього гравець повинен, відмірявши 5кроків, пролізти в рамку. Переможцем вважається той гравець, який виконав це завдання.

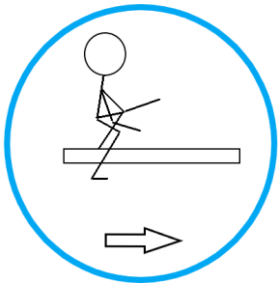
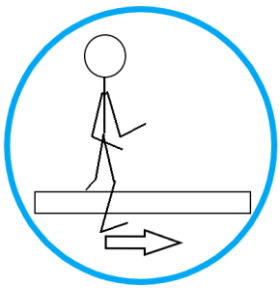
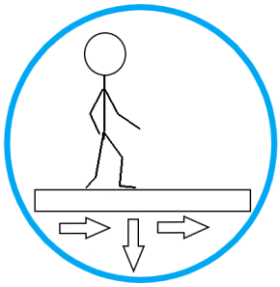
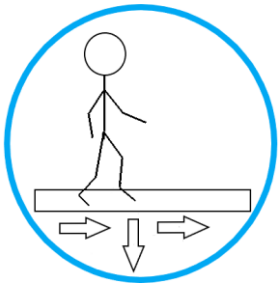
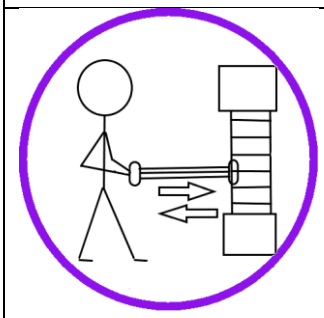
	НАХИЛИ СКРУЧУВАННЯ	7. 4-5р., 5-6р. Сісти на колоду, стопи стоять на підлозі, коліна розведені в сторони, палицю тримати руками за лопатками. Нахилятися вперед, повертатися у вихідне положення, з'єднати лопатки.
	НАПРУЖЕННЯ М'язів спини	8. 3-4р. Виконати 3рази. 4-5р. Виконати 4рази. 5-6р. Виконати 5разів. Лягти на живіт на гірку-трек. Стопами триматися за перекладину тумби. Виконувати підйоми верхньої частини тулуба вгору. Висота похилої площини 25см.
	НАПРУЖЕННЯ М'язів живота, ніг	9. 3-4р. Виконати на 3 рахунки. 4-5р. Виконати на 4 рахунки. 5-6р. Виконати на 5 рахунків. Лягти на похилу площину на спину. Руками взятися за перекладину тумби. Ноги підняти не високо. Робити рухи прямими ногами, як при плаванні кролем.
		10. 4-5р., 5-6р. Гра «Високо, низько, повільно, швидко» Кількість учасників: до 5. Устаткування: музика, система ЛФК1. Опис гри, правила, розташування: на кожне з слів (високо, низько, повільно, швидко) призначають певний рух на елементі системи ЛФК1. Наприклад «низько» – присідання з опорою о тумбу. Високо – «Берпі», перестрибуючи через колоду. Повільно - пройтись тримаючи баланс по ребрам драбини і т.д. Музика грає, учасники бігають по колу. Коли музика зупиняється,

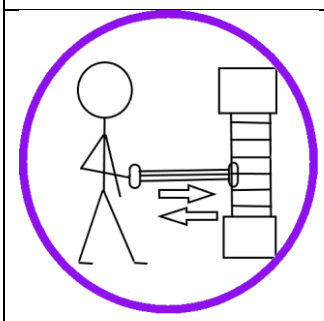
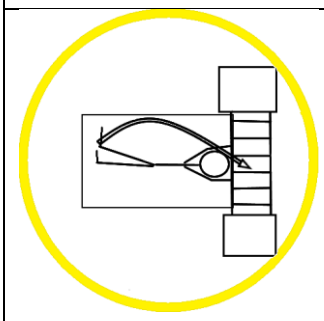
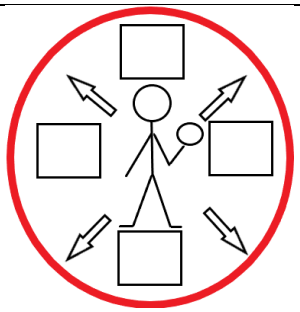
		вихователь називає слово, і учасники виконують 2 повторення руху. Потім музика звучить знову.
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

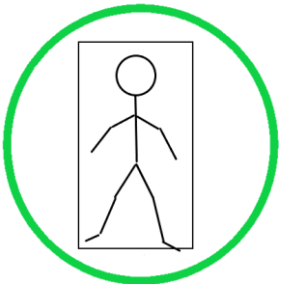
Комплекс завдань №6
«Тренуйся граючи»
Обладнання та інвентар: колода, тумби модульні великі, гумовий амортизатор, драбина велика, м'ячі гумові, мат паролоновий

Таблиця 6

Схема руху	**НАЗВА ЗАВДАННЯ**	**ОПИС ЗАВДАННЯ**
	ХОДЬБА	1. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Ходити з високим підніманням стегна «конячка». Носки відтягувати, колода між стопами.

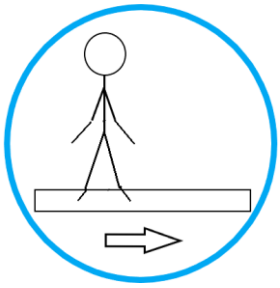
	ХОДЬБА	2. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Ходити у напівприсіді крадькома «кицька», колода знаходиться між стопами.
	ХОДЬБА	3. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Ходити на п'ятах, колода знаходиться між стопами.
	ХОДЬБА	4. 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді одна ступня іде по колоді, друга по підлозі. На зворотньому шляху поміняти ноги.
	ХОДЬБА	5. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Йти по колоді, присісти на середині колоди, піти далі.
	ПІДЙОМИ СПУСКИ	6. 4-5р., 5-6р. Виконувати степ-тест - зашагування на тумбу 1хв, висота сходинки 15см.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів рук	7. 3-4р. Виконати 3рази. 4-5р. Виконати 4рази. 5-6р. Виконати 5разів. Гумовий амортизатор зачепити за драбину, яка обома кінцями закріплена за тумби. В.п. - стоячи.

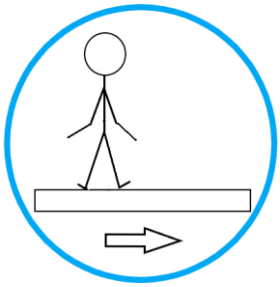
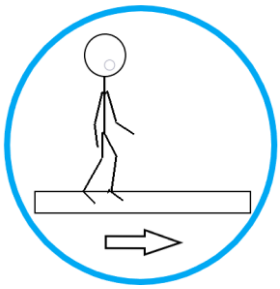
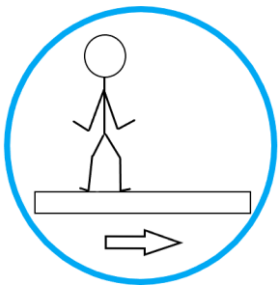
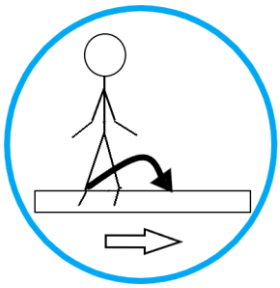
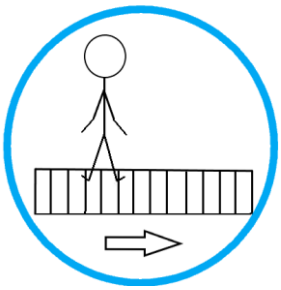
		Розтягнути гумовий амортизатор обома руками до живота згинаючи руки в ліктьових суглобах, лопатки з’єднати.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів рук	8. 3-4р. Виконати по 3 рази на кожну руку. 4-5р. Виконати по 4 рази на кожну руку. 5-6р. Виконати по 5 разів на кожну руку. Гумовий амортизатор зачепити за драбину. В.п. - стоячи. Розтягувати його до живота правою рукою. Розтягувати його до живота лівою рукою.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів живота	9. 3-4р. Виконати 3 рази. 4-5р. Виконати 4 рази. 5-6р. Виконати 5 разів. Лягти на спину. Драбина на висоті першого рівня внизу. Руками триматися за перекладину. Піднімати одночасно обидві ноги заводячи за голову та торкаючись носками ніг перекладини драбини.
	БІГ НАХИЛИ ОБЕРТИ ПЕРЕКИДИ ХВАТАННЯ	10. 3-4р., 4-5р., 5-6р. «Жахливий вулкан» Кількість гравців: 4 + Устаткування: 4 тумби по висоті до половини зросту гравців, 3-6 м'ячів. Опис гри, правила, розташування: розташуйте тумби на площі у формі ромба, щоб їхні краї майже стикалися. Це «вулкан». Всередині має бути простір на одного гравця. Один гравець в середині вулкана, інші зовні на невеликій відстані. Гравці кидають м'ячі всередину вулкана, а гравець, що знаходиться між тумбами повинен

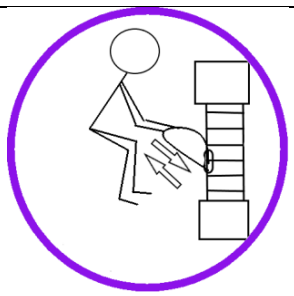
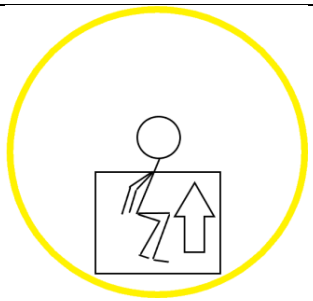
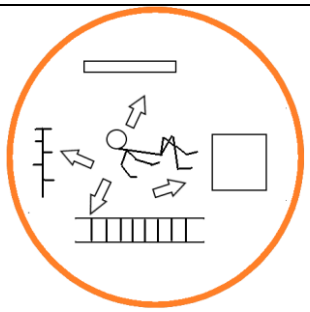
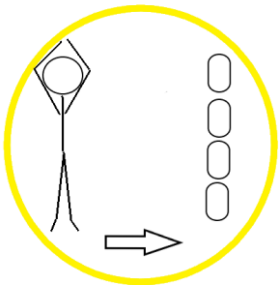
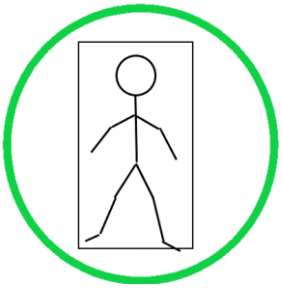
		встигати їх викидати.
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

Комплекс завдань №7
«Весело стрибаємо, в боулінг ми граємо»
Обладнання та інвентар: колода, драбина велика, драбина мала, гумовий амортизатор, тумба модульна велика, драбинка «Ялинка», кеглі

Таблиця 7

Схема руху	НАЗВА ЗАВДАННЯ	ОПИС ЗАВДАННЯ
	ХОДЬБА	1. 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді на носках боком.

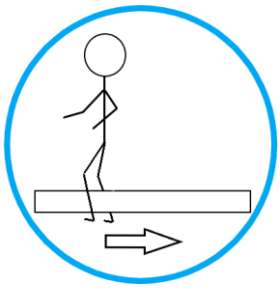
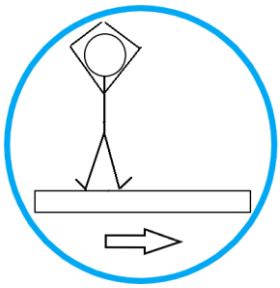
	ХОДЬБА	2. 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді на п’ятах боком.
	ХОДЬБА	3. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді малими і широкими кроками.
	ХОДЬБА	4. 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді боком у напівприсіді.
	ХОДЬБА	5. 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді хресним кроком.
	ХОДЬБА	6. 3-4р. Ходити боком переступаючи через шаблі драбини. 4-5р., 5-6р. Ходити боком наступаючі на шаблі драбини. Потім ходити боком переступаючи через шаблі драбини.

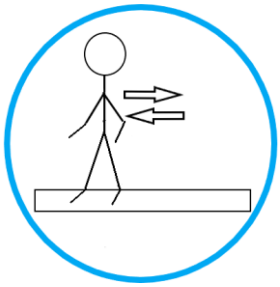
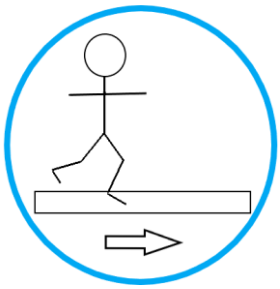
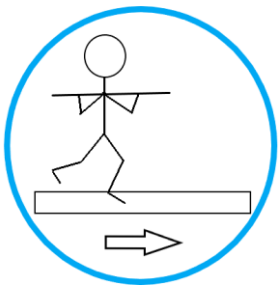
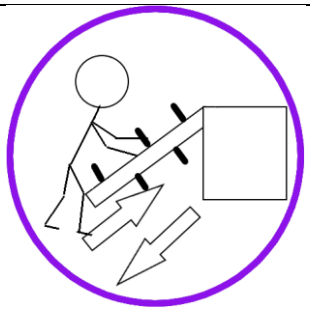
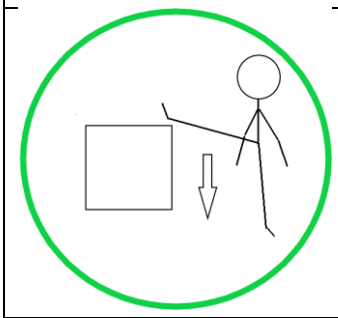
	НАПРУЖЕННЯ М’язів ніг та рук	7. 4-5р., 5-6р. Присісти трохи, і трохи нахилитися, спину утримувати. Драбина на першому рівні висоти внизу. Гумовий амортизатор закріплений за шабель драбини. Тягнути його обома руками до живота.
	ПІДСТРИБУВАННЯ	8. 4-5р., 5-6р. «Чортик в табакерці»: повільно присісти в середині тумби, і потім пружинкою вистрибнути так високо, як можливо.
	ЛАЗІННЯ	9. 4-5р., 5-6р. «Прохідка краба». Модулі стоять на відстані чотирьох метрів один від одного. Прийняти вихідне положення з опорою на долоні та стопи. Рухатися за командою вихователя від одного модуля наборної системи ЛФК до іншого.
	ОБЕРТАННЯ ВИТЯГУВАННЯ	10. 4-5р., 5-6р. «Боулінг – роллінг». Кількість учасників: 3. Устаткування: кеглі, або довгі масажні ролери. Опис гри, правила, розташування: поставте кеглі, або ролери як в боулінгу. За командою, гравець перекочуючись, повинен докотитися до ролерів, і збити їх.
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане

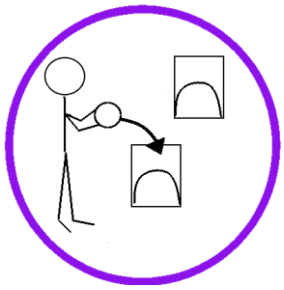
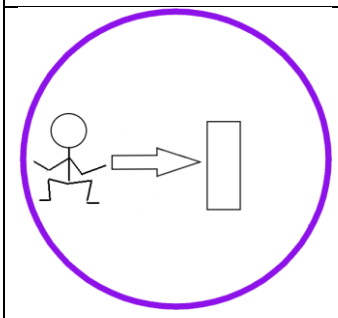
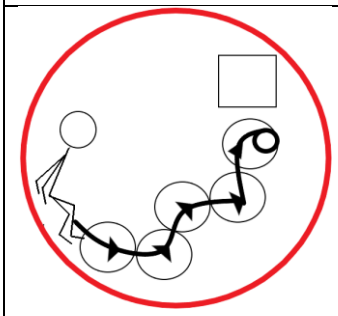
		легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

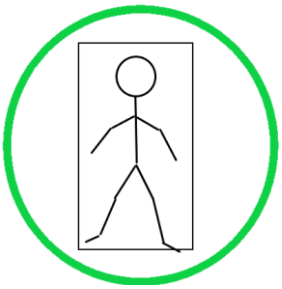
Комплекс завдань №8
«Стрибай-кидай!»
Обладнання та інвентар: колода, драбина «Ялинка», тумба модульна велика, тумба модульна мала, палиця, рамка великої тумби, м'ячі гумові, обручі

Таблиця 8

Схема руху	НАЗВА ЗАВДАННЯ	ОПИС ЗАВДАННЯ
	ХОДЬБА	1. 4-5р., 5-6р. Ходити спиною вперед, колода знаходиться між стопами.
	ХОДЬБА	2. 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді приставним кроком, змінюючи положення рук вгорі, попереду, в сторони.

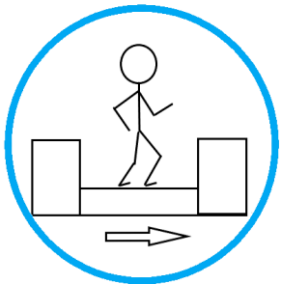
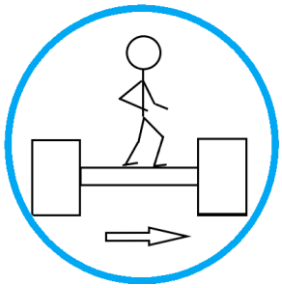
	ХОДЬБА	3. 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді правим боком. Ходити по колоді лівим боком.
	ХОДЬБА	4. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді прямо з рухами рук в сторони - вниз в одному напрямку. Ходити по колоді прямо з рухами рук вгору - вниз в зворотньому напрямку.
	ХОДЬБА	5. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Ходити по колоді прямо з палицею за спиною (за лопатками).
	ЛАЗІННЯ	6. 3-4р., 4-5р. Обов'язкова страховка. 5-6р. Без страховки. Лазити по драбині «Ялинка» в індивідуальному порядку, Під драбиною матрац із паролону. Лазіння виконувати у повільному темпі.
	ВИТЯГУВАННЯ	7. 4-5р., 5-6р. Стати боком до тумби, ногу поставити в упорі на другу висоту рейки тумби. Виконати нахил вперед, руками торкнутися носка опорної ноги. Випрямитись. Поміняти опорну ногу.

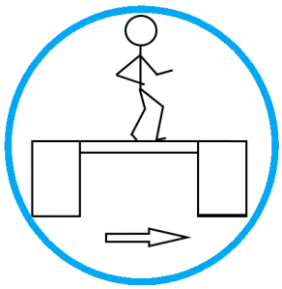
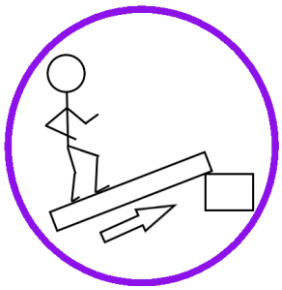
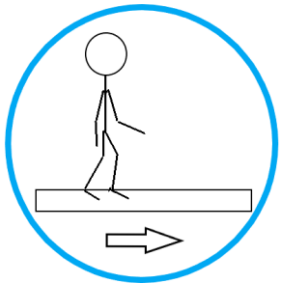
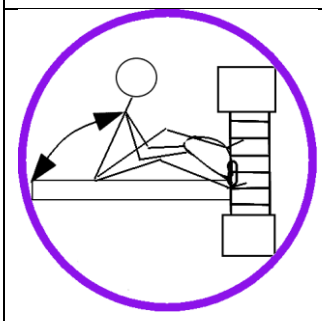
	ПЕРЕКИДИ	8. 3-4р. Стати на відстані 1.5м. від першої тумби. 4-5р. Стати на відстані 2м. від першої тумби. 5-6р. Стати на відстані 3.5м. від першої тумби. Стати перед першою тумбою малою на відстані. Кинути в тумбу м'яч, пролізти в тунель. Взяти м'яч, кинути в другу тумбу м'яч і також пролізти в тунель.
	ЛАЗІННЯ	9. 3-4р. Проповзти прямо, спираючись на долоні, коліна, стопи через рамку тумби модульної великої. 4-5р., 5-6р. Проповзти правим, лівим боком через рамку тумби модульної великої.
	СТРИБКИ НА ДВОХ ПЕРЕКИДИ	10. 3-4р. Кидати на відстані 1.5м. від тумби. 4-5р. Кидати на відстані 2м. від тумби. 5-6р. Кидати на відстані 3.5м. від тумби. «Стриб, скок – кидок». Кількість учасників: 3 +. Устаткування: обручі, м'яч, тумба. Опис гри, правила, розташування: викладіть обручі, утворивши криволінійну дистанцію. На відстані від останнього обруча розташуйте мету - тумбу. Покладіть м'яч в останнє кільце. Гравці по одному повинні стрибати в обручі, і потім кинути м'яч у ціль.

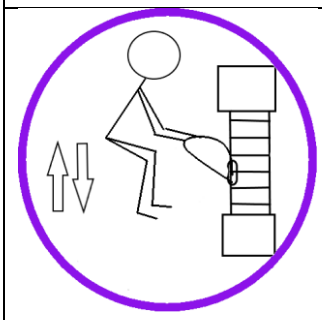
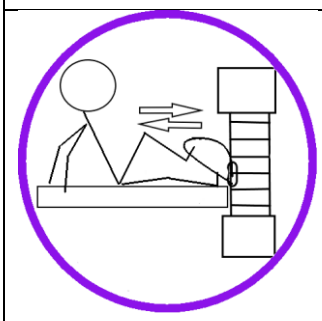
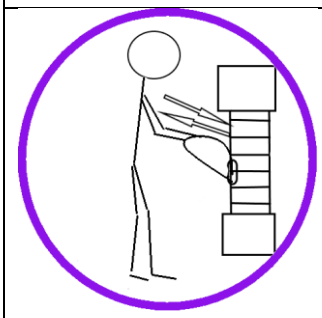
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

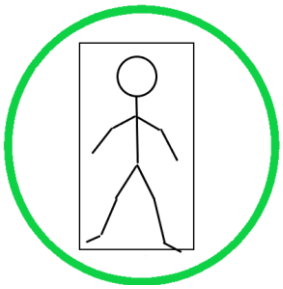
Комплекс завдань №9
«Гумові вправи» (з гумовим амортизатором)
Обладнання та інвентар: колода, тумби модульні великі, драбина велика, гумовий амортизатор, мат гімнастичний

Таблиця 9

Схема руху	НАЗВА ЗАВДАННЯ	ОПИС ЗАВДАННЯ
	ХОДЬБА	1. 3-4р., Ходити по колоді, що піднята на перший рівень висоти в прямому напрямку.
	ХОДЬБА	2. 4-5р. Ходити по колоді, що піднята на другий рівень висоти.

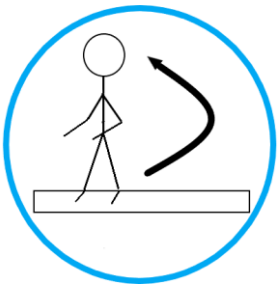
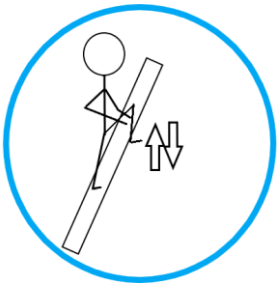
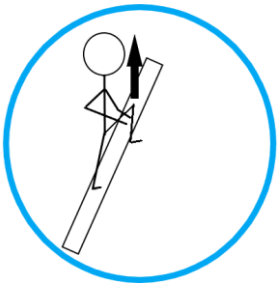
	ХОДЬБА	3. 5-6р. Ходити по колоді, що піднята на третій рівень висоти.
	ПІДЙОМ ХОДЬБА	4. 3-4р., 4-5р. Висота 25см. 5-6р. Висота 45см Ходити по колоді покладеній похило.
	ХОДЬБА	5. 5-6р. Йти по колоді, на середині обернутися на 360°, піти далі, спуститися.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів спини і рук	6. 3-4р. Виконати 3 рази. 4-5р. Виконати 4 рази. 5-6р. Виконати 5 разів. Драбину зафіксувати за рейки двох тумб на першому рівні висоти внизу. Гумовий амортизатор зафіксувати по центру за бокову сторону драбини. Сісти на мат паролоновий обличчям до драбини. Взятися руками за гумовий амортизатор. Стопами опертися за бокову поверхню драбини. Коліна трохи зігнути та розвести їх в сторони. Виконувати підйом та опускання тулуба з одночасним розтягненням гумового амортизатора. Колінні суглоби при опусканні тулуба на мат – розгинати. При підйомі

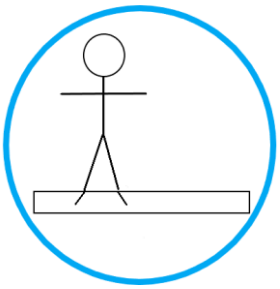
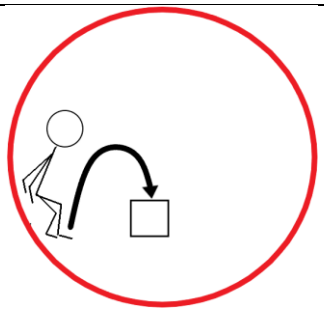
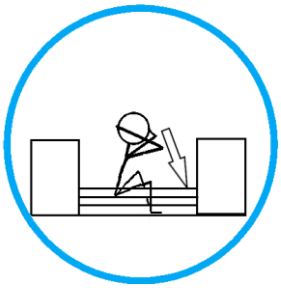
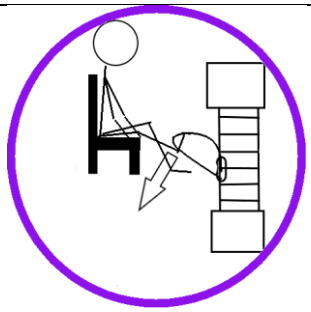
		тулуба – згинати.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів ніг	7. 3-4р. Виконати 3 рази. 4-5р. Виконати 4 рази. 5-6р. Виконати 5 разів. Драбину зафіксувати за рейки двох тумб модульних на третьому рівні висоти - вгорі. Гумовий амортизатор зафіксувати по центру за бокову сторону драбини. Стати обличчям до драбини, руками взятися за гумовий амортизатор. Натягнути його та присісти з прямою спиною, наче натягуючи на себе крило парусу. Встати, випрямитися.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів ніг, живота.	8. 3-4р. Виконати по 3 рази на кожну ногу. 4-5р. Виконати по 4 рази на кожну ногу. 5-6р. Виконати по 5 разів на кожну ногу. Драбину зафіксувати за рейки двох тумб модульних на другому рівні висоти – посередині.. Гумовий амортизатор зафіксувати по центру за бокову сторону драбини. Сісти на мат, стопу ноги завести в середину гумового амортизатора. Руки в опорі позаду. Підтягувати коліно однієї ноги до живота. Поміняти ноги.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів рук	9. 3-4р. Виконати 3 рази. 4-5р. Виконати 4 рази. 5-6р. Виконати 5 разів. Гумовий амортизатор зафіксувати за драбину. Стати обличчям до драбини. Взятися за амортизатор двома руками

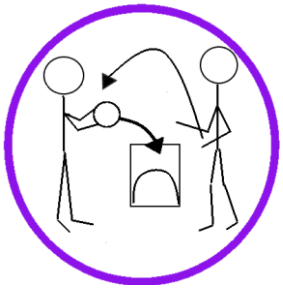
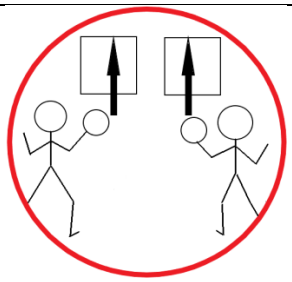
		долонями до себе. Виконувати згинання рук в ліктьових суглобах.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів рук	10. 3-4р. Виконати 3 рази. 4-5р. Виконати 4 рази. 5-6р. Виконати 5 разів. Гумовий амортизатор зафіксувати за драбину. Стати спиною до драбини. Взяти амортизатор обома руками. Виконувати розгинання рук в ліктьових суглобах.
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

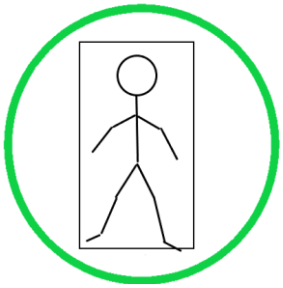
Комплекс завдань №10
«Берпи-баскетбол»
Обладнання та інвентар: колода, тумба модульна велика, тумба модульна мала гумовий амортизатор, стілець, м'ячі гумові, , драбина велика

Таблиця 10

Схема руху	НАЗВА ЗАВДАННЯ	ОПИС ЗАВДАННЯ
	СТІЙКА ОБЕРТ	1. 3-4р. Виконувати зі страховкою. 4-5р. Виконувати без страховки. 5-6р. Виконувати без страховки. Стояти на колоді, повертатись навколо себе.
	УТРИМАННЯ НАПРУЖЕННЯ М'язів ніг, спини.	2. 3-4р. Виконати 3 рази зі страхуванням 4-5р. Виконати 4 рази зі страхуванням. 5-6р. Виконати 5 разів без страхування. Присідати стоячи на колоді. Спину утримувати.
	УТРИМАННЯ ХОДЬБА	3. 3-4р. Виконувати зі страховкою. 4-5р., 5-6р. Виконувати без страховки. Встати обома стопами на колоду. Ходити на місці наступаючи на колоду серединою стопи.
	СТІЙКИ УТРИМАННЯ	4. 3-4р., 4-5р. Виконати зі страхуванням. 5-6р. Виконати без страхування. Стояти на колоді на правій нозі, ліву зігнути в колінному суглобі та підняти вгору. Утримувати положення 5секунд. Стояти на колоді на лівій нозі, праву зігнути в колінному суглобі та підняти

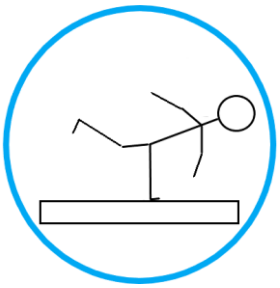
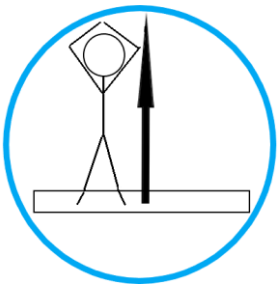
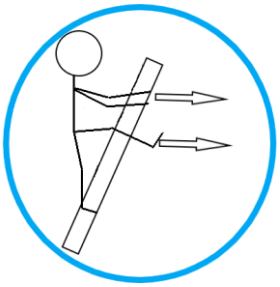
		вгору. Утримувати положення 5секунд.
	СТІЙКИ УТРИМАННЯ	5. 3-4р. Виконати зі страхуванням. 4-5р., 5-6р. Виконати без страхування. Стати поперек колоди. Підняти руки в сторони. Підняти руки вгору. Підняти руки в сторони Поставити руки на пояс.
	НАСТРИБУВАННЯ	6. 5-6р. Встати перед тумбою. Висота 15см. Обома ногами відштовхнутися і настрибнути на тумбу на напівзігнуті ноги. Випрямитися. Зійти з тумби спиною вперед однією ногою, потім другою ногою.
	НАХИЛИ	7. 3-4р. Виконати 3 рази. 4-5р. Виконати 4 рази. 5-6р. Виконати 5 разів. Сісти верхи на обох колодах. Стопи в опорі, руки за головою. Нахилитися, торкнутись руками стоп.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів ніг	8. 3-4р. Виконати по 3 рази на кожну ногу. 4-5р. Виконати по 4 рази на кожну ногу. 5-6р. Виконати по 5 разів на кожну ногу. Гумовий амортизатор зафіксувати за шабель драбини що піднята на третій рівень. Сісти на стілець. Одна стопа в упорі. Друга стопа всередині гумового амортизатора. Згинати коліно і випрямляти. Розтягуються м'язи голені та

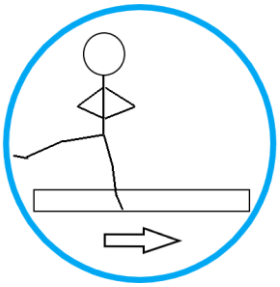
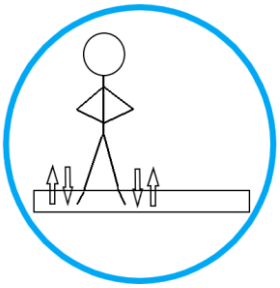
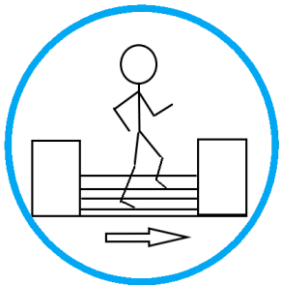
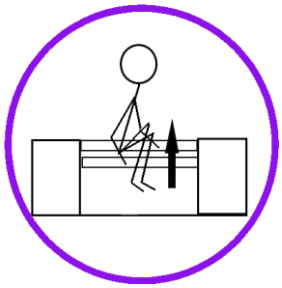
		колінного суглобу, збільшуючи кровоток.
	ПЕРЕКИДИ	9. 3-4р. 4-5р. Між гравцями стоїть тумба модульна мала з тунелем. Перший гравець прокочує м'яч другому гравцю в тунель тумби обома руками знизу. 5-6р. Між гравцями стоїть тумба модульна мала з тунелем. Перший гравець кидає м'яч другому гравцю над тумбою обома руками знизу. Другий гравець ловить м’яч і прокочує його в тунель тумби. Потім гравці міняються місцями.
	ПІДЙОМ СТРИБКИ НА ДВОХ НАХИЛИ НАПРУЖЕННЯ ХВАТАННЯ ПЕРЕКИДИ	10. 3-4р. Встати на відстані 1.5м від тумби. Виконати 3 «джампінг - джеки» . 4-5р. Встати на відстані 2м від тумби. Виконати 4 «джампінг - джеки» . 5-6р.Встати на відстані 3.5м від тумби. Виконати 5 «джампінг - джеки» . «Берпі – баскетбол». Кількість учасників: 4 +. Обладнання: 2 м'ячі, 2 тумби, стрічка для розмітки на підлозі. Опис гри, правила, розташування: крейдою або стрічкою намалюйте дві стартові лінії, і положіть м'яч біля кожної. Тумби розташуйте на відстані від ліній в залежності від віку учасників. Діти об’єднуються в 2 підгрупи, і шикуються біля ліній один за одним. Перший в лінії робить «Берпі», потім пробує закинути м'яч в тумбу. Якщо м'яч потрапив, гравець біжить за ним,

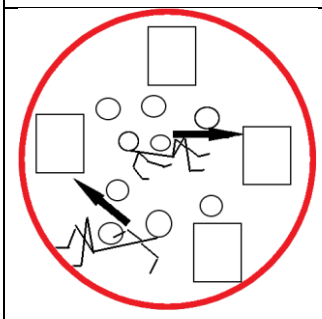
		дістає і передає наступному. Якщо промахнувся, гравець біжить за м'ячем, робить вказану кількість «джампінг - джеків» (стрибки) , і передає м'яч наступному. Варіації: - можна міняти рух перед кидком; - змінювати розмір м'яча.
	**РОЗСЛАБЛЕННЯ**	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

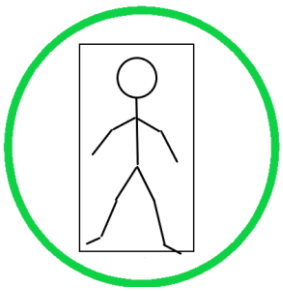
Комплекс завдань №11
«Баланс, сила, швидкість»
Обладнання та інвентар: колоди, тумби модульні великі, балансири, маленькі м'ячики (кульки)

Таблиця 11

Схема руху	НАЗВА ЗАВДАННЯ	ОПИС ЗАВДАННЯ
	СТІЙКИ УТРИМАННЯ	1. 3-4р., 4-5р., Виконати зі страхуванням. 5-6р. Виконати без страхування. Стояти на одній нозі на колоді, робити «ластівку», другу ногу відводити назад.
	СТІЙКИ УТРИМАННЯ	2. 3-4р. Виконати зі страхуванням. Стояти стопами на колоді, утримувати рівновагу тіла, руками тягнутися вгору. 4-5р. Виконати зі страхуванням. Стояти на колоді на носках, утримувати рівновагу тіла, руками тягнутися вгору. 5-6р. Виконати без страхування. Стояти на колоді на носках, утримувати рівновагу тіла, руками тягнутися вгору.
	СТІЙКИ УТРИМАННЯ	3. 3-4р., 4-5р. Виконати зі страхуванням. 5-6р. Виконати без страхування. Стояти на колоді на правій нозі, руки витягнути вперед, утримувати рівновагу тіла. Стояти на колоді на лівій нозі, руки витягнути вперед утримувати рівновагу тіла.

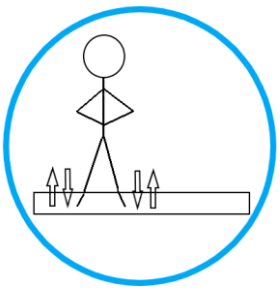
	СТІЙКИ УТРИМАННЯ	4. 3-4р., 4-5р. Виконати зі страхуванням. 5-6р. Виконати без страхування. Стояти на правій нозі, ліву ногу підняти в сторону утримувати рівновагу, руки на поясі. Стояти на лівій нозі, праву ногу підняти в сторону утримувати рівновагу, руки на поясі.
	СТІЙКИ УТРИМАННЯ	5. 4-5р. Виконати зі страхуванням. 5-6р. Виконати без страхування. Стати на колоду. Піднятись на носки, опуститись.
	ХОДЬБА	6. 3-4р. Ходити по двом паралельно-розташованим колодам, що підняті на перший рівень. 4-5р. Ходити по двом паралельно-розташованим колодам, що підняті на другий рівень. 5-6р. Ходити по двом паралельно-розташованим колодам, що підняті на третій рівні.
	ХОДЬБА ХИТАННЯ	7. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Дві колоди зафіксувати на третій рівень висоти паралельно одна одній і широко покласти. Ходити по балансирам між колодами. Завдання можна використовувати для дітей з ООП.
	НАПРУЖЕННЯ М'язів живота	8. 3-4р. Виконати 3 рази. 4-5р. Виконати 4 рази. Дві колоди зафіксувати на другий рівень висоти, широко розташувати, паралельно одна одній. Дитина розміщується між ними. Долонями спирається о колоди, підтягує обидва

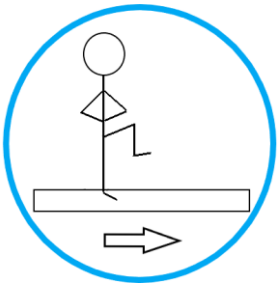
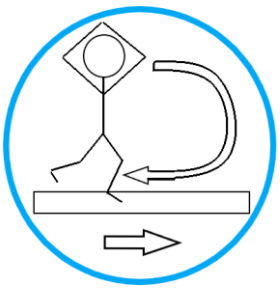
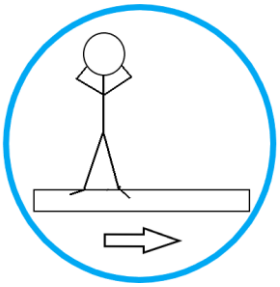
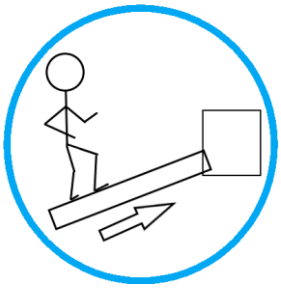
		коліна до живота. 5-6р. Виконати 5 разів. Дві колоди зафіксувати на третій рівень висоти, широко розташувати, паралельно одна одній. Дитина розміщується між ними. Долонями спирається о колоди, підтягує обидва коліна до живота.
	НАПРУЖЕННЯ М'язів ніг	9. 3-4р. Виконати 3 рази. 4-5р. Виконати 4 рази. 5-6р. Виконати 5 разів. Дві колоди зафіксувати на третій рівень висоти. Стати обличчям до колоди. Взятися за колоду обома руками. Виконувати присідання на носках.
	ЛАЗІННЯ ОБЕРТАННЯ УТРИМАННЯ НАПРУЖЕННЯ ХИТАННЯ	10. 4-5р., 5-6р. «Голодні краби». Кількість учасників: 6+. Устаткування: конуси, м'які м'ячики (2-4 на одного), тумба (одна на команду). Опис гри, правила, розташування: перед початком, розмітьте ігрове поле конусами (розмір може варіюватися в залежності від кількості учасників), розподіліть м'які м'ячики на ігровому полі. Учасники об’єднуються в 2 команди, поставте тумбу біля кожної команди. Простір усередині конусів - «океан», а маленькі м'ячики - це їжа для крабів. Потрібно зібрати «їжу» в тумбу. За командою «почали», гравці, використовуючи крабову проходку, повинні назбирати якнайбільше «їжі для крабів». Можна брати тільки один предмет за один раз. Він кладеться на живіт краба і переноситься в тумбу. Варіації:

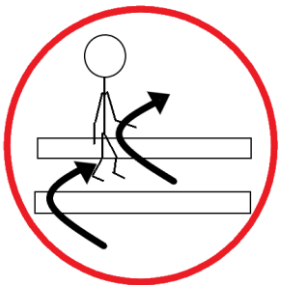
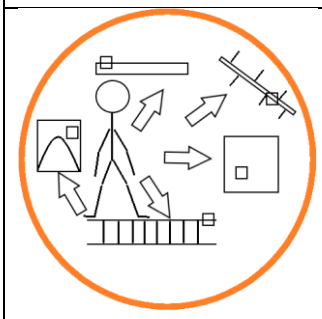
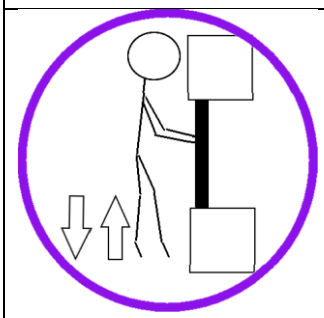
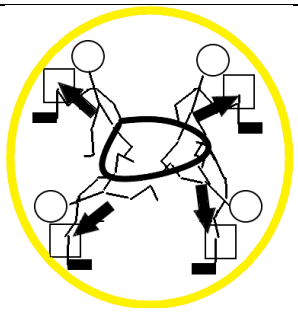
		-використовувати різні типи пересувань; -предмети які потрібно збирати можуть відрізнятися за формою і розміром.
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

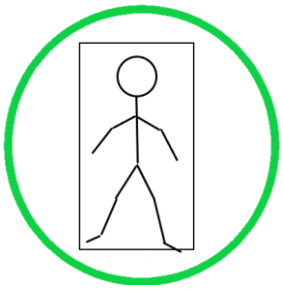
Комплекс завдань №12
«Рухливий ринг»
Обладнання та інвентар: колоди, тумби модульні великі, тумби модульні малі, масажні полусфери, картки рибок, драбина мала, драбинка «Ялинка», довга мотузка, прапорці

Таблиця 12

Схема руху	НАЗВА ЗАВДАННЯ	ОПИС ЗАВДАННЯ
	СТІЙКИ УТРИМАННЯ	1. 3-4р., 4-5р. Виконати зі страхуванням. 5-6р. Виконати без страхування. Стояти на колоді на носках, заплющити на сигнал очі.

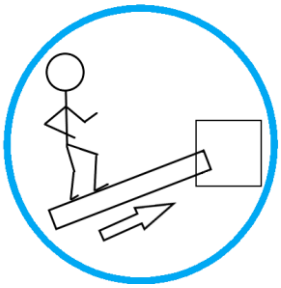
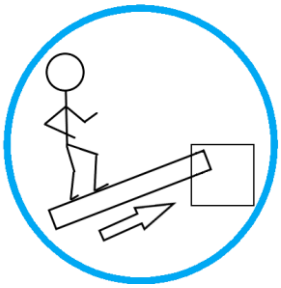
	СТІЙКИ УТРИМАННЯ	2. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Виконати зі страхуванням. Стояти на колоді на одній нозі, заплющити на сигнал очі.
	СТІЙКИ УТРИМАННЯ	3. 3-4р., 4-5р. Виконати зі страхуванням. Стояти на колоді, повертатися кругом. 5-6р. Виконати без страхування. Стояти на колоді, повертатися кругом, роблячи змах руками вгору.
	СТІЙКИ УТРИМАННЯ	4. 3-4р., 4-5р. Виконати зі страхуванням. 5-6р. Виконати без страхування. Стояти на колоді, підняти руки через сторони угору, торкнутись потилиці. Повернутись у в.п.
	ПІДЙОМ ХОДЬБА	5. 3-4р., 4-5р. Виконати зі страхуванням. 5-6р. Виконати без страхування. Йти по колоді покладеній похило на першу висоту в прямому та зворотньому напрямку.
	ХОДЬБА РОЗСЛАБЛЕННЯ	6. 3-4р., 4-5р., 5-6р. В середину тумби кладуться масажні напівсфери. Ходити босоніж наступаючи на напівсфери, виконувати самомасаж.

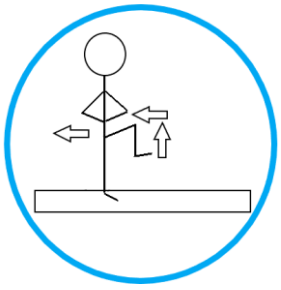
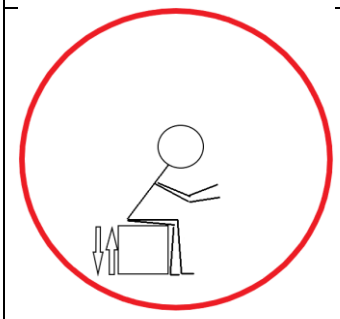
	СТРИБКИ ЧЕРЕЗ ПЕРЕШКОДИ	7. 4-5р., 5-6р. Перестрибувати боком через два бар'єри (колоди) в одну сторону. Повторити в іншу сторону.
	ХОДЬБА ОБЕРТАННЯ БІГ НАХИЛИ ПІДЙОМИ СПУСКИ ЗУПИНКИ	8. 3-4р., 4-5р., 5-6р. «В пошуках Немо». Заховати картинки рибок прикріплених на модульну систему. Дитина знаходить картинку - робить «Берпі».
	НАПРУЖЕННЯ М’язів ніг	9. 3-4р.Виканати 3рази. 4-5р. Виконати 4рази. 5-6р. Виконати 5разів. Стояти біля колоди що знаходиться на рівні поясу дитини. Триматися обома руками за колоду. Підніматися на носки, опускатися на всю ступню.
	УТРИМАННЯ НАПРУЖЕННЯ ХВАТАННЯ ВИТЯГУВАННЯ	10. 4-5р., 5-6р. «Рухливий ринг». Посеред майданчика кладуть зв’язану кільцем товсту мотузку. По два гравці від кожної команди (за вказівкою лідера) виходять і беруть у руки мотузку, створюючи своєрідний ринг. За сигналом кожен гравець тягне мотузку до себе, намагаючись заволодіти прапорцем, що стоїть позаду на відстані двох кроків на чотирьох тумбах. Двоє гравців можуть координувати свої дії, заважаючи виграти бал суперникам. Після розіграшу балу на ринг виходить наступна четвірка.

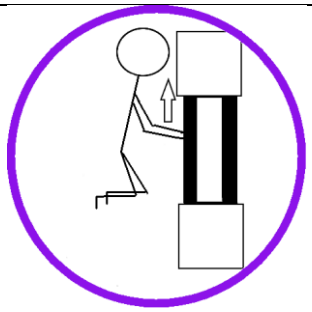
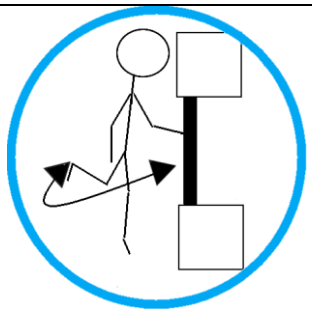
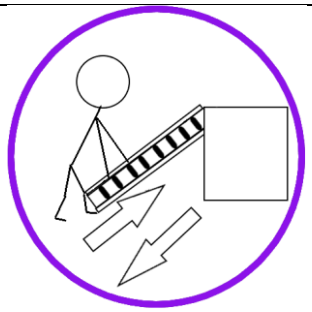
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

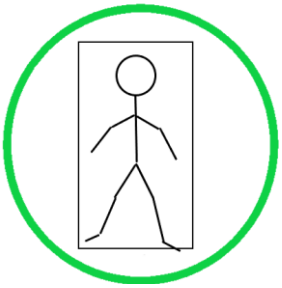
Комплекс завдань №13
«Заохочуємо лідерство»
Обладнання та інвентар: колода, тумби модульні великі, драбина велика, канат

Таблиця 13

Схема руху	**НАЗВА ЗАВДАННЯ**	**ОПИС ЗАВДАННЯ**
	ПІДЙОМ ХОДЬБА	1. 3-4р., 4-5р. Виконати зі страхуванням. 5-6р. Виконати без страхування. Ходити по колоді покладеній похило на другу висоту.
	ПІДЙОМ ХОДЬБА	2. 4-5р. Виконати зі страхуванням. 5-6р. Виконати без страхування. Ходити по колоді покладеній похило на третю висоту тумби модульної великої.

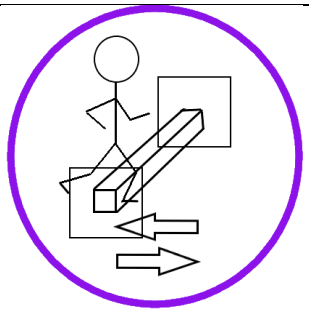
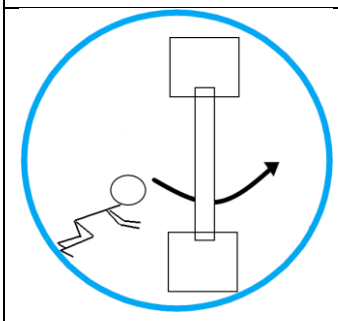
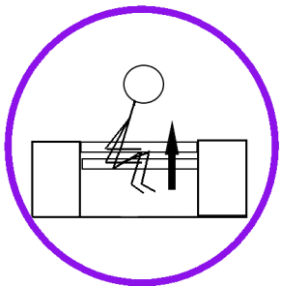
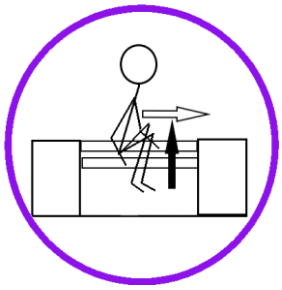
	СТРИБКИ	3. 3-4р. Виконати 3 рази. 4-5р. Виконати 4 рази. 5-6р. Виконати 5 разів. Колоду зафіксувати з обох боків. Обома долонями спертися о колоду. Стрибати обома ногами до колоди і назад.
	НАХИЛИ НАПРУЖЕННЯ ПІДЙОМИ СТРИБКИ НА ДВОХ	4. 3-4р. Виконати 3 рази. Колоду зафіксувати з обох боків. «Берпі» - переступити через колоду лягти животом на підлогу, встати стрибком, плеснути в долоні вгорі. Повторити в іншу сторону. 4-5р. Виконати 4 рази. 5-6р. Виконати 5 разів. Колоду зафіксувати з обох боків. «Берпі» - перестрибнути через колоду правим боком, лягти животом на підлогу, встати стрибком, плеснути в долоні вгорі. Повторити в іншу сторону.
	СТІЙКИ	5. 4-5р. Виконувати зі страховкою. 5-6р. Виконувати без страховки. Стояти на колоді, підняти праву ногу вперед. Відвести праву ногу в сторону. Відвести праву ногу назад. Виконати завдання з лівою ногою.
	НАПРУЖЕННЯ М'язів ніг	6. 3-4р. Виконати 3 рази. 4-5р. Виконати 4 рази. Присідати на тумбу модульну (висота25см). Вставати, випрямлятись. 5-6р. Виконати 5 разів.

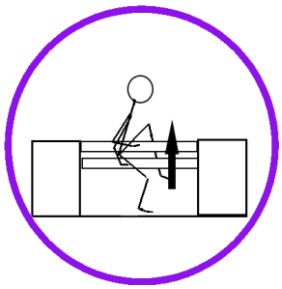
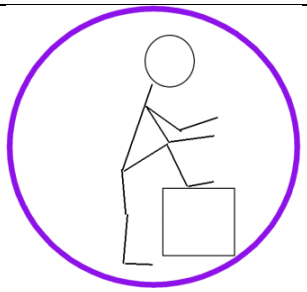
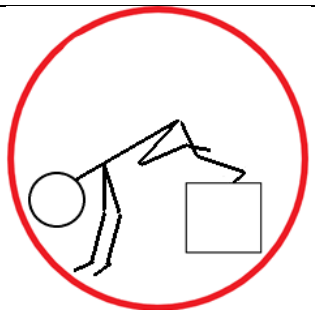
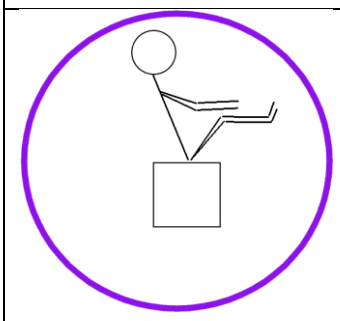
		Присідати на тумбу модульну (висота45см). Вставати, випрямлятись.
	НАПРУЖЕННЯ ХВАТАННЯ М'язів рук	7. 3-4р. Виконати 3 рази. 4-5р. Виконати 4 рази. 5-6р. Виконати 5 разів. Підтягуватися з колін тримаючись за колоду.
	МАХИ ХИТАННЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ	8. 3-4р. Виконати по 3 рази на кожну ногу. 4-5р. Виконати по 4 рази на кожну ногу. 5-6р. Виконати по 5 разів на кожну ногу. Стати, лівим боком до драбини, ліва рука на перекладині на рівні поясу. Махові рухи розслабленою правою ногою вперед і назад. Стати, правим боком до драбини, права рука на перекладині на рівні поясу. Махові рухи розслабленою лівою ногою вперед і назад.
	ЛАЗІННЯ СПУСКИ	9. 3-4р. Підйом та спуск з драбини однойменним способом на третю висоту. 4-5р. Підйом та спуск з драбини однойменним та різнойменним способом на третю висоту. 5-6р. Підйом та спуск з драбини різнойменним способом на третю висоту.

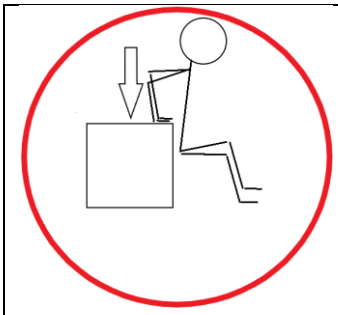
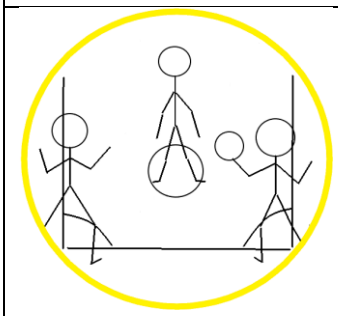
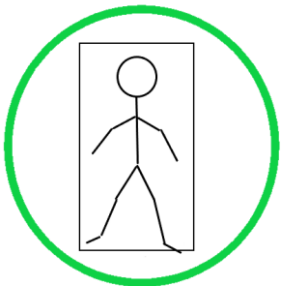
	БІГ УТРИМАННЯ ХВАТАННЯ НАПРУЖЕННЯ	10. 4-5р., 5-6р. «Принеси канат». Команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика за лініями, а впоперек середньої лінії кладуть канат довжиною 4-7 метрів. За сигналом гравці біжать до каната, щоб заволодіти ним і внести на свою половину. Але зробити це нелегко, оскільки суперники роблять те ж саме. У завзятій боротьбі виграють найспритніші. Гру проводять з різних вихідних положень: -стоячи спиною до каната; -сидячи «по-турецьки. При однакових результатах дається третя спроба.
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

Комплекс завдань №14
«Сильним будь!»
Обладнання та інвентар: колода, тумби модульні великі, м'яч

Таблиця 14

Схема руху	НАЗВА ЗАВДАННЯ	ОПИС ЗАВДАННЯ
	ЛАЗІННЯ ХОДЬБА	1. 3-4р., Вистота тумби модульної (25см). Виконати 3 переступання. 4-5р. Вистота тумби модульної (25см). Виконати 4 переступання. 5-6р. Вистота тумби модульної (45см). Виконати 5 переступань. Встати обличчям до колоди, що закріплена двома кінцями на тумби. Переступити через колоду.
	ЛАЗІННЯ	2. 3-4р. Виконати 3 рази. 4-5р. Виконати 4 рази. 5-6р. Виконати 5 разів. Присісти обличчям чи боком до колоди (висота 45см). Підлізти під колоду прямо чи боком, не торкаючись долонями підлоги.
	МАХИ НАПРУЖЕННЯ М'язів ніг, живота	3. 3-4р. Виконати 3 рази. 4-5р. Виконати 4 рази. 5-6р. Виконати 5 разів. Дві колоди паралельно одна одній. Дитина знаходиться між колодами. Виконати упор на передпліччя. Підтягувати ноги до живота.
	НАПРУЖЕННЯ М'язів рук	4. 5-6р. Пересування по перекладинам на руках. Ноги не торкаються підлоги.

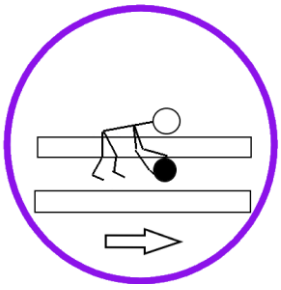
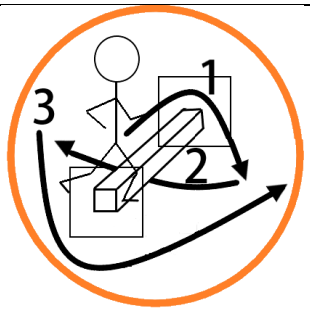
	МАХИ НАПРУЖЕННЯ М’язів ніг, рук	5. 5-6р. Виконати 5 разів. Дві колоди паралельно одна одній. Дитина знаходиться між колодами. Опертися на перекладини долонями. Виконати перекидання ніг через перекладини,
	ПІДЙОМ СПУСКИ	6. 3-4р. Виконати 3 рухи. 4-5р. Виконати 4 рухи. Виконати зі страхуванням. Встати на тумбу (висота25см). Зійти з тумби. 5-6р. Виконати 5 рухів. Виконати без страхування. Встати на тумбу (висота25см) правою ногою, зійти правою ногою. Встати лівою ногою, зійти лівою ногою.
	**УТРИМАННЯ НАПРУЖЕННЯ МАХИ**	7. 3-4р. Виконати 3 рухи. 4-5р. Виконати 4 рухи. 5-6р. Виконати 5 рухів. Долонями опертися о підлогу. Стопи поставити на тумбу. Зігнути праве коліно, підтягнути до правого ліктя. Зігнути ліве коліно, підтягнути до лівого ліктя.
	**УТРИМАННЯ СКРУЧУВАННЯ**	8. 3-4р. Виконати 3 с. 4-5р. Виконати 4 с. 5-6р. Виконати 5 с. Сісти на тумбу. Ноги підняти вгору. Руки витягнути вперед. Балансувати, сидячі на хрестці.

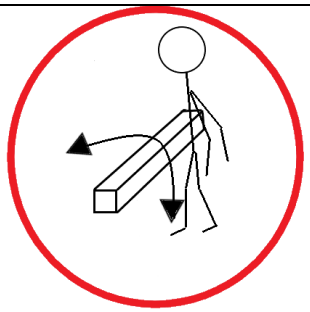
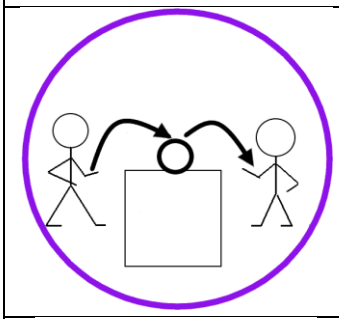
	**НАПРУЖЕННЯ** **М'язи плеча**	9. 3-4р. Виконати 3рухи. 4-5р. Виконати 4 рухи. 5-6р. Виконати 5 рухів. Взятися хватом зверху за тумбу, підтягнути ноги вперед таким чином, щоб вага тіла розподілилась приблизно порівну між п’ятами та кистями рук. Згинаючи руки в ліктях, повільно опускатися вниз, поки плечі до ліктів не опиняться в положенні паралельно підлозі. Повторити можливу кількість віджимань.
	**ПЕРЕКИДИ**	10. 4-5р., 5-6р. «Квінта». Кількість учасників: 5. Що знадобиться: м'яч. Правила гри: на землі чи асфальті малюється великий квадрат зі стороною приблизно 10 м, або позначаються кути цього квадрата, куди встають 4 гравці. У центрі квадрата малюється коло діаметром близько 1,5 м, в нього стає п'ятий гравець - квінта. Кутові гравці по черзі намагаються «вибити» квінту м'ячем, той же ухиляється від м'яча, не виходячи за коло. Той, кому вдалося потрапити в квінту, міняється з ним місцями.
	**РОЗСЛАБЛЕННЯ**	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і

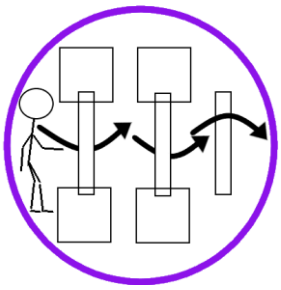
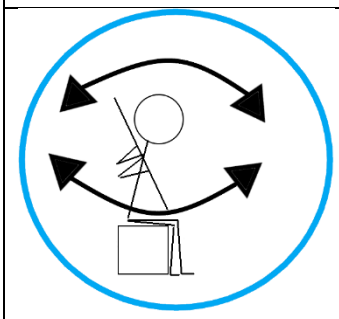
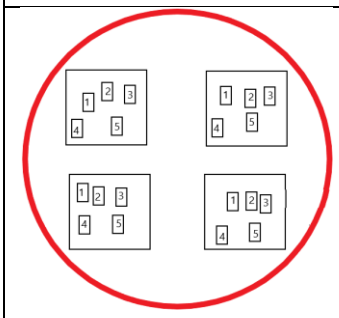
		легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

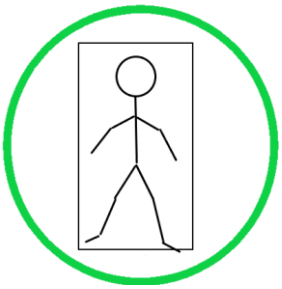
Комплекс завдань №15
«Активні діти – успішні!»
Обладнання та інвентар: колоди, тумби модульні великі, м'яч, драбина велика, палка гімнастична, картки з цифрами від 1 до 5

Таблиця 15

Схема руху	НАЗВА ЗАВДАННЯ	ОПИС ЗАВДАННЯ
	ПЕРЕКИДИ	1. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Стати у кінця двох колод, покладених на відстані 15-20см одна від одної. В руках тримати м'яч, повітряну кульку. Прокотити м'яч, кульку між двома колодами. В кінці випрямити тулуб, потягнутися обома руками з м'ячем вгору.
	ЛАЗІННЯ	2. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Гра з використанням колоди: «Над, під, навколо». Переступити через колоду. Пролізти під колодою. Оббігти тумбу модульну велику.
	НАПРУЖЕННЯ М'язів ніг	3. 3-4р. Виконати 3рухи напівприсідань. 4-5р. Виконати 4 рухи напівприсідань.. 5-6р. Виконати 5 рухів. напівприсідань.

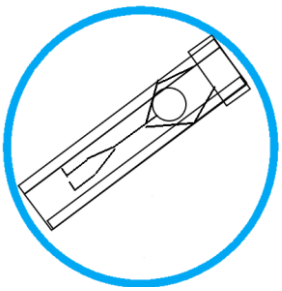
		Встати біля колоди що закріплена на рівні поясу. Ноги злегка розставити, руками триматися за колоду. Зробити 2-3напівприсідання підряд («як пружинка»).
	УТРИМАННЯ НАПРУЖЕННЯ М’язів живота, спини, рук, ніг	4. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Стати в планку. Між стопами та долонями на підлозі колода. Стегна не опускати. Тримати тіло рівно. Спиратися на повну долонь. Пересуватися в «планці» боком.
	СТРИБКИ ЧЕРЕЗ ПЕРЕШКОДИ	5. 3-4р. Виконати 3рухи. Зі страховкою. 4-5р. Виконати 4 рухи. Зі страховкою. 5-6р. Виконати 5 рухів. Без страховки. Стати обличчям до колоди. Перестрибувати через колоду. Повернутися кругом і знову перестрибнути.
	ПЕРЕКИДИ	6. 5-6р. Стати парами обличчям один до одного на відстані 2-3м, у одного з гравців в руках м’яч. Кинути м’яч о кришку тумби, друга дитина ловить м’яч після відскоку.
	СТІЙКИ УТРИМАННЯ	7. 5-6р. Встати в положення тіла «планка». Долоні між шаблями драбини. Піднімати високо лікоть переступаючи рукою вправо. Пересуватися боком.

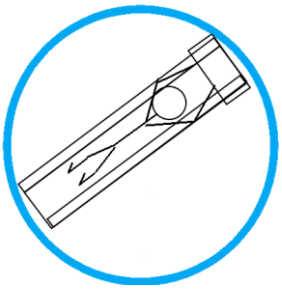
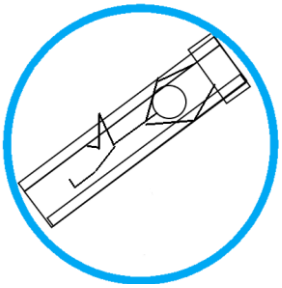
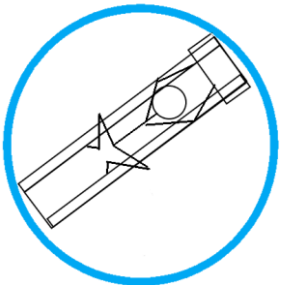
	ЛАЗІННЯ СТРИБКИ ЧЕРЕЗ ПЕРЕШКОДИ	8. 3-4р., 4-5р., 5-6р. Проповзти під двома колодами, встати та перестрибнути обома ногами через третю колоду. (відстань між колодами не менше 1м)
	СКРУЧУВАННЯ	9. 3-4р. по 3 скручування в кожну сторону. 4-5р., по 4 скручування в кожну сторону. 5-6р. по 5 скручувань в кожну сторону. Сісти на тумбу модульну малу. Палиця за лопатками, стопи на підлозі. Спину тримати рівно. Робити скручування корпуса вправо-вліво.
		10. 5-6р. «Цифри-бігуни». Гравці роблять чотири кола навколо двох тумб модульних великих і двох тумб модульних малих. На тумбах лежать цифри від одного до п’яти. Кожен гравець бере з тумби картку з цифрою. Вихователь дає завдання, відповіддю на яке є цифра від 1 до 5. Той хто підняв вгору правильну цифру, має оббігти навколо тумби і повернутися на своє місце. Математичні завдання можна використовувати на додавання і віднімання. Після того, як всі номери побігали, всі відпочивають.

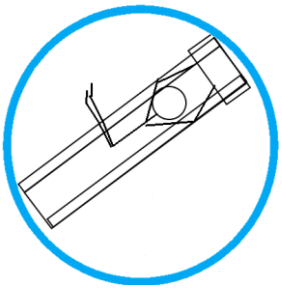
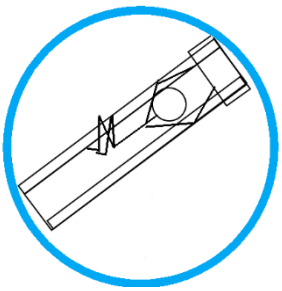
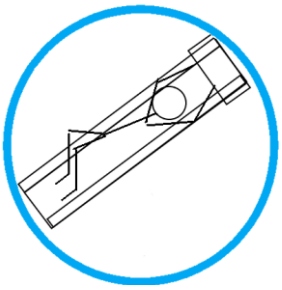
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

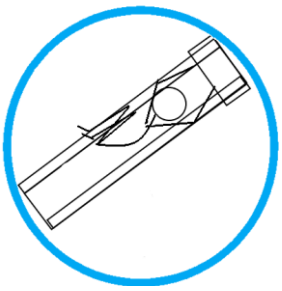
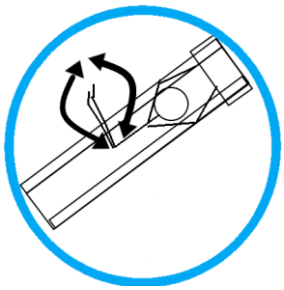
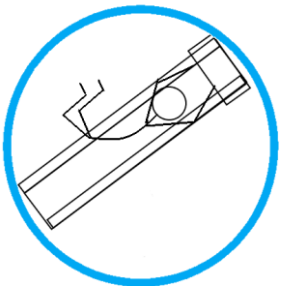
Комплекс завдань №16
«Рухові завдання на гірці-треку»
Обладнання та інвентар: гірка-трек

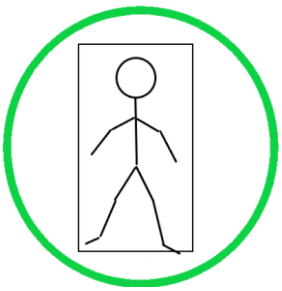
Таблиця 16

Схема руху	**НАЗВА ЗАВДАННЯ**	**ОПИС ЗАВДАННЯ**
	СКРУЧУВАННЯ ВИТЯГУВАННЯ ХВАТАННЯ	1. 3-4р. Виконати по 3 рухи в кожну сторону. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 4-5р. Виконати по 4 рухи в кожну сторону. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 5-6р. Виконати по 5 рухів в кожну сторону. Гірка трек піднята на висоту 45см. Лежачи на спині на дошці-треку, триматися руками за перекладину. Повертати стопи вправо, вліво.
	ВИТЯГУВАННЯ УТРИМАННЯ	2. 3-4р. Виконати 3 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 4-5р. Виконати 4 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см.

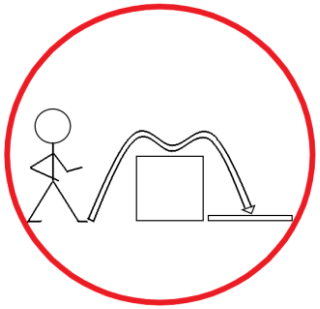
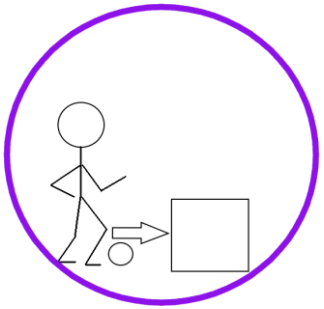
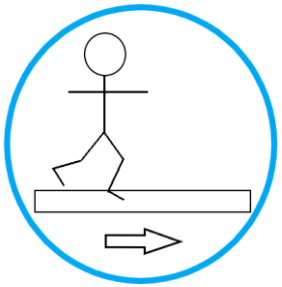
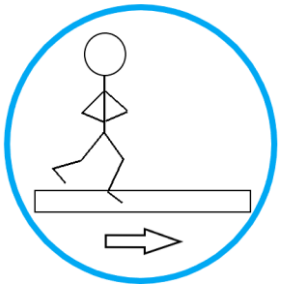
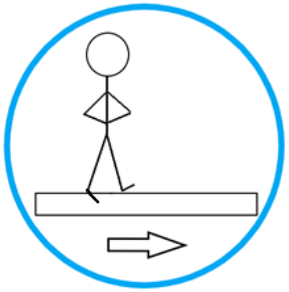
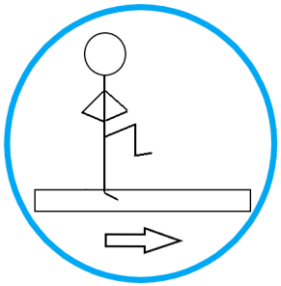
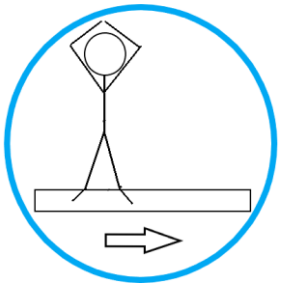
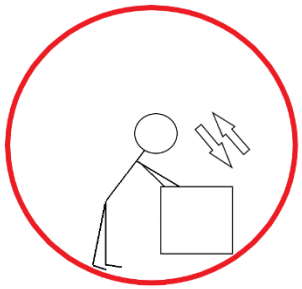
	ХВАТАННЯ	5-6р. Виконати 5 зв’язок. Гірка трек піднята на висоту 45см. Лягти на спину на дошку-трек. Взятися руками за перекладину. Стопи потягнути від себе. Стопи потягнути на себе, підняти голову, подивитись на пальці ніг.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів живота, ніг ХВАТАННЯ	3. 3-4р. Виконати 3 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 4-5р. Виконати 4 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 5-6р. Виконати 5 зв’язок. Гірка трек піднята на висоту 45см. Лягти на гірку-трек на спину. Руками триматися за перекладину. Ноги випрямити. Зігнути в коліні праву ногу, випрямити її. Зігнути в коліні ліву ногу, випрямити її. Зігнути одночасно в колінах обидві ноги і підтягнути стопи до сідниць. Випрямити ноги.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів живота, ніг СКРУЧУВАННЯ ХВАТАННЯ	4. 3-4р. Виконати 3 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 4-5р. Виконати 4 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 5-6р. Виконати 5 зв’язок. Гірка трек піднята на висоту 45см. Лягти на гірку-трек на спину. Руками триматися за перекладину. Ноги випрямлені. Зігнути праву ногу, відвести коліно вправо, привести коліно, випрямити ногу. Зігнути ліву ногу, відвести коліно вліво, привести коліно, випрямити ногу. Зігнути обидві ноги, розвести обидва коліна, звести разом, випрямити ноги.

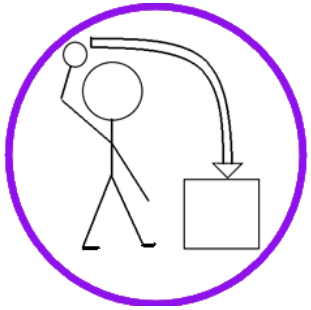
	НАПРУЖЕННЯ М’язів живота, ніг ХВАТАННЯ	5. 3-4р. Виконати 3 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 4-5р. Виконати 4 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 5-6р. Виконати 5 зв’язок. Гірка трек піднята на висоту 45см. Лягти на гірку-трек на спину. Руками триматися за перекладину. Ноги випрямлені. Підняти праву ногу до кута 90°, опустити, підняти ліву ногу до кута 90°, опустити. Підняти обидві ноги до кута 90°, опустити.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів живота, ніг СКРУЧУВАННЯ ХВАТАННЯ	6. 3-4р. Виконати 3 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 4-5р. Виконати 4 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 5-6р. Виконати 5 зв’язок. Гірка трек піднята на висоту 45см. Лягти на гірку-трек на спину. Руками триматися за перекладину. Ноги випрямлені. Зігнути обидва коліна, стопи в опорі. Скрутити тулуб вправо. Скрутити тулуб вліво. Випрямити ноги.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів живота, ніг УТРИМАННЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ ХВАТАННЯ	7. 3-4р. Виконати 3 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 4-5р. Виконати 4 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 5-6р. Виконати 5 зв’язок. Гірка трек піднята на висоту 45см. Лягти на гірку-трек на спину. Руками триматися за перекладину. Ноги випрямлені. Зігнути ноги в колінах, стопи в упорі. Підняти таз вгору.

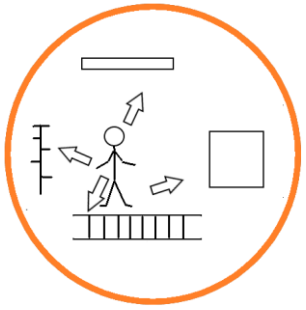
		Зажати м’язи сідниць. Опустити таз, випрямити ноги.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів живота, ніг, шиї РОЗСЛАБЛЕННЯ ХВАТАННЯ	8. 3-4р. Виконати 3 рази. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 4-5р. Виконати 4 рази. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 5-6р. Виконати 5 разів. Гірка трек піднята на висоту 45см. Лягти на гірку-трек на спину. Руками триматися за перекладину. Ноги випрямлені. Зігнути в колінах обидві ноги. Намагатись торкнутися колінами лоба. Розігнутися, випрямити ноги, голову опустити.
	НАПРУЖЕННЯ М’язів живота, ніг УТРИМАННЯ	9. 3-4р. Виконати на 3 рахунки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 4-5р. Виконати на 4 рахунки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 5-6р. Виконати на 5 рахунків. Гірка трек піднята на висоту 45см. Лягти на гірку-трек на спину. Руками триматися за перекладину. Ноги випрямлені. Підняти прямі ноги. Виконувати спочатку рух «ножиці». Далі виконувати рух «велосипед».
	НАПРУЖЕННЯ М’язів шиї, спини, задньої поверхні ніг ХВАТАННЯ УТРИМАННЯ	10. 3-4р. Виконати 3 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 4-5р. Виконати 4 зв’язки. Гірка-трек піднята на висоту 25см. 5-6р. Виконати 5 зв’язок. Гірка трек піднята на висоту 45см. Лягти на гірку-трек на живіт. Руками триматися за перекладину. Зігнути праву ногу, повернути шию подивитись на праву п’ятку. Випрями

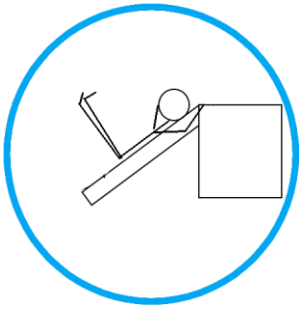
		праву ногу. Зігнути ліву ногу, повернути шию подивитись на ліву п’ятку. Випрями ліву ногу Зігнути обидві ноги, прогнути тулуб, головою потягнутися до носків ніг.
	РОЗСЛАБЛЕННЯ	11. Лягти на спину. Долоні тримати на деякій відстані від стегон, долонями вгору. Закрити очі. П'яти тримати разом, а носки розвести. Спочатку дихати глибоко. Згодом дихання стане легким і повільним, без різких рухів, коливаючих хребет або тіло. Зосередитися на глибоких і легких видихах, при яких в ніздрях не відчувається теплоти дихання. Нижня щелепа повинна злегка відвисати, не стискати щелепи. Язиком не ворушити. Навіть зіниці очей повинні бути абсолютно пасивні. Повністю розслабитися і повільно видихати. Лежати 1хв.

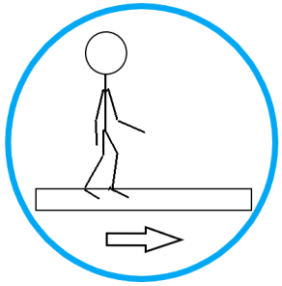
Додаток 2

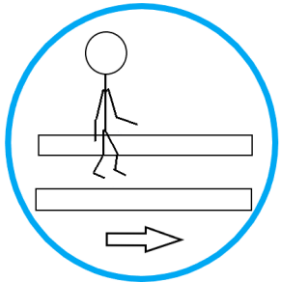
Схеми рухливих завдань			
			
			

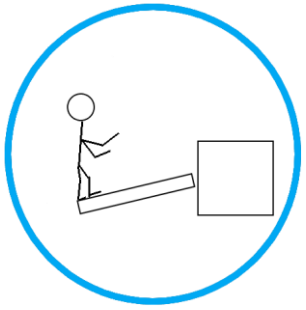


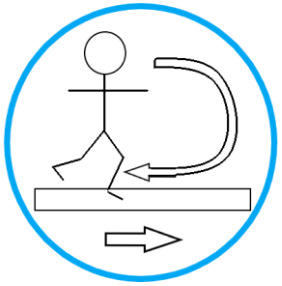


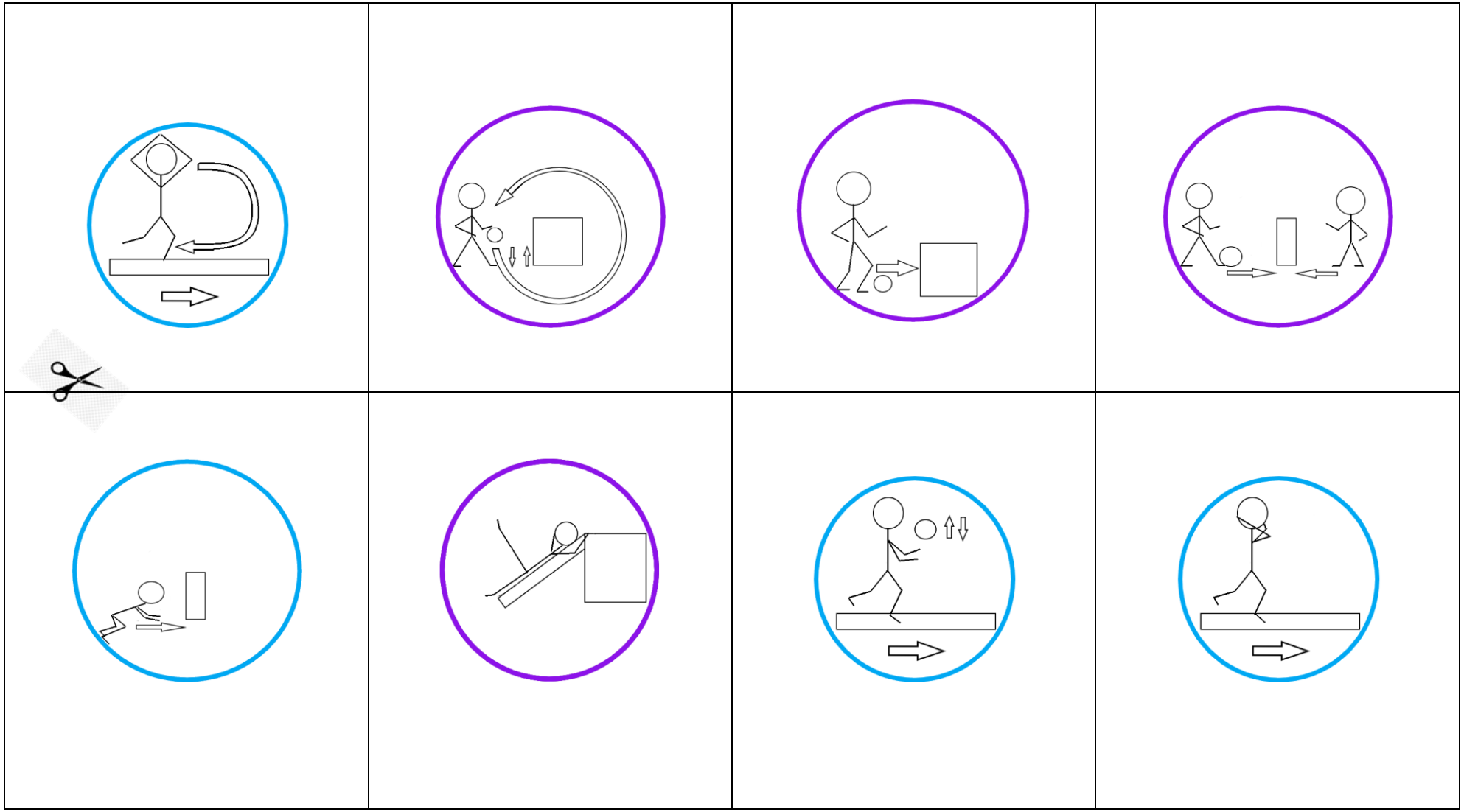


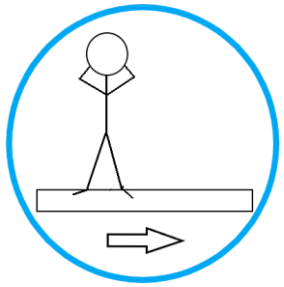


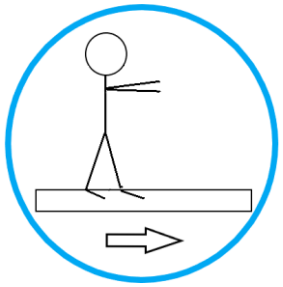


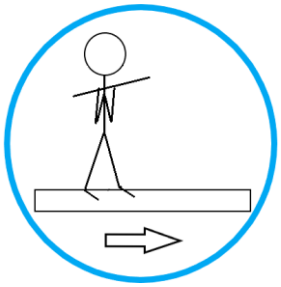


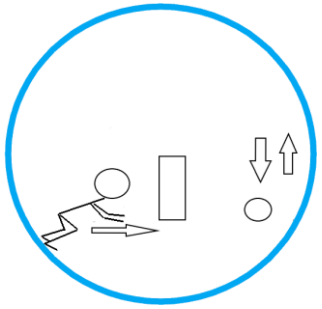


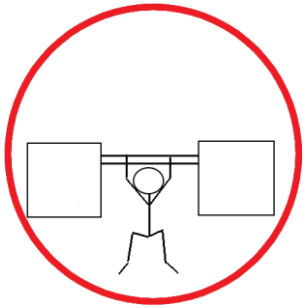


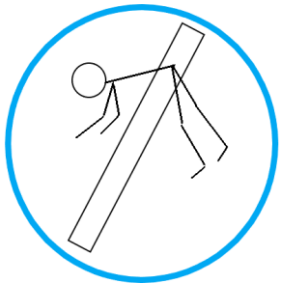


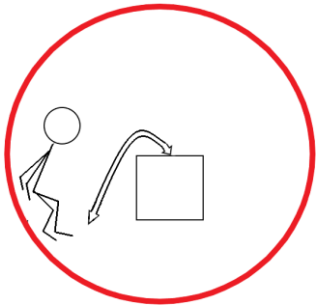


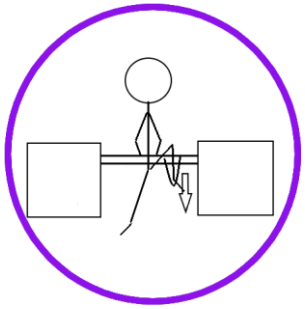


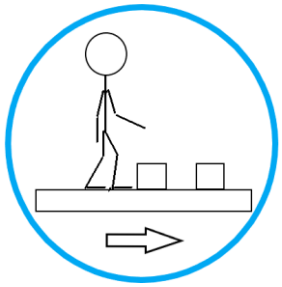


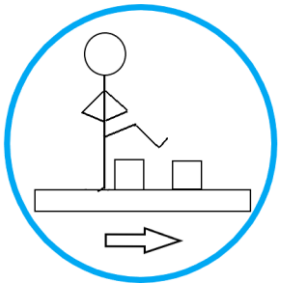


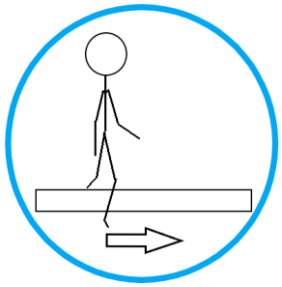


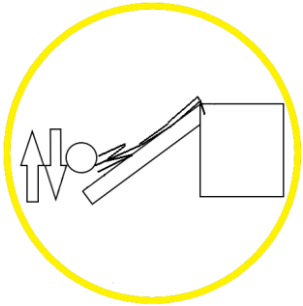


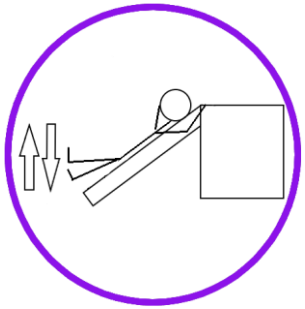


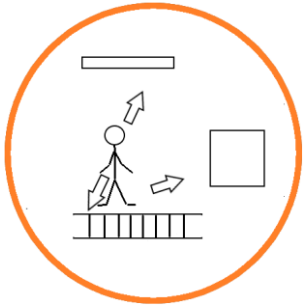


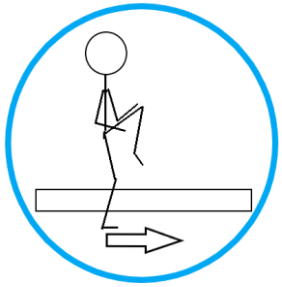


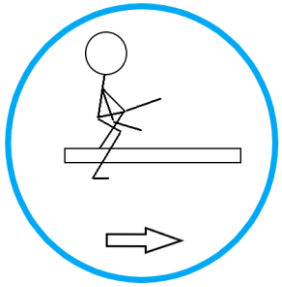


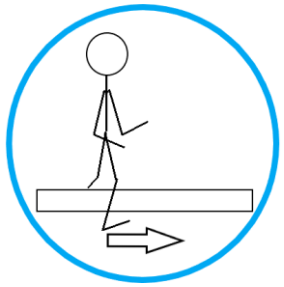


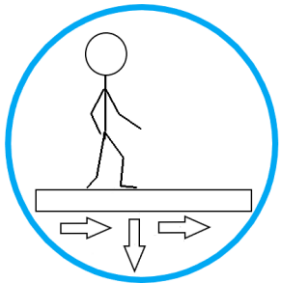


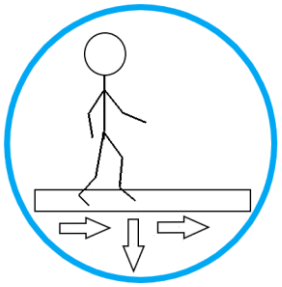


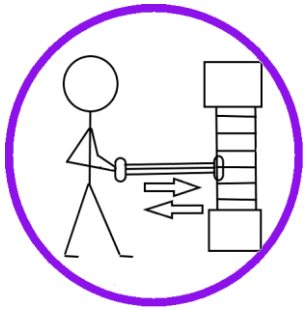


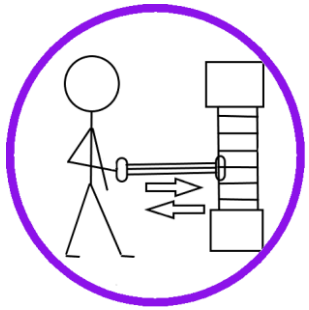


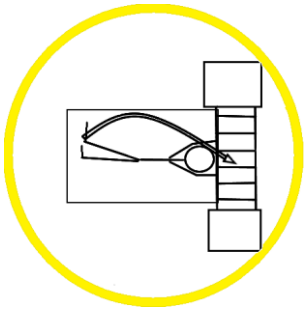


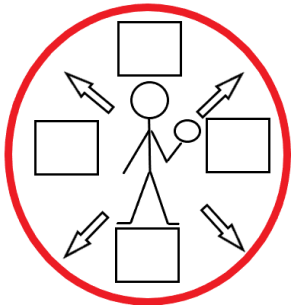


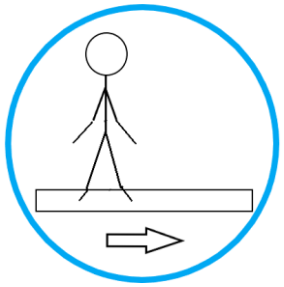


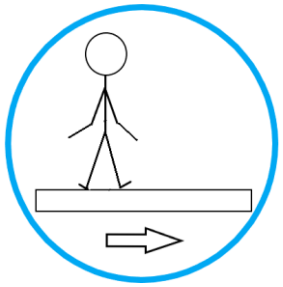


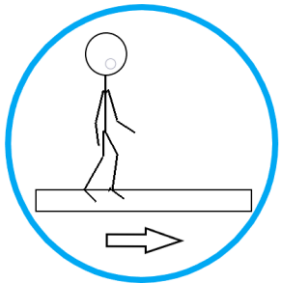


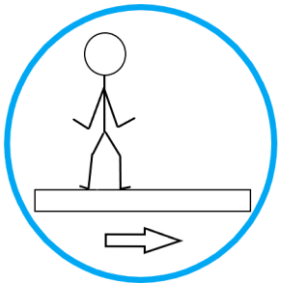


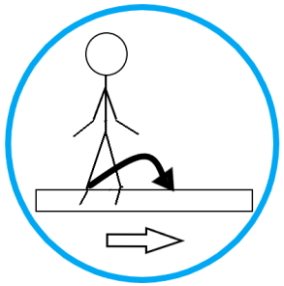


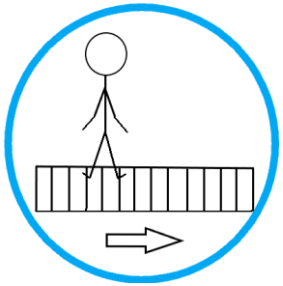


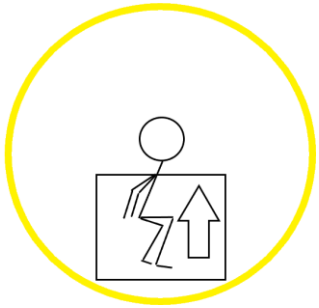


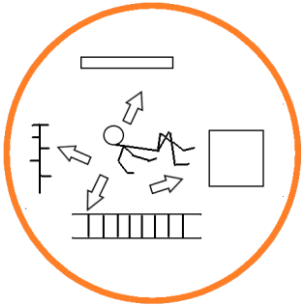


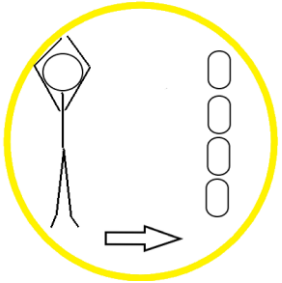


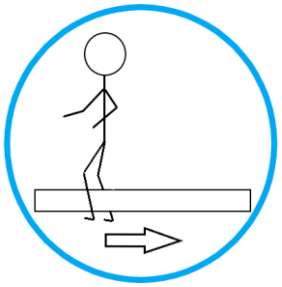


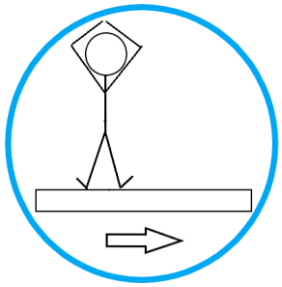


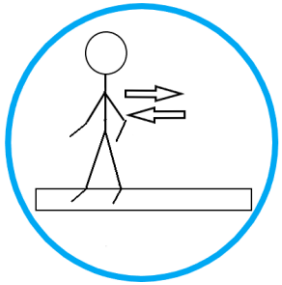


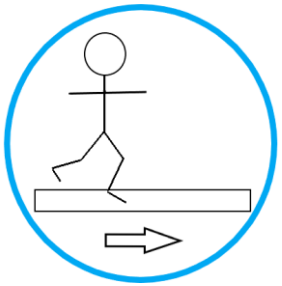


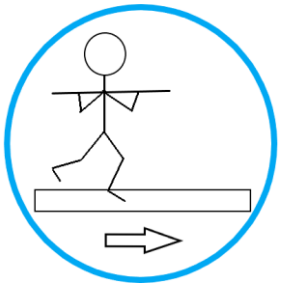


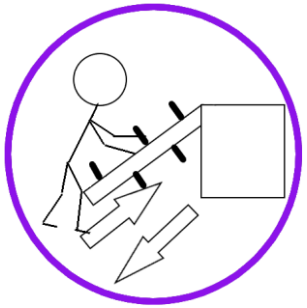


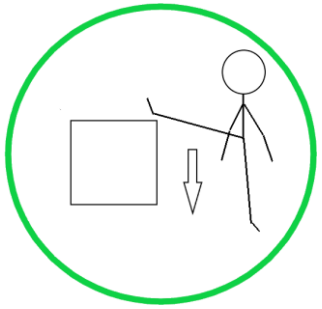


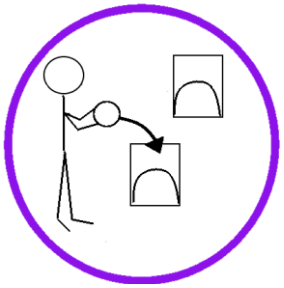


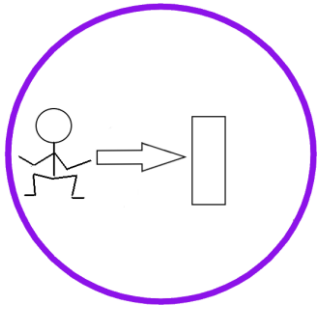


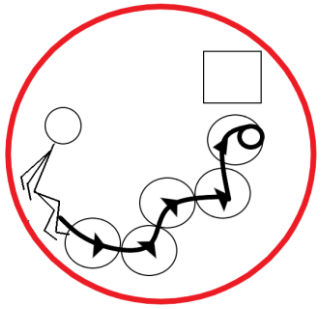


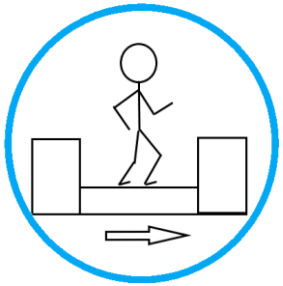


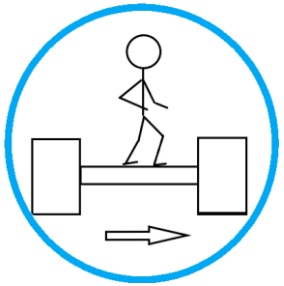


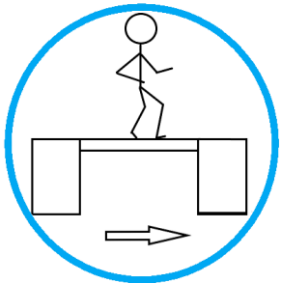


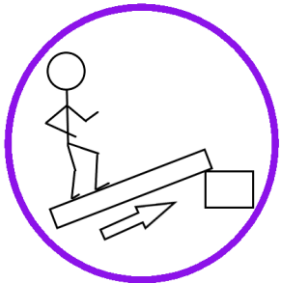


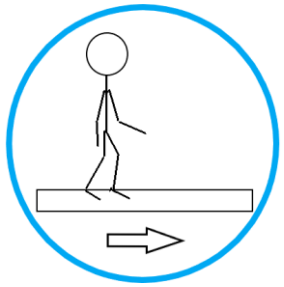


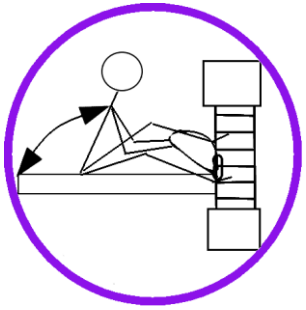


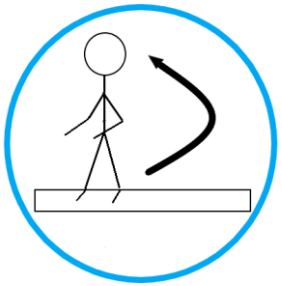


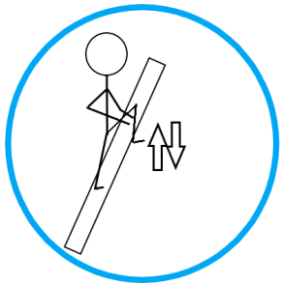


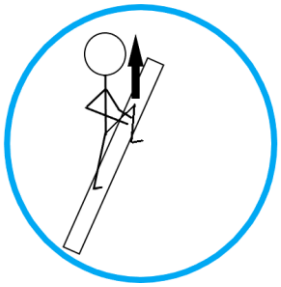


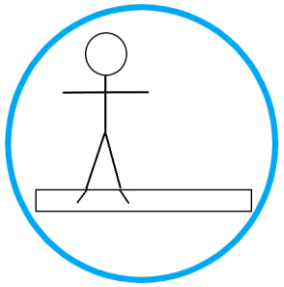


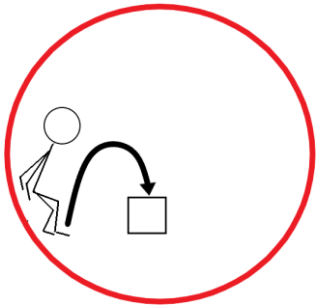


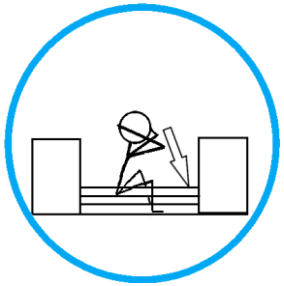


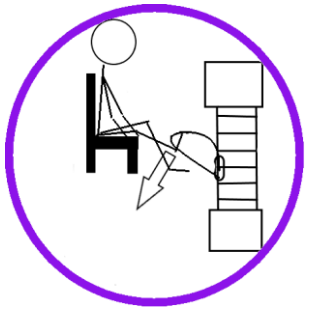


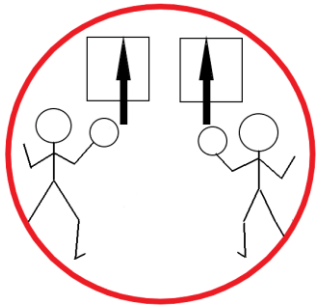


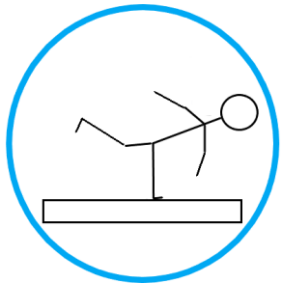


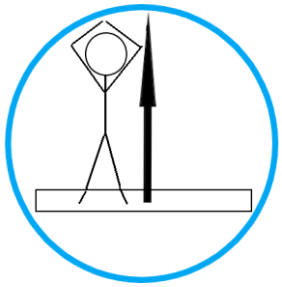


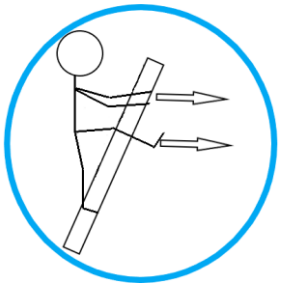


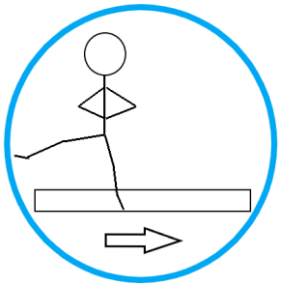


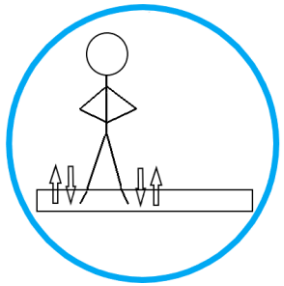


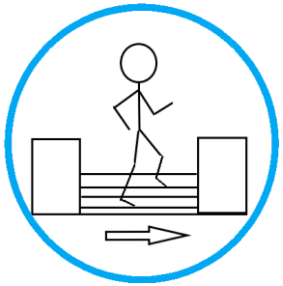


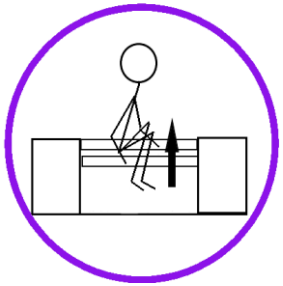


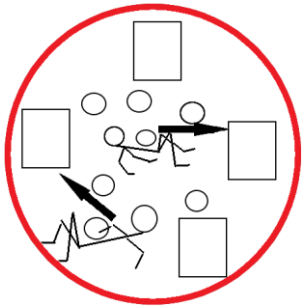


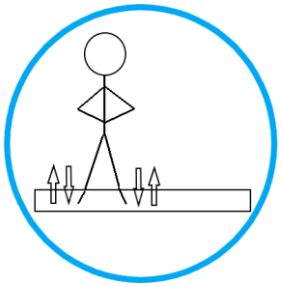


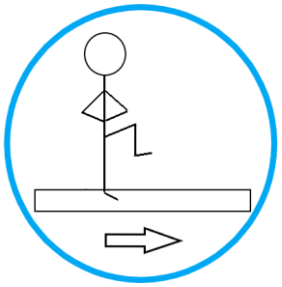


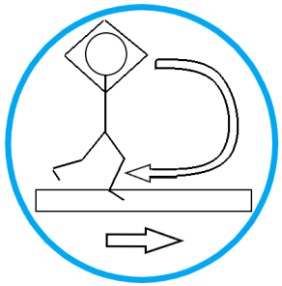


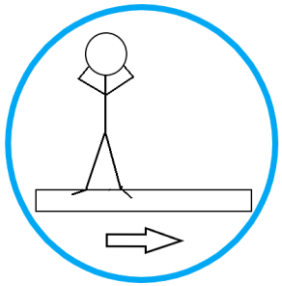


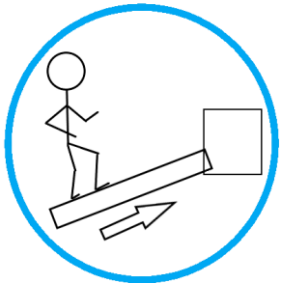


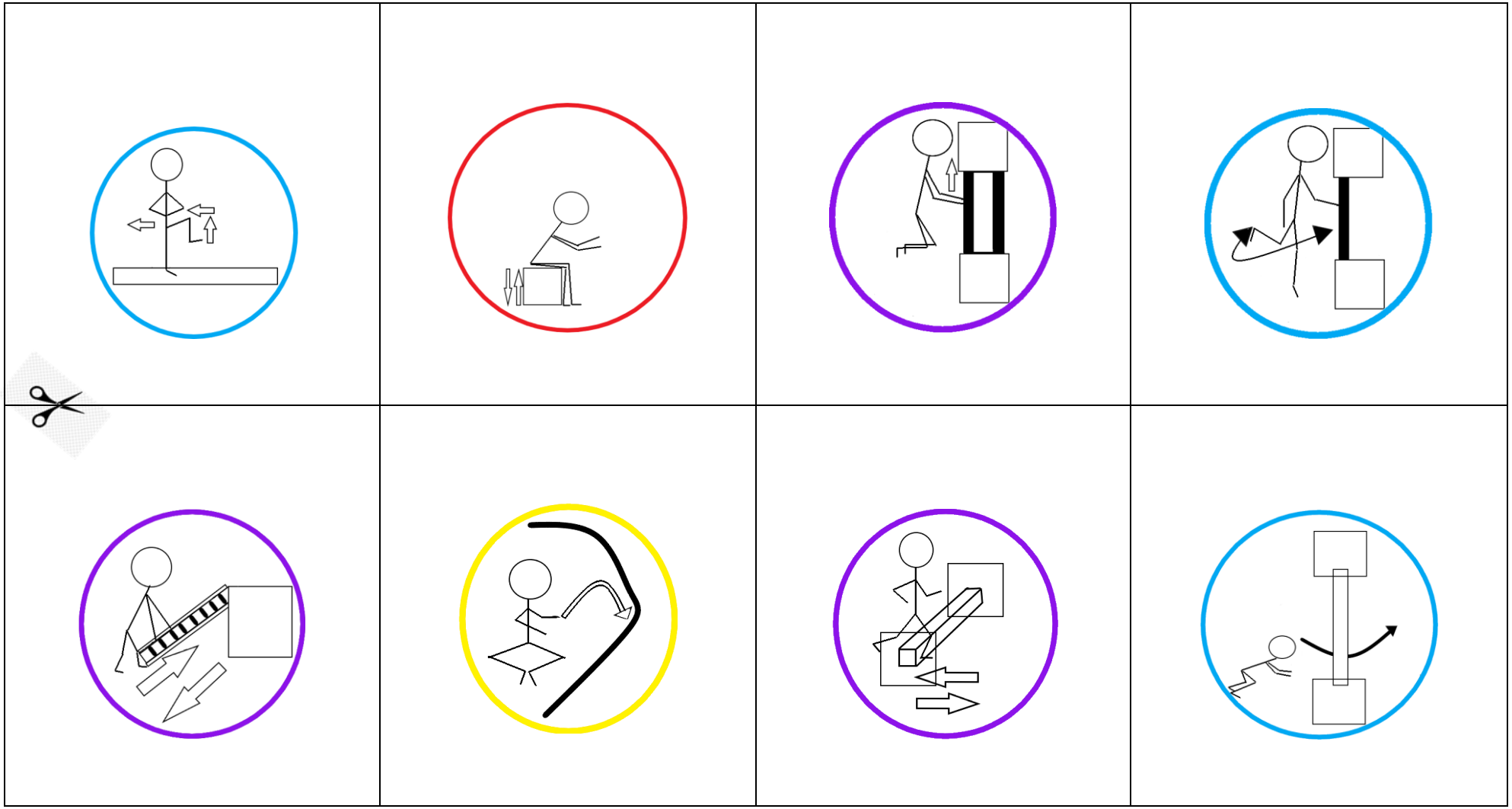


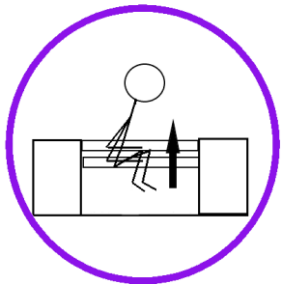


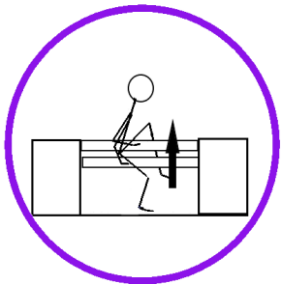


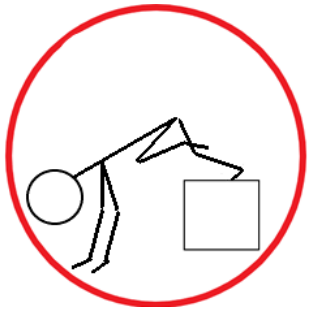


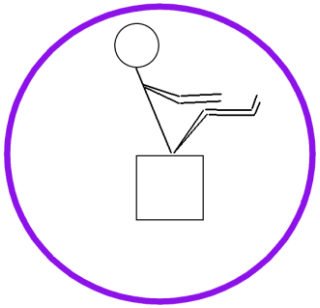


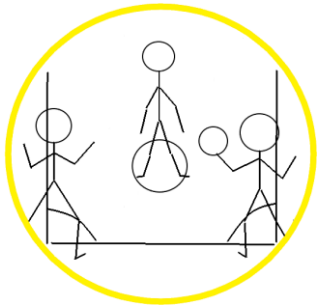


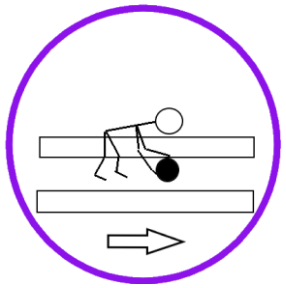






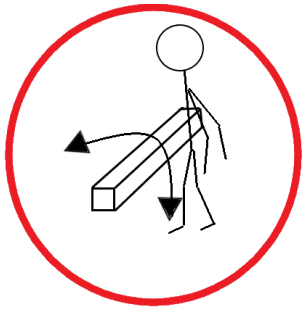


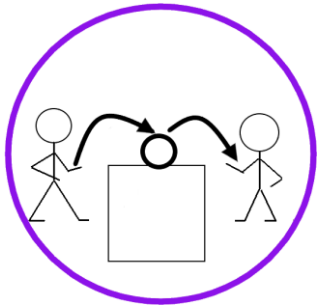


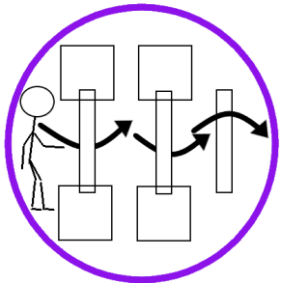


1
2
3

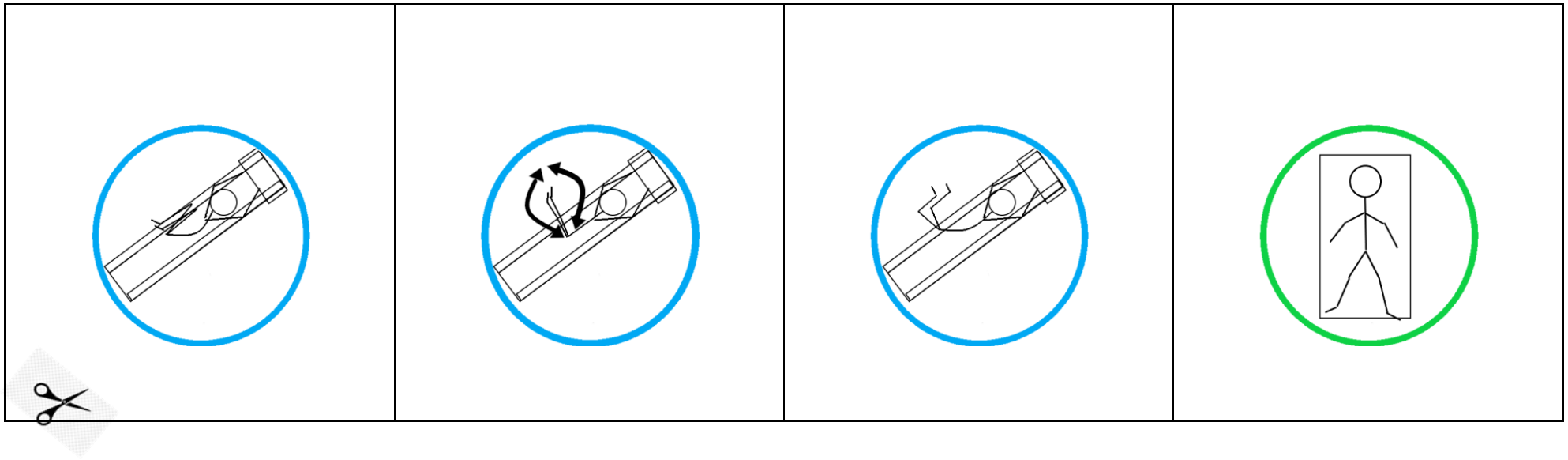
3







1 2 3
4 5
1 2 3
4 5
1 2 3
4 5
1 2 3
4 5



РЕЦЕНЗІЯ

на дидактичний навчально-практичний посібник «Рух заради здоров'я»

(Укладач: Сандецька Анна Андріївна, інструктор з фізичної культури дошкільного навчального закладу (ясла-садок) «Гармонія» Запорізької міської ради Запорізької області).

Актуальність посібника «Рух заради здоров'я» визначається сучасними потребами суспільства у збереженні та зміцненні здоров'я дітей, здатних креативно мислити, продукувати ідеї і втілювати їх у життя для розвитку суспільства.

У навчально-практичному посібнику представлено інноваційні підходи щодо забезпечення оновлення змісту фізичного виховання дошкільників. Даний посібник розкриває можливості використання комплексів вправ із використанням модульної системи ЛФК1, які дозволять педагогам залучати дітей до більш цікавого та оптимального процесу реалізації завдань із фізичного розвитку дошкільників.

Багатофункціональність використання ЛФК1 сприяє вирішенню завдань, спрямованих на профілактику порушення постави та плоскостопості, розвиток фізичного та рухового потенціалу як у дітей нормотипового розвитку так і у дітей з особливими освітніми потребами.

У посібнику представлені розробки комплексів вправ навчального та ігрового характеру для дітей молодшого, середнього та старшого дошкільного віку як нейротипового розвитку так і для дітей з особливими освітніми потребами.

Запропоновані матеріали дозволять створити гнучку систему роботи з фізичного виховання дошкільників, яка враховує природні здібності дитини, рухові навички, особливості сприйняття, оцінки, взаємоадаптації учасників освітнього процесу.

Посібник адресовано педагогам закладів дошкільної освіти, асистентам педагогів, інструкторам із фізичної культури.

Рецензент:
доцент кафедри дошкільної освіти
КЗ «Запорізький обласний інституту післядипломної
педагогічної освіти» ЗОР,
кандидат педагогічних наук Л.М.Шульга

Підпис Л.М.Шульги засвідчую.
Завідувач
організаційно-методичного центру КЗ «ЗОІППО» ЗОР О.Самарська