

Хуртенко О.В., Дмитренко С.М.

Фітнес

для дітей

вправи, ігри та методики



Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Хуртенко О. В., Дмитренко С. М.

**ФІТНЕС ДЛЯ ДІТЕЙ:
ВПРАВИ, ІГРИ ТА МЕТОДИКИ**

2026

УДК 796.412-053.5(075.8)

DOI: <https://doi.org/10/31652/796.412-053.5-1-36>

X98

Рекомендовано до друку вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 14 від 15 квітня 2026 р.)

Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Фітнес для дітей: вправи, ігри та методики. – Вінниця, 2026. – 136 с.

Рецензенти:

Щепотіна Н. Ю. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Пальчук М. Б. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту

Цей посібник має на меті надати педагогам, тренерам, студентам і батькам методичні рекомендації щодо організації занять із дитячого фітнесу, включаючи комплексні вправи, адаптовані для дітей різних вікових груп

Посібник рекомендований здобувачам ступеня вищої освіти бакалавр факультетів фізичного виховання і спорту.

ЗМІСТ

Вступ	6
РОЗДІЛ 1. ВПРАВИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ	8
1.1. Особливості проведення занять з дихальної гімнастики з дітьми дошкільного віку	8
1.2. Орієнтовні комплекси вправ дихальної гімнастики	10
1.3. Методичні поради до виконання вправ дихальної гімнастики з дітьми дошкільного віку	14
РОЗДІЛ 2. ВПРАВИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПОСТІ	16
2.1. Особливості проведення занять для профілактики плоскостопості з дітьми дошкільного віку	16
2.2. Орієнтовні комплекси вправ для профілактики плоскостопості	19
2.3. Приклади вправ з фітбол м'ячами для профілактики плоскостопості	20
2.4. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості з використанням стрічок, масажних килимків та мішечків із піском	21
2.4.1. Вправи з масажними килимками	22
2.4.2. Вправи з мішечками з піском	22
2.5. Методичні поради до виконання вправ для профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку	23
РОЗДІЛ 3. ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ	25
3.1. Особливості проведення занять для формування правильної постави	25
3.2. Орієнтовні комплекси вправ для формування правильної постави	27
3.3. Каталог вправ для формування і корекції постави	29
3.4. Методичні поради до виконання вправ для профілактики порушень постави у дітей дошкільного віку	32

РОЗДІЛ 4. ВПРАВИ ЙОГИ	34
4.1. Особливості проведення занять з йоги з дітьми дошкільного віку	34
4.2. Орієнтовні комплекси вправ дитячої йоги	36
4.3. Орієнтовна структура заняття з йоги для дошкільників	38
4.4. Орієнтовні сюжетні заняття з йоги	39
4.5. Конспект заняття з йоги для дітей 5-6 років	40
4.6. Методичні поради до виконання вправ дитячої йоги з дітьми дошкільного віку	43
РОЗДІЛ 5. ВПРАВИ ПАЛЬЧИКОВОЇ ГІМНАСТИКИ	45
5.1. Особливості проведення занять з пальчикової гімнастики з дітьми дошкільного віку	45
5.2. Орієнтовні вправи пальчикової гімнастики	47
5.3. Методичні поради при виконанні вправ пальчикової гімнастики з дітьми дошкільного віку	64
РОЗДІЛ 6. ВПРАВИ З ФІТБОЛ М'ЯЧАМИ	66
6.1. Особливості проведення занять з фітбол м'ячами	66
6.2. Орієнтовні вправи з фітбол м'ячами	68
6.3. Комплекс вправ з фітболом для дітей 4-5 років	70
6.4. Орієнтовна структура заняття з фітболами для дітей 5-6 років	72
6.5. Конспект заняття з фітболами для дітей 5–6 років	74
6.6. Методичні поради при виконанні вправ з фітбол м'ячами дітей дошкільного віку	77
РОЗДІЛ 7. ВПРАВИ НА СТЕП-ПЛАТФОРМИ	79
7.1. Особливості проведення занять на степ-платформах	79
7.2. Орієнтовні вправи на степ-платформах	81
7.3. Методичні поради при виконанні вправ на степ-платформах для дітей дошкільного віку	83
РОЗДІЛ 8. ВПРАВИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ	85
8.1. Особливості проведення занять з танцювальної аеробіки	85

8.2. Орієнтовні вправи танцювальної аеробіки	87
8.3. Орієнтовний конспект заняття з танцювальної аеробіки	88
8.4. Танцювальна гра «Карнавал у місті мрій»	91
8.5. Танцювальна гра «Чарівні пори року»	92
8.6. Сюжетна танцювальна гра «Космічна подорож»	93
8.7. Методичні поради при виконанні вправ танцювальної аеробіки для дітей дошкільного віку	95
РОЗДІЛ 9. СЮЖЕТНІ ВПРАВИ З ВІРШАМИ І ПРИМОВКАМИ	98
9.1. Особливості проведення сюжетних занять з віршами та примовками	98
9.2. Орієнтовні вправи з віршиками та примовками	100
9.3. Методичні поради при виконанні сюжетних вправ з віршами та примовками для дітей дошкільного віку	107
РОЗДІЛ 10. ВПРАВИ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	110
10.1. Особливості проведення занять у водному середовищі	110
10.2. Орієнтовні комплекси занять з аквааеробіки для дітей дошкільного віку	112
10.3. Сценарії водних занять	115
10.4. Методичні поради при виконанні вправ у водному середовищі для дітей дошкільного віку	118
РОЗДІЛ 11. ВПРАВИ КРОСФІТ-ТРЕНУВАНЬ	121
11.1. Особливості проведення занять з елементами кросфіту	121
11.2. Орієнтовні схеми занять з елементами кросфіту	123
11.3. Методичні поради до проведення занять з елементами кросфіту для дітей дошкільного віку	126
Список використаної літератури	129

ВСТУП

У сучасних умовах зростає значущість формування у дітей навичок здорового способу життя, що зумовлює необхідність впровадження ефективних засобів фізичного виховання, зокрема, засобів дитячого фітнесу. Одним із пріоритетних напрямів у цьому контексті є розробка та впровадження адаптованих комплексів фізичних вправ, що не лише відповідають віковим та фізіологічним особливостям дітей, а й сприяють їх всебічному розвитку - фізичному, психоемоційному та соціальному.

Дитячий фітнес як форма організації рухової активності поєднує елементи гри, ритміки, аеробіки та інших методик, що забезпечує високу мотивацію до занять і позитивне ставлення дітей до фізичної культури. Систематичне використання фітнес-вправ сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку координації, витривалості, гнучкості, а також формуванню правильної постави та профілактиці гіподинамії.

Пропонований посібник має на меті надати педагогам, тренерам, студентам і батькам методичні рекомендації щодо організації занять із дитячого фітнесу, включаючи комплексні вправи, адаптовані для дітей різних вікових груп. Матеріали посібника базуються на сучасних наукових

підходах до фізичного виховання дітей та враховують вимоги державних стандартів і програм.

Сподіваємося, що цей посібник стане практичним інструментом для забезпечення фізичного розвитку дітей, зміцнення їхнього здоров'я та формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою в умовах закладів дошкільної та загальної середньої освіти, а також у сімейному середовищі.

РОЗДІЛ 1

ВПРАВИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ

1.1 Особливості проведення занять з дихальної гімнастики з дітьми дошкільного віку

Дихальна гімнастика є важливим елементом фізичного виховання дітей дошкільного віку, спрямованим на розвиток дихальної системи, зміцнення організму та профілактику захворювань органів дихання. Проведення занять із дихальної гімнастики має низку особливостей, що визначаються віковими та фізіологічними характеристиками дітей.

Перш за все, важливою особливістю є необхідність дотримання ігрової форми організації занять. У дошкільному віці провідною діяльністю є гра, тому вправи з дихальної гімнастики доцільно супроводжувати сюжетами, уявними ситуаціями або використанням яскравих наочних засобів (наприклад, уявлення, що дитина надуває повітряну кульку, здуває пелюсток із долоні тощо). Це сприяє активній участі дітей та створює позитивне емоційне тло занять.

Другим важливим аспектом є поступовість та помірність навантаження. У зв'язку з незрілістю дихальної системи дошкільнят вправи повинні бути нескладними, а темп виконання — помірним. Надмірні зусилля під час

дихання можуть спричинити перенапруження та порушення функції органів дихання. Тому особливу увагу необхідно приділяти правильній техніці виконання дихальних вправ, орієнтуючи дітей на спокійне, ритмічне, глибоке дихання без форсування.

Важливою вимогою є організація занять у добре провітреному приміщенні або на відкритому повітрі за сприятливих погодних умов. Доступ свіжого повітря сприяє більш ефективному тренуванню органів дихання та підвищенню загальної резистентності організму.

Особливу увагу слід приділяти навчанню дітей правильному поєднанню фаз вдиху і видиху. Вправи мають сприяти розвитку діафрагмального (черевного) дихання, яке є фізіологічно більш доцільним для дітей. Використання коротких інструкцій, чітких демонстрацій та ритмічних підказок допомагає дітям швидше оволодівати технікою дихання.

Тривалість занять із дихальної гімнастики повинна відповідати віковим можливостям: для дітей молодшого дошкільного віку вона не повинна перевищувати 5–7 хвилин, для старших дошкільників - 10–12 хвилин. При цьому рекомендується включати дихальні вправи як окремим

комплексом, так і в структуру загальних фізкультурних занять, особливо на етапах підготовки та відновлення.

Таким чином, ефективність дихальної гімнастики у дітей дошкільного віку забезпечується за рахунок ігрової форми занять, поступового навантаження, правильного технічного виконання вправ, організації занять на свіжому повітрі й урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей.

1.2 Орієнтовні комплекси вправ дихальної гімнастики

***А* 1. Надуваємо повітряну кульку**

Виконання:

- Дитина стоїть або сидить з прямою спиною.
- Глибоко вдихає через ніс (ніби наповнює повітрям живіт), рахує до 3.
- Видихає через рот повільно, уявляючи, як надуває кульку.
- 5–6 повторів.

***Б* 2. Дихаємо, як змія**

Виконання:

- Глибокий вдих носом.
- На видиху шипить як змія: «сссссс...», поки не вичерпає повітря.

- 5 повторів.

3. *Вогонь дракона*

Виконання:

- Сісти навпочіпки.
- Глибокий вдих.
- Видих ривком через рот з язиком, що виступає

вперед (ніби дихає вогнем).

- 5 повторів.

4. *Летить пташка*

Виконання:

- Піднімає руки як крила при вдиху
- Опускає руки вниз при видиху.
- 10 повторів, рухи плавні.

5. *Повітряна кулька в животу*

Виконання:

- Покласти руки на живіт.
- Вдих - живіт надувається.
- Видих - живіт здувається.
- 6–8 повторів, темп повільний.

6. Дихання з рахуванням

Виконання:

- Вдих на 3 секунди.
- Затримка дихання на 2 секунди.

- Видих на 4 секунди.
- Повторити 5–6 разів.

7. Черепашка дихає повільно

Виконання:

- Сісти в позу черепахи (згорнутися клубочком).
- Повільний вдих і довгий спокійний видих,
мовби спить.
- 5 повторів.

8. Дихаємо, як вітерець

Виконання:

- Вдих - підняти руки вгору.
- Видих - руки вниз, мов листя опадає.
- 6–8 повторів, із уявою.

9. Дихання «Му-у-у» (корівка)

Виконання:

- Вдих носом.
- Видих з протяжним «му-у-у-у».
- Весело, голосно, 4–6 разів.

10. Дельфін дихає

Виконання:

- Встати прямо, руки над головою як носик дельфіна.

- Вдих - руки вгору.
- Видих - пірнають вниз, нахил тулуба.
- 5 повторів.

11. Павутинка

Виконання:

- Уявити, що дуєш на павутину, щоб не зруйнувати її.
- Вдих глибокий, видих дуже повільний, мов шепіт.
- 5–6 разів.

12. Дзижчання бджілки

Виконання:

- Вдих.
- На видиху — дзижчати «зззззз...»
- При цьому закрити очі та вуха долонями.
- 3–5 разів.

13. Подвійний дракон

Виконання:

- Вдих через ніс — підняти руки.
- Двічі коротко видихнути через ніс «пф-пф!» (енергійно, як дракон дихає носом).
- 5 разів.

14. Задуваємо свічку

Виконання:

- Вдих через ніс.
- Видах через рот, коротко і спрямовано (якби задмухуєш свічку).

- 6–8 разів.

15. Метелик дихає

Виконання:

- Скласти долоні, як крильця.
- Вдих - відкриваються руки-крильця.
- Видих - складаються.
- 8 повторів у спокійному темпі.

1.3. Методичні поради до виконання вправ дихальної гімнастики з дітьми дошкільного віку:

Використовуйте ігрову форму подачі матеріалу.

Дошкільнята краще сприймають інформацію через гру. Вправи варто подавати у вигляді казкових сюжетів, образів (наприклад: "надмухай повітряну кульку", "понюхай квітку", "задуй свічку"), що підвищує мотивацію та інтерес дітей до занять.

Слідкуйте за правильністю виконання.

Навчайте дітей дихати носом (вдих) і плавно видихати ротом. Видих повинен бути довшим за вдих. Звертайте увагу

на те, щоб плечі не підіймалися під час вдиху, а живіт злегка виступав уперед.

Виконуйте вправи у повільному темпі.

Темп виконання має бути спокійним і рівномірним. Уникайте перевтоми — кожну вправу достатньо повторити 3–5 разів.

Проводьте заняття у добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі.

Сприятливе середовище підвищує ефективність дихальних вправ і сприяє загартуванню дитячого організму.

Чергуйте дихальні вправи з руховою активністю.

Поєднуйте статичні вправи з динамічними (наприклад, після бігу – вправа на заспокоєння дихання), щоб забезпечити гармонійне навантаження і підтримувати інтерес дітей.

Враховуйте індивідуальні особливості дітей.

Звертайте увагу на стан здоров'я дитини, рівень розвитку дихальної системи та здатність до концентрації. За потреби адаптуйте складність і тривалість занять.

Регулярність - запорука ефективності.

Дихальну гімнастику бажано проводити щодня або щонайменше 2–3 рази на тиждень, в одні й ті самі години (наприклад, після сну або перед прогулянкою).

РОЗДІЛ 2

ВПРАВИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПОСТІ

2.1. Особливості проведення занять для профілактики плоскостопості з дітьми дошкільного віку

Профілактика плоскостопості є важливою складовою фізичного виховання дітей дошкільного віку, оскільки саме у цей період формується склепіння стопи, від якого залежить правильність постави та гармонійний фізичний розвиток. Організація занять для попередження плоскостопості має низку специфічних особливостей, що враховують вікові та анатомо-фізіологічні особливості дітей.

Однією з основних вимог є систематичність проведення вправ, спрямованих на зміцнення м'язово-зв'язкового апарату стопи та гомілковостопного суглоба. Рекомендовано включати спеціальні вправи для профілактики плоскостопості у щоденні заняття фізичною культурою, а також організовувати короткі комплекси вправ у режимі дня.

Особливу увагу слід приділяти правильному добору вправ. До комплексу обов'язково мають входити такі види рухів, як ходьба на зовнішній стороні стопи, на носках, на п'ятах, перекочування з п'яти на носок, захоплення

предметів пальцями ніг, катання стопами м'язів або циліндричних предметів. Вправи мають бути різноманітними, сприяти активному залученню дрібних м'язів стопи та забезпечувати всебічне зміцнення опорно-рухового апарату нижніх кінцівок.

Заняття повинні проводитися босоніж на різноманітних за фактурою поверхнях (твердих, м'яких, ребристих, масажних килимках), що сприяє природній стимуляції рефлексорних зон стопи та тренуванню її склепінь. Важливим чинником також є носіння правильного взуття в продовж дня: воно має бути легким, з твердою п'ятою та супінатором.

При плануванні та проведенні занять необхідно враховувати принцип поступовості навантаження. Спочатку використовуються простіші вправи у повільному темпі з незначною амплітудою рухів, поступово переходячи до більш складних завдань із збільшенням темпу і навантаження. Це дозволяє уникнути перевтоми і перенапруження м'язів.

Ігрова форма організації занять є обов'язковою умовою, оскільки вона сприяє підвищенню мотивації дітей до виконання вправ, активізує їхню рухову діяльність і підтримує позитивний емоційний настрій.

Тривалість спеціалізованих занять не повинна перевищувати 10–15 хвилин у молодших дошкільників і 15–20 хвилин у старших групах. Оптимальним є включення вправ для профілактики плоскостопості у структуру загальних фізкультурних занять або проведення їх у вигляді окремих фізкультхвилинок.

Таким чином, ефективність профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку забезпечується завдяки систематичності занять, правильному добору вправ, використанню природних стимулюючих факторів, поступовому нарощуванню навантаження та застосуванню ігрових методів роботи.

2.2. Орієнтовні комплекси вправ для профілактики плоскостопості

№	Назва вправи	Вихідне положення	Опис виконання	Основна мета
1	«котимо м'яч»	сидячи на стільці	Перекичувати м'яч стопами вперед-назад	Активізація дрібних м'язів стопи
2	«збери намистинки»	стоячи	Піднімати пальцями ніг дрібні предмети	Розвиток рухливості пальців ніг
3	«ходьба по доріжці»	босоніж	Ходити по масажним килимкам або нерівній поверхні	Стимуляція рефлексогенних зон стопи
4	«кроки гусака»	стоячи	Ходьба на зовнішній стороні стопи	Формування правильного склепіння стопи
5	«намалюй коло»	сидячи на стільці	Обертальні рухи стопами за і проти годинникової стрілки	Розвиток гнучкості гомілковостопного суглобу

2.3. Приклади вправ з ф'їтбол м'ячами для профїлактики плоскостопостї

№	Назва вправи	Вихїдне положення	Опис виконання	Основна мета
1	«качаємо м'яч»	Сидячи на ф'їтболї	Легкї пїдскоки на м'ячї, утримуючи рївновагу	Розвиток м'язїв стоп та покращення координацїї
2	«намалюй коло»	Стоячи на колїнах перед ф'їтболом	Перекочування м'яча вперед-назад, не вїдриваючи рук	Стимулювання рухїв стоп та змїцнення м'язїв нїг
3	«балансування на м'ячї»	Стоячи на ф'їтболї	Поступовї стрибки, утримуючи баланс на м'ячї	Полїпшення балансу та корекцїя постави
4	«пружинки на м'ячї»	Сидячи на ф'їтболї	Легкї пружиннї стрибки вгору-вниз, утримуючи рївновагу	Розвиток м'язїв нижнїх кїнцївок та стоп
5	«перекоти м'яч»	Лежачи животом на м'ячї	Перекочування м'яча вперед-назад, тримаючи спину рївною	Змїцнення м'язїв спини, м'язїв живота та стоп

2.4. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості із використанням стрічок, масажних килимків та мішечків із піском

Мета: Формування правильної склепінчастої будови стопи, зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, розвиток дрібної моторики нижніх кінцівок та профілактика плоскостопості у дітей дошкільного віку.

Структура комплексу (тривалість - 15–20 хв)

1. Підготовча частина (2–3 хв) - підготовка стоп до навантаження

Ходьба по масажному килимку босоніж - 2 кола (різна фактура поверхні: пухирці, джгутові лінії, гумові шипи).

Ходьба по масажному килимку на носках (п'ятах) зовнішньому краї стопи - по 1 колу.

2. Основна частина (10–12 хв.)

Вправи зі стрічками (стрічка довжиною 80–100 см, шириною 3–5 см)

"Стежка для гнома" - діти проходять по стрічці, покладеній на підлогу (однією, потім двома ногами), тримаючи рівновагу.

"Скрути та розкрути" - стоячи на кінцях стрічки, підйом п'ят з одночасним натягуванням стрічки вгору (укріплення гомілкостопу).

"Схопи пальчиками" - сидячи, захоплення стрічки пальцями ніг і піднімання її над підлогою.

2.4.1. Вправи з масажними килимками

"Веселе стеження" - діти ходять, стрибають, переміщаються боком по масажних доріжках з різною фактурою (пісок, гумові шипи, канати).

"Їжачок прокинувся" - стоячи на килимку, переكاتи з п'ятки на носок із фіксацією положення на 3 секунди.

"Ножички" - сидячи на килимку, діти виконують розведення-зведення прямих ніг, ковзаючи п'ятками по поверхні килимка.

2.4.2. Вправи з мішечками з піском (маса мішечка - 200–300 г)

"Перенеси вантаж" - перенесення мішечка пальцями ніг із однієї миски в іншу (стоячи або сидячи).

"Затисни та утримай" - сидячи, затискання мішечка між стопами і підняття над підлогою на кілька секунд.

"Ходьба з вантажем" - мішечок кладеться на підйом стопи, дитина проходить 3–4 метри, не впустивши його.

3. Заключна частина (3–5 хв) - розслаблення і відновлення

Легкий самомасаж стоп (поглажування, пощипування, колові рухи), сидячи на килимку.

Вправи на розтягування: "потягни носочки до себе – від себе" у положенні сидячи.

Релаксація: лягти на килимок, заплющити очі, увявити «теплий пісочок під ногами».

2.5. Методичні поради до виконання вправ для профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку:

Заняття проводьте босоніж.

Виконання вправ без взуття сприяє кращій роботі дрібних м'язів стопи, стимулює рефлекторні зони та покращує кровообіг. Особливо корисно виконувати вправи на різних за фактурою поверхнях (килимках, масажних доріжках, піску тощо).

Використовуйте спеціальне обладнання.

Для підвищення ефективності вправ доцільно застосовувати масажні килимки, палички, м'ячі, камінці, мішечки з крупами, шнурки — усе це активізує м'язово-зв'язковий апарат стопи.

Зосереджуйте увагу на різних частинах стопи.

Вправи мають бути спрямовані на зміцнення підошовного зводу, пальців, п'ятки, передньої частини стопи. Наприклад, корисно захоплювати пальцями стоп предмети, катати м'яч, ходити навшпиньках, на п'ятах, на зовнішньому та внутрішньому краю стопи.

Виконуйте вправи у формі гри.

Ігрові вправи ("збери намистинки", "перекоти м'ячик", "прогулянка по «лісовій стежці»") роблять заняття цікавими та сприяють кращому залученню дітей.

Чітко дозуйте навантаження.

Для дошкільнят достатньо 10–15 хвилин занять щодня. Надмірне навантаження може спричинити перевтому м'язів стопи й знизити мотивацію дитини до занять. Комплекс можна використовувати щодня у другій половині дня (оптимально – після сну).

Забезпечуйте правильну поставу під час виконання вправ.

Плоскостопість часто поєднується з порушеннями постави, тому варто слідкувати за положенням тулуба: спина має бути пряма, плечі розслаблені.

Сприяйте формуванню навичок здорового способу життя.

Пояснійте дітям важливість догляду за стопами, правильного вибору взуття, активного рухового режиму — це формує відповідальне ставлення до власного здоров'я.

РОЗДІЛ 3

ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

3.1. Особливості проведення занять для формування правильної постави

Формування правильної постави у дітей дошкільного віку є важливою умовою гармонійного фізичного розвитку, профілактики порушень опорно-рухового апарату та загального зміцнення здоров'я. Враховуючи вікові анатомо-фізіологічні особливості дошкільнят, організація занять із формування правильної постави має низку специфічних вимог.

Однією з основних особливостей є необхідність комплексного підходу до планування фізичних вправ. Заняття повинні включати вправи для зміцнення м'язів спини, черевного пресу, плечового поясу, тазостегнових суглобів і м'язів нижніх кінцівок, що беруть участь у підтриманні вертикальної позиції тіла. Особливу увагу слід приділяти розвитку м'язового балансу, оскільки слабкість або нерівномірний розвиток певних груп м'язів часто призводить до формування неправильної постави.

Проведення занять має відбуватися в ігровій формі, що є найбільш природним способом організації фізичної активності у дошкільному віці. Використання сюжетних ігор, вправ-образів, рухливих ігор із завданнями на правильне положення тіла сприяє кращому сприйняттю та закріпленню правильних навичок утримання постави.

Особливістю є також акцент на формування у дітей свідомого контролю за положенням власного тіла. У процесі занять необхідно постійно звертати увагу на положення голови, плечей, спини, тазу, навчаючи дітей самостійно виправляти виявлені помилки. Для цього доцільно використовувати спеціальні прийоми: вправи перед дзеркалом, «заморожування» у правильному положенні тіла, самоконтроль за допомогою дотику (наприклад, тримання книжки на голові).

Організація занять має передбачати поступове ускладнення рухових завдань, збільшення тривалості статичних положень у правильній позі та вдосконалення координації рухів. Слід уникати надмірних фізичних навантажень, оскільки перевтома може негативно впливати на якість виконання вправ і на бажання дітей брати участь у заняттях.

Важливим чинником є правильна організація простору: наявність рівної, неслизької поверхні для вправ, правильне регулювання висоти обладнання (наприклад, лавок, стільців) відповідно до зросту дітей, а також достатній простір для виконання різноманітних рухів.

Тривалість занять для формування правильної постави має бути оптимальною: 15–20 хвилин для дітей молодшого дошкільного віку та 20–25 хвилин – для старших дошкільників. Регулярність занять — не менше трьох разів на тиждень — є необхідною умовою ефективного закріплення правильних рухових навичок.

Таким чином, ефективність роботи з формування правильної постави у дітей дошкільного віку забезпечується завдяки комплексному підходу до зміцнення м'язового корсету, використанню ігрових форм організації занять, розвитку навичок самоконтролю, поступовому ускладненню завдань та систематичності фізичних вправ.

3.2. Орієнтовні комплекси вправ для формування правильної постави

1. “Струнка ялинка”

- Вихідне положення: стоячи, руки вздовж тулуба.
- Завдання: підтягнутися вгору, витягуючи маківку, спину тримати рівно, живіт втягнути.

2. *“Тримаємо книжку”*

- Вихідне положення: стоячи або ходьба по залу.
- Завдання: утримувати на голові легку книжку або мішечок з піском, не нахилиючи голову та спину.

3. *“Птах розправляє крила”*

- Вихідне положення: стоячи, руки в сторони.
- Завдання: плавно піднімати й опускати руки, зберігаючи рівну поставу.

4. *“Заморожене дерево”*

- Вихідне положення: стоячи на одній нозі.
- Завдання: утримувати рівновагу 5–10 секунд, спина пряма, плечі опущені.

5. *“Стежинка”*

- Вихідне положення: ходьба по вузькій смузі (стрічці на підлозі).
- Завдання: ходити по уявній “стежці”, зберігаючи рівновагу і правильне положення тіла.

6. *“Котимо м’яч”*

- Вихідне положення: сидячи на підлозі, ноги витягнуті.
- Завдання: перекочувати м’яч руками по ногах і вперед, тримаючи спину рівною.

7. “Горда постава”

- Вихідне положення: стоячи спиною до стіни (торкаються потилиці, лопатки, сідниці, п’яти).

- Завдання: утримувати таке положення 10–15 секунд, запам’ятовуючи відчуття правильної постави.

Примітки до заняття:

- Усі вправи проводяться в повільному або середньому темпі.

- Педагог постійно акцентує увагу дітей на правильності положення голови, плечей і спини.

- Можна використовувати дзеркала або уявні образи для кращого контролю (“ти - висока ялинка”, “йдеш по вузькій стежці”).

3.3. Каталог вправ для формування і корекції постави

Назва вправи	Вихідне положення	Техніка виконання	М’язи, що працюють	Мета
Ходимо, як кошенята	Стійка в упорі на колінах	Повільне повзання з протилежними рухами рук і ніг	М’язи спини, живота, плечового поясу	Розвиток координації, зміцнення спини
Потягнись до сонця	Стійка ноги нарізно	Підняти руки вгору, потягнутись на носках, затримка	Хребет, литкові м’язи, м’язи спини	Витягування тіла, профілактика сутулості

Дереце на вітрі	Стійка ноги нарізно, руки вгору	Плавні нахили тулуба вліво-вправо	Бокові м'язи тулуба, стабілізатори	Розвиток гнучкості, рівноваги
Літак	Стійка ноги нарізно, руки в сторони	Нахил тулуба вперед, одна нога назад, утримати рівновагу	М'язи спини, сідниць, стегон, корпусу	Баланс, зміцнення м'язів спини
Місток сидячи	Стійка ноги нарізно, ноги витягнуті	Нахил назад з прямою спиною, повернення	Поперек, м'язи живота	Контроль постави сидячи
Мавпеня	Стійка ноги нарізно, руки вниз	Нахили вперед, розгойдування тулуба з ноги на ногу	М'язи спини, ніг, живота	Рухливість, контроль постави
Змія	Лежачи на животі, руки зігнуті	Прогинання вгору, як кобра, з упором на руки	М'язи спини, живота, верхнього плечового поясу	Зміцнення хребта, мобільність
Ходьба з книжкою	Основна стійка, книжка на голові	Повільна хода з прямою спиною, не підтримуючи книгу	М'язи шиї, спини, корпусу	Формування вертикальної постави

Стіна - мій друг	Стоячи спиною до стіни	Торкатися п'ятами, сідницями, лопатками, потилицею	Глибокі м'язи спини	Відчуття прямої постави
Кіт вигинає спинку	Стійка в упорі на колінах	Поперемінно округлювати й прогинати спину	Хребет, м'язи спини, живота	Гнучкість хребта, зняття напруги
Веселий годинник	Стійка ноги нарізно, руки в сторони	Обертання руками вперед-назад, повільно	М'язи плечового поясу	Виправлення плечового поясу, рухливість
Гірка	Сід зігнувши ноги, руки за спиною	Підйом таза вгору – утворення «столика»	М'язи живота, сідниць, плечей	Зміцнення м'язового корсету
Кроки на лавці	Стоячи перед лінією/лавною	Почергово піднімати ноги, як по сходах	М'язи ніг, стабілізатори корпусу	Координація, стійка постава
Чапля	Основна стійка, руки на поясі	Підняти одне коліно, стояти 3–5 сек	Баланс, м'язи ніг і корпусу	Розвиток рівноваги
Малюємо спиною	Стоячи обличчям до стіни	Імітувати написання «носом» літер на стіні	Глибокі м'язи шиї і спини	Активізація постави через образне мислення

3.4. Методичні поради до виконання вправ для профілактики порушень постави у дітей дошкільного віку:

Систематичність та регулярність занять.

Вправи для формування правильної постави мають бути складовою щоденного фізичного навантаження. Рекомендується виконувати їх щонайменше 2–3 рази на тиждень, а окремі елементи — щоденно у вигляді ранкової гімнастики або фізкультпауз.

Створення правильної опори.

Усі вправи мають виконуватись із правильного вихідного положення: спина пряма, плечі розгорнуті, голова трохи піднята, стопи на повній підшві. Для розвитку м'язового корсету варто включати вправи в положеннях лежачи, сидячи, стоячи.

Увага до симетрії рухів.

Вправи мають виконуватись рівномірно для обох сторін тіла. Це важливо для запобігання м'язовому дисбалансу, що може призвести до сколіотичних змін.

Використання предметів та обладнання.

Для підвищення інтересу й ефективності занять доцільно використовувати гімнастичні палиці, м'ячі, стрічки, мішечки з піском, ортопедичні килимки. Такі засоби

сприяють активізації м'язів спини, живота, плечового поясу й стоп.

Зосередженість на зміцненні м'язового корсету.

Вправи мають бути спрямовані на розвиток глибоких м'язів спини, пресу, сідниць і стоп. Варто включати вправи на баланс, витягування, утримання пози.

Навчання правильній ході та сидінню.

Важливо закріплювати навички правильної постави не лише під час вправ, а й у повсякденному житті — під час сидіння, стояння, ходьби. Пояснення повинно бути доступним і супроводжуватися показом.

Врахування індивідуальних особливостей.

Підбір вправ має відповідати віковим і фізичним можливостям дитини. У разі виявлення відхилень у поставі необхідна консультація спеціаліста (лікаря, реабілітолога).

РОЗДІЛ 4

ВПРАВИ ЙОГИ

4.1 Особливості проведення занять з йоги з дітьми дошкільного віку

Йога є ефективним засобом фізичного і психоемоційного розвитку дітей дошкільного віку. Вона сприяє формуванню правильної постави, розвитку гнучкості, координації, сили, а також гармонізації психічного стану дитини, покращенню концентрації уваги та саморегуляції. Організація занять із йоги в цьому віці має свої специфічні особливості, пов'язані з анатомо-фізіологічними і психологічними характеристиками дошкільників.

Першою і важливою особливістю є адаптація практик йоги до вікових можливостей дітей. Комплекси вправ мають бути спрощеними, а асани — безпечними, доступними для виконання, без складних положень тіла. Головною метою є не ідеальна технічна точність, а знайомство дітей з основними елементами йоги через рухову активність та гру.

Заняття повинні мати яскраво виражену ігрову спрямованість. Виконання асан супроводжується сюжетами, образами тварин, природних явищ або предметів (наприклад, поза кішки, дерева, метелика). Такий підхід стимулює уяву

дітей, зберігає інтерес до вправ і сприяє кращому запам'ятовуванню рухів.

Особливої уваги вимагає організація дихальних вправ. У роботі з дошкільниками важливо використовувати прості ігрові прийоми розвитку свідомого дихання (наприклад, «надування кульки», «подих квітки»), уникаючи складних технік затримки дихання або форсованого дихального ритму, що може бути шкідливим для дитячого організму.

Тривалість заняття має бути помірною - для дітей 3–4 років 15–20 хвилин, для старших дошкільників – 20–30 хвилин. Важливо чергувати динамічні та статичні вправи, не допускаючи перевтоми, нудьги або надмірного фізичного навантаження. Заняття мають включати підготовчу частину (налаштування на роботу), основну (виконання асан у поєднанні з дихальними вправами) та заключну (розслаблення, коротку медитацію або ігрову релаксацію).

Серед організаційних особливостей важливе значення має створення спокійної, доброзичливої атмосфери. Інструктор має бути уважним, спокійним, демонструвати вправи у повільному темпі, використовуючи м'який голос і позитивні інструкції. Кожна дитина повинна відчувати комфорт, відсутність тиску або змагання.

Особливе значення має також регулярність занять. Йога дає позитивний ефект лише за умови систематичного впровадження у режим фізичної активності дітей - не менше двох-трьох разів на тиждень.

Таким чином, ефективне проведення занять з йоги з дітьми дошкільного віку передбачає адаптацію вправ до вікових можливостей, використання ігрових методів, увагу до розвитку свідомого дихання, створення комфортної атмосфери, дотримання оптимальної тривалості та регулярності практики.

4.2. Орієнтовні комплекси вправ дитячої йоги

Прості асани для дітей дошкільного віку

1. Поза дерева (*Врікшасана*)

- Вихідне положення: стоячи.
- Виконання: підняти одну ногу, покласти стопу на внутрішню поверхню іншої ноги, руки скласти над головою.
- Завдання: розвиток балансу, концентрації.

2. Поза кішки (*Марджаріасана*)

- Вихідне положення: стоячи рачки.
- Виконання: прогнути спину вниз на вдиху, округлити вгору на видиху.
- Завдання: розвиток гнучкості хребта.

3. Поза метелика (Баддха Конасана)

- Вихідне положення: сидючи, стопи разом.
- Виконання: легке помахування колінами вгору-вниз, імітуючи рухи крилець.

- Завдання: розвиток гнучкості кульшових суглобів.

4. Поза кобри (Бхуджангасана)

- Вихідне положення: лежачи на животі.
- Виконання: піднімання верхньої частини тулуба на руках, обличчя вперед.

- Завдання: зміцнення м'язів спини.

5. Поза зорі (Уткатасана у спрощеному варіанті)

- Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей.
- Виконання: підняти руки вгору, трішки присісти, витягуючись за руками.

- Завдання: укріплення м'язів ніг і спини.

6. Поза змії (Шалабхасана у спрощеному варіанті)

- Вихідне положення: лежачи на животі, руки вздовж тулуба.

- Виконання: піднімання рук і ніг одночасно, імітуючи “плавання” змії.

- Завдання: зміцнення м'язів спини і черевного пресу.

7. Поза дитини (Баласана)

- Вихідне положення: сидячи на п'ятах, нахил тулуба вперед, чоло на підлозі, руки вздовж тіла.

- Завдання: розслаблення, відновлення дихання.

4.3. Орієнтовна структура заняття з йоги для дошкільників (20–25 хвилин)

1. Підготовча частина (3–5 хвилин)

- Привітання у колі.
- Налаштування на заняття через просту дихальну гру («надуваємо кульку», «вітерець»).

2. Основна частина (15–18 хвилин)

- Виконання асан у поєднанні з сюжетною історією (наприклад, «подорож у ліс» - дерево, кішка, метелик, змія тощо).

- Простий комплекс рухів: статика (баланс) - динаміка (рухи з диханням) - статика.

3. Заключна частина (3–5 хвилин)

- Поза дитини для розслаблення.
- Коротка релаксація: “послухай своє дихання”, “перетворись на сплячого ведмедика”.
- Прощання через легке потягування рук догори і побажання один одному гарного дня.

4.4. Орієнтовні сюжетні заняття з йоги

1. *“Подорож в океан”*

Сюжет: Діти уявляють, що вони вирушили у морську подорож, де зустрічають морських тварин.

Асани та образи:

- Поза човна (Навасана) - “пливемо на човнику”
- Поза дельфіна (Ардха Пінча Маюрасана у спрощеному варіанті) - “пливе дельфін”
- Поза кобри - “з’являється морська змія”
- Поза риби (Матсіасана у спрощеному варіанті) - “плаває рибка”
- Поза зірки - “бачимо морську зірку на дні”

2. *“Ранок у горах”*

Сюжет: Діти подорожують по гірських стежках і спостерігають за природою.

Асани та образи:

- Поза гори (Тадасана) - “стоїмо на вершині гори”
- Поза орла (Гарудасана у спрощеному варіанті) - “над горами летить орел”
- Поза дерева - “дерева ростуть на схилах”
- Поза собаки мордою вниз (Адо Мукха Шванасана) - “дружній пес бігає по стежках”
- Поза дитини - “відпочиваємо у затишній печері”

3. *“Пригоди в країні тварин”*

Сюжет: Діти потрапляють у казкову країну, де зустрічають різних тварин.

Асани та образи:

- Поза кішки - “грається маленьке кошеня”
- Поза собаки мордою вниз - “стрибає веселий песик”
- Поза метелика - “літає кольоровий метелик”
- Поза жаби (Мандукасана у спрощеному варіанті) - “стрибають жабки”
- Поза верблюда (Уштрасана у полегшеному варіанті) - “горда верблюдиця мандрує пустелею”

Кожен сюжет можна розвивати у формі короткої казки або пригоди, а рухи асан пов’язувати з певними подіями або персонажами. Це допомагає дітям краще концентруватися, рухатися із задоволенням та емоційною залученістю.

4.5. Конспект заняття з йоги для дітей 5-6 років

Тема: «Подорож до чарівного лісу»

Мета:

- Формувати навички правильної постави, розвитку гнучкості та балансу.
- Розвивати координацію рухів, увагу, вміння свідомо дихати та розслаблятися.

- Викликати позитивні емоції через рухову активність у формі гри.

Тривалість: 20–25 хвилин

Обладнання: Килимки для йоги або м'яке покриття.

Структура заняття:

1. Підготовча частина (3–5 хвилин)

- Привітання: діти сідають у коло на килимках.
- Налаштування на заняття:
 - Вправа «Надуваємо кульку»: на вдиху - піднімаємо руки вгору, на видиху - опускаємо, імітуючи, як кулька здувається.

• Налаштовуємося на «подорож до чарівного лісу», де живуть дерева, тварини і літають метелики.

2. Основна частина (15–18 хвилин)

Сюжет: Ми вирушаємо до чарівного лісу, де кожен крок — це особлива пригода.

- Поза дерева (Врікшасана) — «У лісі ростуть великі дерева»

Стоїмо на одній нозі, руки тягнемо вгору, наче гілки.

- Поза метелика (Баддха Конасана) - «Серед дерев літають метелики»

Сидячи, тримаємо стопи разом і махаємо колінами, як крилами.

- Поза кішки (Марджаріасана) - «Маленька кішка бігає по лісу»

В упорі на колінах: вигинаємо й округлюємо спину.

- Поза кобри (Бхуджангасана) - «На стежці сонячна змія»

Лежачи на животі, підіймаємо голову і груди, спостерігаємо навколо.

- Поза зорі (Уткатасана у спрощеному варіанті) — «Загадуємо бажання на зорі»

Стоячи, піднімаємо руки вгору і присідаємо.

- Поза дитини (Баласана) - «Маленький їжачок відпочиває»

Сидимо на п'ятах, нахиляємося вперед і спокійно дихаємо.

Під час виконання вправ педагог коротко коментує: «Ми сильні, як дерева», «легкі, як метелики», «гнучкі, як кішечки».

3. Заключна частина (3–5 хвилин)

- Релаксація: «Відпочинок на галявині»

Діти лягають на спину, закривають очі, спокійно дихають. Уявляють, як тепле сонечко зігріває їх.

- Підсумок: Легке потягування рук угору. Побажання один одному гарного настрою: діти посилають «промені добра» (підняті долоні).

Прощання: легкий уклін, «Намасте».

4.6. Методичні поради для виконання вправ дитячої йоги з дітьми дошкільного віку:

Будуйте заняття у формі казки або гри.

Для дошкільнят важливо подавати вправи у доступній та емоційно привабливій формі. Наприклад, асани можна асоціювати з тваринами чи природними явищами: "кішечка", "змія", "дерево", "метелик". Це розвиває уяву й утримує увагу дітей протягом заняття.

Ставте акцент на дихання.

Навчайте дітей поєднувати рух із диханням: повільний вдих через ніс — рух вгору, видих — рух вниз або розслаблення. Не змушуйте — дихання має бути природним, але поступово звертайте увагу на його усвідомлення.

Не допускайте перенапруження.

Вправи дитячої йоги повинні бути м'якими, без форсованого розтягування або тривалого утримання пози. Дошкільнята мають слабо сформовану здатність до статичного контролю, тому рекомендується виконувати короткі, динамічні варіанти асан.

Забезпечуйте позитивну емоційну атмосферу.

Хваліть дітей, навіть за неідеальне виконання. Заняття мають викликати задоволення, а не відчуття змагання чи оцінювання.

Починайте та завершуйте заняття спокійними вправами.

Початок заняття має включати легку розминку, а завершення — елементи розслаблення, наприклад, позу "дитини" або коротку візуалізацію ("уяви, що ти лежиш на хмаринці").

Дотримуйтеся принципу поступовості.

Впроваджуйте нові вправи поступово, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Рекомендується починати з простих асан на рівновагу, гнучкість та дихання.

Створюйте комфортне середовище.

Приміщення має бути чистим, добре провітраним. Діти повинні мати власний простір для рухів, не заважаючи одне одному. Можна використовувати килимки, м'яку музику, приглушене світло.

РОЗДІЛ 5

ВПРАВИ ПАЛЬЧИКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

5.1. Особливості проведення занять з пальчикової гімнастики з дітьми дошкільного віку

Пальчикова гімнастика є ефективним засобом розвитку дрібної моторики, координації рухів, мовлення та пізнавальних процесів у дітей дошкільного віку. Проведення занять з пальчикової гімнастики має свої специфічні особливості, що обумовлюються віковими анатомо-фізіологічними та психічними характеристиками дітей.

Однією з основних особливостей є ігровий характер занять. У цьому віці діти найкраще сприймають інформацію через гру, тому вправи повинні супроводжуватися віршованими текстами, пісеньками, казковими образами, що підвищують мотивацію до виконання рухів і сприяють збереженню уваги впродовж усього заняття.

Іншою важливою особливістю є поступове ускладнення рухових завдань. Спочатку дітям пропонуються прості рухи, що не потребують складної координації, поступово переходячи до більш точних і комплексних дій. Це забезпечує природний розвиток моторних навичок, запобігає перевантаженню та формує впевненість у власних силах.

При плануванні занять слід враховувати індивідуальні можливості дітей. Заняття мають бути диференційованими. залежно від рівня розвитку дрібної моторики, темпу виконання рухів і ступеня сформованості координації. Використання різних варіантів вправ для однієї вікової групи дає змогу створити оптимальні умови для розвитку кожної дитини.

Тривалість занять не повинна перевищувати 5–7 хвилин для дітей молодшої групи та 10–15 хвилин для старших дошкільників. Це обумовлено обмеженими можливостями тривалого зосередження уваги у дітей дошкільного віку. Крім того, важливо чергувати вправи на напруження і розслаблення м'язів, щоб запобігти втомі.

Пальчикова гімнастика повинна проводитися систематично, щоденно або через день. Регулярність занять забезпечує поступове формування навичок і сприяє закріпленню позитивних змін у розвитку моторики та мовлення.

Особливу увагу під час проведення занять слід приділяти правильності виконання вправ. Інструктор має демонструвати кожен рух чітко та повільно, при необхідності - коригувати дії дітей, використовуючи вербальні вказівки і тактильні підказки.

Таким чином, ефективність пальчикової гімнастики залежить від урахування вікових особливостей дітей, використання ігрових методів, поступового ускладнення вправ, індивідуального підходу та систематичності занять.

5.2. Орієнтовні вправи пальчикової гімнастики

Тематична добірка пальчикових вправ з віршиками для дошкільників за темами «Пори року», «Тварини» та «Казки».

1. Пори року

Весна - «Краплі з даху»

Текст:

Кап-кап-кап - з дахів вода,

Це весна до нас прийшла.

Сонце світить, сніг тече -

Все живе йде назустріч теплу вже!

Рухи: Постукування пальцями по столу - «краплі», потім коло руками - «сонечко».

Літо - «Соняшник»

Текст:

Соняшник до сонця лине,

Голівоньку він розгорне.

Пелюстки ми розведем -

Квітка радіє літечкам!

Рухи: Долоні з'єднані - «бутон», потім пальчики розводяться - «розквітання».

Осінь - «Листячко кружляє»

Текст:

Вітерець листки несе,
Жовтим килимом усе.
Раз - кружляє, два - летить,
Три - тихенько вже лежить.

Рухи: Коло пальцями - «кружляння», потім опускання рук - «листя впало».

Зима - «Сніжинки»

Текст:

Сніжинка сіла на долоньку,
Покружляла - й стала знов в сторонку.
Багато-багато їх летить -
То зима до нас біжить!

Рухи: Легке рухання пальців зверху вниз - «падають сніжинки».

2. Тварини

«Кішка вмощується»

Текст:

Муркотіла кішка м'яко,
Скрутилась клубочком ось так.

Лапки сховала, очки стулила -

Тихо, мовчки вона заснула.

Рухи: Згортання долонь в «клубочок», покласти на щічку - «спить».

«Пташка летить»

Текст:

Пташка крильця розгортає,

По небу весело літає.

Крила раз, крила два -

Ось і пісенька нова!

Рухи: Махання руками, згинання-розгинання пальців - «пташка».

«Зайчик скаче»

Текст:

Зайчик вухами трясє,

По лужку стрибком іде.

Раз-два - стрибнув хутчіше,

Три-чотири - ще швидкіше!

Рухи: Імітація стрибків пальцями; два пальці - «вушка».

▣ 3. Казки

«Коза-Дереза»

Текст:

Жила собі коза маленька,

І хитра, й дуже голосненька.

Туп-тук - копитцем б'є,

Всіх з хатинки прожене!

Рухи: Постукування кулачками; показ «ріжок» - вказівний і мізинець.

«Ріпка» (варіація)

Текст:

Дід смикає - не йде ріпка,

Бабу кличе, далі - внучка.

Жучка, кішка, і нарешті - мишка!

Разом тягнуть, разом всі -

Опа! - й ріпка вже на столі!

Рухи: Перерахунок пальців - кожен герой; сильне витягування рук наприкінці.

«Колобок»

Текст:

Колобок по лісу йде,

На ведмедя натрапляє.

Раз - стрибок, два - каток,

Сховався він у пенюк.

Рухи: Обертів рухи кулачком - «котиться», пальчики згинаються - «сховався».

ЖУЧОК

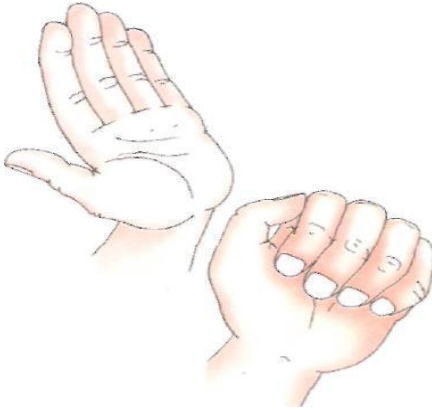
На мої долоні сів яскравий жук.

Я його спіймала, Чую: жу-жу-жу.

Пожаліла я жука, відпустила кроху,

Помахала вслід йому, Хай летить потроху.

Долоні розкрити вгору, потім стиснути кулачки, піднести до вуха, знову розкрити долоні й похитати.



ДІЖКА З МЕДОМ

Пальчик меду захотів і поліз у діжку.

Покрутивсь, дістав швиденько

Та покуштував смачненько.

Хто ще меду хоче з'їсти, Той у діжку має влізти.

Палець правої руки просувається в кулачок лівої руки. Потім навпаки. Робиться масаж кожного пальця.



ВУЛИЦЯ

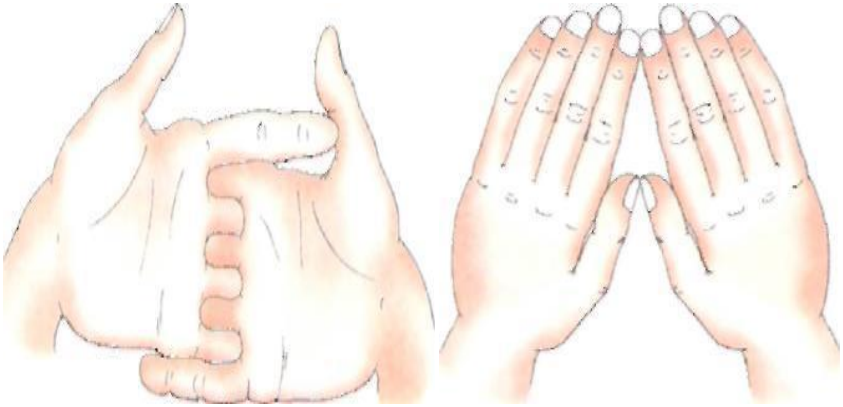
Ось паркан, а ось будинок,

Ось велика вулиця.

Знов паркан і знов будинок,

І скінчилась вулиця.

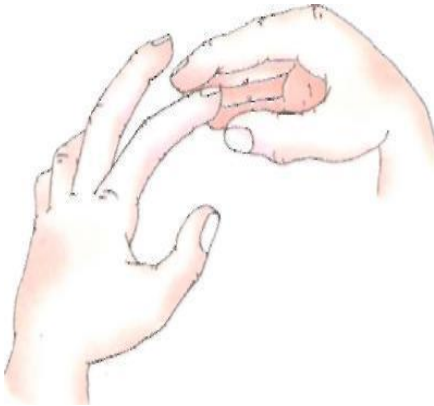
Переплетені пальці розташовані долонями вгору, потім руки переходять в положення «даху» під гострим кутом, і, нарешті, долоні вирівнюються в одну лінію. Все зробити двічі.



КУЛЬБАБКА

Марічка на лужку співала,
А там кульбабка розцвітала,
Багато в лузі цих квіток,
Із них сплела собі вінок.

Розкрити пальці вгору, потім другим пальцем однієї руки обкручувати кінчик кожного пальця другої руки.



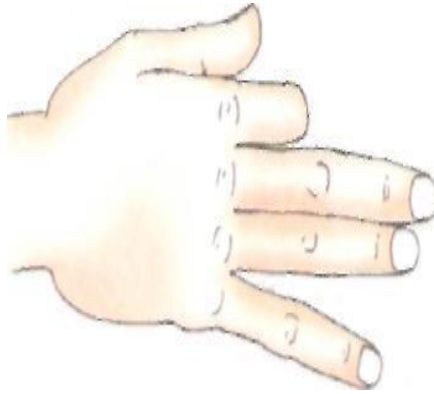
ВОВК

Вовчик по лісу ходив

І зубами клацав.

Зайченят перелякав, їжачка помацав.

Великий палець «стирчить», другий зігнутий. Мізинчик рухається, немов паща вовка.



ВЕДМЕДІ

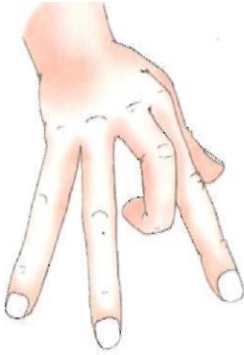
У ведмедів у бору

Гриби, ягоди беру,

А ведмедик, тато й мати

Всіх запрошують до хати.

Чотири пальці стоять на столі. Зігнутий середній імітує голову ведмедя. Рухи рукою в різних напрямках, похитуючись.



МІЙ ДІМ

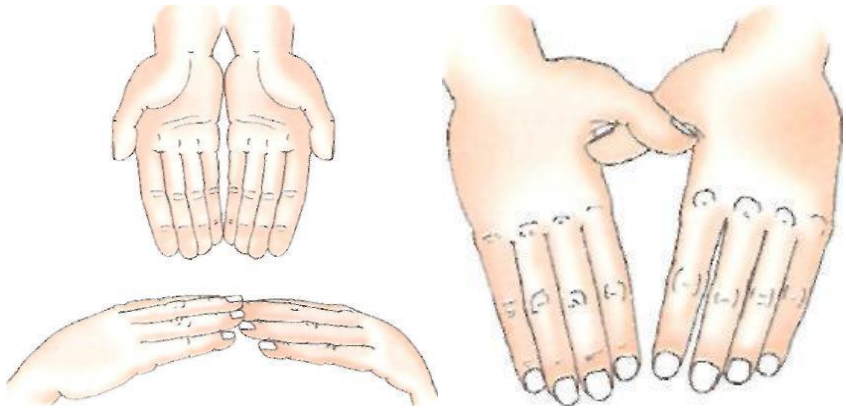
Ось ворота, ось замок,

Біля дому гірка.

Там канавка і місток,

За парканом є садок.

Ворота - дві долоні, що лежать на столі одна біля одної; замок - схрещені великі пальці; канавка - дві долоні, що лежать уверх «черпачком»; місток - одна рука лежить на другій, обидві - піднесені над столом; паркан - пальці переплетені, долоні - догори; садок - пальці розчепірені, долоні доторкуються зап'ястями.



ПІВНИКИ

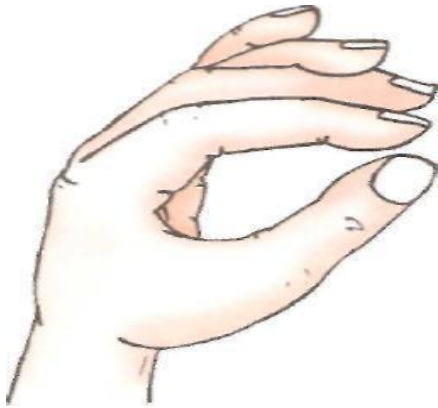
Гонористо ходить півень, землю розгрібає.

Тільки другого побачить, бійку учиняє.

Півники крилаті, краще йдїть до хати,

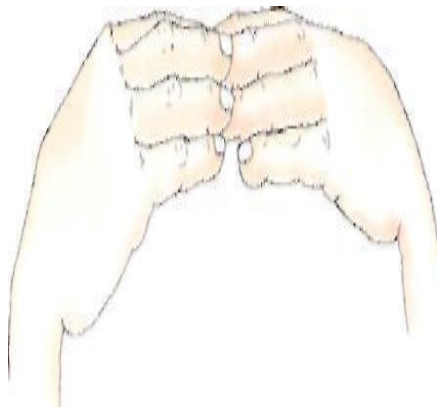
Там насиплють вам зерна, буде що клювати.

*Третій палець накладається на другий, четвертий та п'ятий притулились до них, великий б'є по другому пальцю.
Рухи обома руками за текстом.*



МІСТОК

По місточку через річку бігли козенята,
А за ними через міст перейшли малята.
За місточком у гаю вовчик спочиває,
Не дрімає і не спить, а дітей лякає.

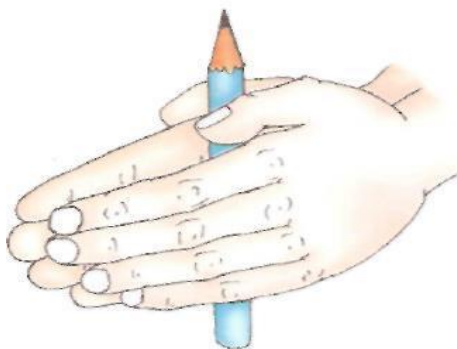
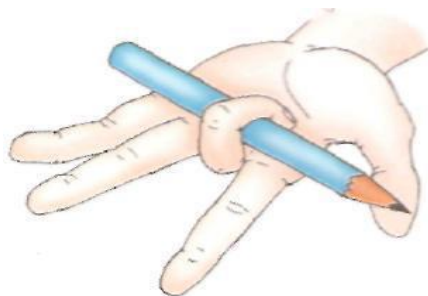


ОЛІВЕЦЬ

З олівцем я гарно граю, проміж пальчиків тримаю,

Перекочую, качаю і на місце повертаю.

Тримати олівець кожним пальцем обох рук, перекочувати між долонями, качати по столу. Рухи виконувати згідно тексту

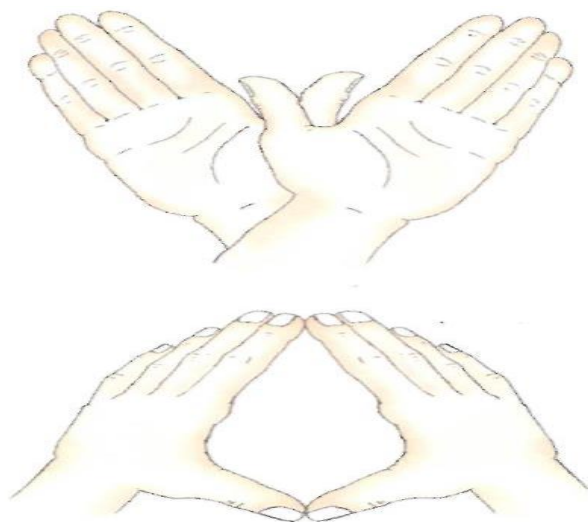


ГОЛУБИ

Дружно голуби злетіли, крилами махали,

Потім на даху присіли і відпочивали.

Зап'ястя розташовані навхрест, долоні у різні боки, вони тримаються великими пальцями і повернуті до лиця. Помахи крилами - рухи пальцями. Дах - вивертання долонь від себе, тримаючись великими пальцями та торкаючись другими. Лікті розвести в сторони. Рухи виконувати за текстом.



ДЗИГА

Швидко, швидко дзиґа в'ється, об підлогу жваво б'ється.

По доріжках прокрутилась, заморилась та й звалилась.

Другим пальцем правої руки крутити, потім бити по долоні лівої, прокрутитися до кінчиків кожного пальця і зупинитися.



КОНЯЧКА

Ось конячка прискакала, б'є копитом: цок-цок-цок.

І по колу, й по доріжці, ще й забігла у лісок.

Рухи в різні боки другим і третім пальцями рук, підстрибуючи, з акцентом на один палець.

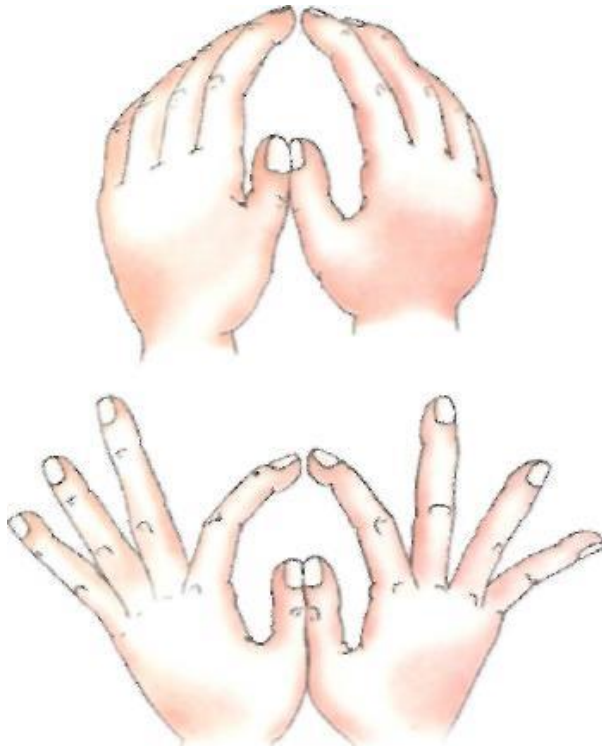


ДОБРИЙ ДЕНЬ

Добрий день, добрий день, - пальчики сказали,

Ми сьогодні всіх дітей зранку привітали.

Пальці обох рук назустріч «кланяються», потім ритмічно на кожний склад з'єднуються з одноіменними пальцями рук.

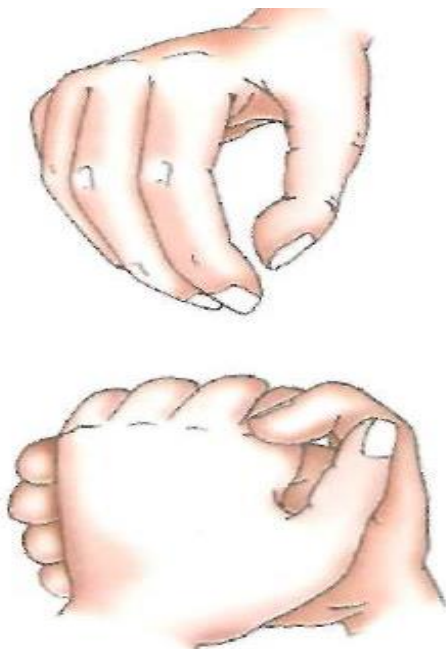


СНІЖОК

Сніг-сніжок засипав поріжок.

Побігли ми погратися у сніжки на лужок.

Пальцями рук немов присолювати, потім «бігти» пальцями та «ліпити» сніжки.



ПАВУЧОК

Біжить по павутинню жвавенький павучок.

Ось мушку він побачив - потрапила в сачок!

Пальцями схрещених рук швидко «бігти» по столу, на останній рядок «схопити» мушку.



5.3. Методичні поради при виконанні вправ пальчикової гімнастики з дітьми дошкільного віку:

Поєднуйте вправи з віршованим супроводом або пісеньками.

Ритмічні тексти активізують мовлення, увагу та пам'ять дітей. Віршики створюють емоційно позитивну атмосферу й допомагають краще засвоїти послідовність рухів.

Починайте з простих рухів, поступово ускладнюючи завдання.

Спочатку діти виконують знайомі рухи (сжимання-розжимання пальців, "дощик", "кільце"), а згодом - вправи на координацію, асиметричні рухи та імітацію форм.

Демонструйте рухи повільно і чітко.

Показ має супроводжуватися поясненням. Важливо, щоб діти бачили рухи з фронтального положення - для зручності сприймання.

Залучайте обидві руки.

Більшість вправ слід виконувати двома руками одночасно або по черзі, що сприяє розвитку міжпівкульної взаємодії, дрібної моторики й просторової орієнтації.

Регулярність і коротка тривалість занять.

Тривалість вправ - 3–5 хвилин щоденно. Найкраще виконувати пальчикову гімнастику на початку дня, під час фізкультхвилинок або перед заняттями з письма, малювання тощо.

Слідкуйте за правильною поставою.

Під час виконання вправ дитина має сидіти рівно, з опорою на спинку стільця, плечі розслаблені - це допомагає зосередитися на дрібних рухах рук.

Використовуйте дрібні предмети та ігровий інвентар.

Робота з гудзиками, шнурками, намистинками, мозаїкою, прищіпками тощо посилює ефект гімнастики та робить заняття цікавішими.

Звертайте увагу на індивідуальний темп кожної дитини.

Не варто вимагати швидкого або ідеального виконання - головне, щоб діти розуміли вправу і поступово розвивали точність рухів.

РОЗДІЛ 6

ВПРАВИ З ФІТБОЛ М'ЯЧАМИ

6.1. Особливості проведення занять з фітбол м'ячами

Заняття з фітбол м'ячами (гімнастичними м'ячами великого діаметру) є сучасним ефективним засобом фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Фітбол-тренування сприяють формуванню правильної постави, розвитку координації рухів, зміцненню м'язів спини, черевного пресу та нижніх кінцівок, а також стимулюють загальний психомоторний розвиток. Проведення занять з фітбол-м'ячами потребує врахування низки особливостей, обумовлених віковими і фізіологічними характеристиками дітей.

Однією з головних особливостей є добір відповідного розміру м'яча. Для дошкільнят діаметр фітболу має відповідати зросту дитини: у положенні сидячи стопи повинні повністю торкатися підлоги, а коліна бути зігнуті під кутом приблизно 90 градусів. Неправильно підібраний м'яч може не тільки знизити ефективність занять, але й створити ризик травмування.

Заняття мають проводитися у формі рухливих ігор та вправ з елементами емоційного забарвлення. Ігровий підхід сприяє активному залученню дітей, підтримує їхню увагу та мотивацію до виконання вправ. Сюжетні ігри, у яких фітбол виступає в ролі уявного транспортного засобу, тварини чи іншого об'єкта, значно підвищують інтерес дошкільників до занять.

Важливою особливістю є поступовість і дозованість фізичного навантаження. Спочатку діти навчаються елементарним рухам: сидінню на м'ячі з утриманням рівноваги, легкому перекочуванню, підскакуванню на місці. Поступово додаються вправи на координацію, балансування, рухи з використанням рук і ніг, що активізують різні м'язові групи.

Особливу увагу необхідно приділяти безпеці дітей під час занять. Вправи виконуються на рівній, неслизькій поверхні; простір має бути вільним від сторонніх предметів. Діти мають бути навчені правилам користування фітболом — правильне положення тіла, контроль рухів, уникнення надто високих стрибків або ризикованих обертань.

Тривалість занять із фітболами повинна бути помірною: для дітей молодшого дошкільного віку - 10–15 хвилин, для старших дошкільників - 20–25 хвилин. Під час

заняття обов'язковими є перерви на відпочинок, під час яких можуть використовуватися вправи на розслаблення і дихальну гімнастику.

Комплекс вправ має бути спрямованим на всебічний розвиток: включати елементи зміцнення м'язів-стабілізаторів, вправи на гнучкість, координацію, дихальні та релаксаційні вправи. Завершувати заняття доцільно спокійними рухами для поступового зниження фізичного навантаження.

Таким чином, ефективність проведення занять з фітбол-м'ячами у дітей дошкільного віку забезпечується правильним підбором обладнання, організацією безпечного простору, використанням ігрових методів, поступовим збільшенням навантаження та систематичністю занять.

6.2. Орієнтовні вправи з фітбол м'ячами

Типові вправи з фітболом для дітей дошкільного віку

1. “Веселий вершник”

- Вихідне положення: сидячи на м'ячі, стопи на підлозі, спина пряма.

- Виконання: пружинні легкі підскоки в положенні сидячи, утримуючи рівновагу.

- Завдання: тренування м'язів спини, розвиток координації.

2. “Гойдаємо човник”

- Вихідне положення: лежачи животом на м'ячі, руки на підлозі.

- Виконання: перекочування вперед-назад, допомагаючи собі руками.

- Завдання: зміцнення м'язів спини та рук.

3. “Котимо кульку”

- Вихідне положення: стоячи на колінах перед м'ячем, руки на м'ячі.

- Виконання: перекочування м'яча вперед і назад, не відриваючи рук.

- Завдання: розвиток гнучкості хребта, покращення координації рухів.

4. “Стрибки-пружинки”

- Вихідне положення: сидючи на фітболі, руки на поясі.

- Виконання: підстрибуємо на м'ячі вгору-вниз дрібними рухами.

- Завдання: тренування балансу і нижніх кінцівок.

5. “Доторкнись до зірки”

- Вихідне положення: сидючи на м'ячі.

- Виконання: піднімання рук вгору по черзі або одночасно, намагаючись «дістати» уявну зірку.

- Завдання: розвиток гнучкості плечового поясу та координації.

6. “Їжачок катається”

- Вихідне положення: дитина лежить спиною на фітболі, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі.

- Виконання: легкі перекочування вправо-вліво.

- Завдання: зміцнення м’язів преса і м’язів-стабілізаторів.

7. “Пташка летить”

- Вихідне положення: лежачи животом на м’ячі, руки розведені в сторони.

- Виконання: утримання рівноваги 5–10 секунд у положенні «пташки».

- Завдання: розвиток вестибулярного апарату, зміцнення м’язів спини і плечового поясу.

6.3. Комплекс вправ з фітболом для дітей 4-5 років

Тривалість: 10–15 хвилин

1. Управа «Привітайся з м’ячем» (розминка)

Вихідне положення: стоячи, фітбол у руках.

Опис: підняти м’яч над головою - вдих, опустити перед собою - видих. Потім обертати м’яч навколо себе, передаючи з руки в руку.

Повтори: 6–8 разів.

2. Вправа «**Покатай м'яч**»

Вихідне положення: стоячи, м'яч на підлозі перед собою, руки на м'ячі.

Опис: повільно перекичувати м'яч уперед і назад, не відриваючи рук, злегка нахилиючись, потім вліво-вправо.

Мета: розтягування спини, розвиток координації.

3. Вправа «**Коник**»

Вихідне положення: сидячи на м'ячі, ноги на підлозі.

Опис: виконувати легкі стрибки на фітболі, тримаючи руки на поясі..

Мета: тренування балансу, зміцнення м'язів ніг і спини.

Повтори: 8–10 разів.

4. Вправа «**Їжачок катається**»

Вихідне положення: лежачи животом на м'ячі, руки на підлозі.

Опис: повільно перекичуватися вперед-назад, як їжачок, утримуючи рівновагу.

Мета: зміцнення м'язів спини, розвиток вестибулярного апарату.

5. Вправа «**Передай м'яч**» (в парі або в колі)

Вихідне положення: сидячи на фітболі.

Опис: передавати м'яч одне одному над головою, збоку або між ногами.

Мета: розвиток уваги, просторової орієнтації, роботи в команді.

6. Вправа «Відпочивай на хмаринці» (завершення)

Вихідне положення: дитина лягає спиною на м'яч, руки за головою або на животі.

Опис: повільно перекинутись назад, роблячи глибокі вдихи й видихи.

Мета: розслаблення, формування дихального ритму.

6.4. Орієнтовна структура заняття з фітболами для дітей 5-6 років

Тема: «Весела руханка з фітболами»

Мета:

- Розвивати координацію рухів, гнучкість, рівновагу, м'язову силу.

- Виховувати уважність, самоконтроль та позитивне ставлення до фізичних вправ.

Тривалість заняття: 20–25 хвилин

Обладнання: Фітболи за кількістю дітей.

Структура заняття:

1. Підготовча частина (5 хвилин)

Завдання: розігрів м'язів, активація уваги.

- Вправи без фітболу: легка ходьба по колу, піднімання колін, махи руками.

- Вступна гра «**Знайомство з м'ячем**»: діти перекочують м'яч один одному або тримають м'яч і називають своє ім'я.

2. Основна частина (15 хвилин)

Завдання: розвиток основних фізичних якостей.

Комплекс вправ:

- “**Веселий вершник**” - пружні підскоки сидячи на м'ячі.
- “**Котимо кульку**” - перекочування м'яча руками вперед-назад.
- “**Гойдаємо човник**” - перекочування лежачи животом на м'ячі.
- “**Доторкнись до зірки**” - витягування рук вгору сидячи на м'ячі.
- “**Стрибки-пружинки**” - дрібні стрибки сидячи.
- “**Пташка летить**” - утримання балансу на животі з розведеними руками.

Рухлива гра: «**Стриб-стриб через річку**» (стрибки сидячи на м'ячі з уявного берега на берег).

3. Заключна частина (5 хвилин)

Завдання: розслаблення, відновлення дихання.

- Легка розтяжка, сидячи на м'ячі (нахили вперед, в сторони).

- Дихальна вправа: «Надути велику кульку» - вдих через ніс, повільний видих через рот.
- Спокійна гра «Заморожений їжачок»: діти розслабляються, сидячи або лежачи на м'ячі.
- Підсумок заняття: коротка бесіда про те, що найбільше сподобалося.

6.5. Конспект заняття з фітболами для дітей 5–6 років

Тема: «Весела подорож з фітболом»

Мета:

- Розвивати координацію рухів, рівновагу, гнучкість та силу м'язів.
- Формувати правильну поставу та відчуття ритму рухів.
- Виховувати організованість, самостійність і радість від фізичної активності.

Тривалість: 20–25 хвилин

Обладнання: фітболи за кількістю дітей.

Структура заняття:

1. Підготовча частина (5 хвилин)

Мета: активація уваги, розігрів м'язів, налаштування на заняття.

- Руханка без фітболів:
- Ходьба по колу (1 хвилина).
- Ходьба на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін.

- Махи руками вперед-назад.
- Гра «Привітайся з м'ячем»:
- Діти катають фітбол у різні боки, «вітаючись» із ним легкими дотиками долонь.

2. Основна частина (15 хвилин)

Мета: розвиток основних фізичних якостей, зміцнення м'язів.

1. **“Веселий вершник”** (сидячи на м'ячі, пружні легкі підскоки, руки на поясі).

Завдання: тренування балансу, зміцнення м'язів спини та ніг (4 підходи по 10 стрибків)

2. **“Котимо кульку”** (стоячи на колінах, перекочування м'яча вперед-назад руками)

Завдання: розвиток гнучкості хребта, тренування рук (3 підходи по 8 перекочувань)

3. **“Гойдаємо човник”** (лежачи животом на м'ячі, перекочування вперед і назад)

Завдання: зміцнення м'язів спини та покращення координації (2 підходи по 10 перекочувань)

4. **“Доторкнись до зірки”** (сидячи на фітболі, піднімання рук вгору по черзі)

Завдання: розвиток гнучкості плечового поясу (8 підйомів кожною рукою)

5. **“Пташка летить”** (лежачи животом на м’ячі, розведені в сторони руки, утримання рівноваги)

Завдання: тренування вестибулярного апарату і спини (утримання пози впродовж 5–7 секунд, 3 рази)

Рухлива гра **«Стриб-стриб через річку»:**

- Діти стрибають сидячи на м’ячах по «камінцях» (розкладені обручі або позначки), не торкаючись уявної «води».

3. Заключна частина (5 хвилин)

Мета: розслаблення, відновлення дихання.

- Легка розтяжка, сидячи на фітболі:
- Нахили тулуба вперед (дотягнутися до носочків), у сторони (тягнемо руку над головою).
- Дихальна вправа **«Надути велику кульку»:**
- Глибокий вдих через ніс - підняти руки вгору, повільний видих через рот — опустити руки.
- Гра **«Заморожений їжачок»:**
- Діти лежать або сидять на м’ячах, заплющують очі, уявляють, як м’яко катаються на хмаринці.
- Підсумок: коротка бесіда:
 - Що сподобалося найбільше?
 - Які рухи були найлегшими або найскладнішими?

6.6. Методичні поради при виконанні вправ з фітбол м'ячами дітей дошкільного віку:

Добирайте м'яч відповідно до зросту дитини.

Фітбол має бути такого розміру, щоб дитина, сидячи на ньому, могла торкатись підлоги ступнями, утримуючи прямий кут у колінах. Це забезпечує стійкість і безпечне виконання вправ.

Забезпечте безпечне середовище.

Проводьте заняття у просторому, добре освітленому приміщенні з неслизькою підлогою. Використовуйте килимки або м'яке покриття, щоб зменшити ризик травмування під час можливого падіння.

Навчайте правилам поведіння з фітболом.

Перед початком занять поясніть дітям, що м'яч не можна кидати, стрибати без дозволу або штовхати інших. Дотримання дисципліни — запорука безпечної й ефективної роботи.

Подавайте вправи в ігровій формі.

Використовуйте уявні ситуації, казкових героїв, змагання чи подорожі (наприклад, "покатай яблуко", "кінь на кульці", "перекоти м'яч – передай другу"). Це активізує інтерес і полегшує засвоєння рухів.

Контролюйте поставу та техніку виконання.

Усі вправи мають виконуватися з рівною спиною, стабільним положенням тазу й плавними рухами. Особливу увагу приділяйте положенню хребта та голови, уникаючи перенапруження.

Чергуйте динамічні й статичні вправи.

Комбінуйте активні стрибки, перекочування, обертання з утриманням рівноваги, положенням сидячи чи лежачи на фітболі. Це сприяє розвитку координації, сили, витривалості й стабілізації м'язового корсету.

Поступово підвищуйте складність.

Починайте з простих рухів (перекочування, сидіння на м'ячі), згодом ускладнюйте вправи (балансування, стрибки, вправи в парах). Темп — помірний, з урахуванням вікових можливостей дітей.

Завершуйте заняття вправами на розслаблення.

Наприкінці уроку виконуйте спокійні, розтягувальні рухи або легкий масаж спини на м'ячі. Це сприяє нормалізації дихання та зняттю м'язового напруження.

РОЗДІЛ 7

ВПРАВИ НА СТЕП-ПЛАТФОРМІ

7.1. Особливості проведення занять на степ-платформах

Організація занять фізичними вправами із застосуванням степ-платформ у роботі з дітьми дошкільного віку має низку специфічних особливостей, пов'язаних з анатомо-фізіологічними та психофізичними особливостями цього вікового періоду. Степ-аеробіка, як форма ритмічної активності, сприяє розвитку координації рухів, витривалості, просторової орієнтації, а також формуванню правильної постави та профілактиці порушень опорно-рухового апарату.

Насамперед, слід враховувати, що для дітей дошкільного віку необхідно добирати вправи з урахуванням доступності рухових дій, обмеженої тривалості уваги та потреби в емоційно позитивному стимулюванні. Рухові команди мають бути чіткими, короткими, супроводжуватись демонстрацією та, за можливості, подаватися у формі гри чи сюжетної діяльності.

Заняття повинні передбачати поступове нарощування складності, чергування активних та менш інтенсивних елементів, а також обов'язкове дотримання принципу безпеки. Висота платформи має відповідати зросту дітей (як

правило, 10–15 см), а сама поверхня - бути неслизькою та стабільною.

Зміст занять зі степ-платформами має передбачати активізацію всіх основних м'язових груп, розвиток ритмічності, здатності орієнтуватися у просторі, взаємодіяти з однолітками в парі або в групі. Також важливим є дотримання музичного супроводу з помірним темпом (до 120 ударів на хвилину), що відповідає моторним можливостям дошкільнят і сприяє формуванню відчуття ритму.

Заняття зі степ-платформами є ефективним засобом оптимізації рухового режиму дітей дошкільного віку, підвищення інтересу до фізичної активності та гармонійного фізичного розвитку, за умови науково обґрунтованого підходу та врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей.

Таким чином, ефективність проведення занять на степ-платформах з дітьми дошкільного віку залежить від комплексного врахування вікових, психофізіологічних та індивідуальних особливостей дітей, раціонального добору фізичних вправ, дотримання принципів поступовості, доступності й емоційної привабливості. Залучення елементів ігрової діяльності, ритмічного супроводу та варіативності рухів сприяє не лише підвищенню моторної активності, а й

формуванню стійкої мотивації до фізичних занять, розвитку координаційних здібностей, витривалості, правильної постави та загального фізичного здоров'я. За умови методично грамотної організації, заняття на степ-платформах можуть стати ефективним інструментом у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

7.2. Орієнтовні вправи на степ-платформах

Комплекс 1. "Весела розминка" (5–6 хвилин)

Мета: активізація м'язів, налаштування на заняття

"Привітайся з платформою"

Стоячи перед степом, дотик руками до платформи - вдих, руки вгору - видих (4–6 разів).

"Крокуймо разом"

По черзі кроки на платформу і з неї (правою, лівою) - 8–10 разів.

"Промінчики сонця"

Підняти руки вгору, повернутись у сторони з м'яким присіданням (на платформі або біля неї).

"Кумедні стрибки"

Легкі стрибки двома ногами на платформу і назад (4 рази).

Комплекс 2. "Мандрівка лісом" (10 хвилин)

Мета: розвиток координації, ритмічності, витривалості

"Черепашка повзе"

Повзання навколо стегу на чотирьох кінцівках.

"Зайчик стрибає по пеньках"

Стрибки на платформу з місця та назад (2–3 підходи по 5 стрибків).

"Їжачок перекочується"

Дитина стоїть на платформі, перекочується з ноги на ногу.

"Пташка літає"

Крок на платформу, розвести руки в сторони ("крила"), крок назад - імітація польоту.

"Перейди струмок" (в парах)

Передача м'яча через платформу, по черзі крокуючи або перестрибуючи через неї.

Комплекс 3. "Тварини на галявині" (7–10 хвилин)

Мета: розвиток уяви, координації, сили та витривалості

"Кішка вигинається"

Дитина стає на коліна перед платформою, кладучи руки зверху, вигинає й опускає спинку.

"Мавпочка перестрибує гілки"

Серія стрибків через платформу з боку в бік.

"Слон тупає"

Повільні важкі кроки на платформу з опущеними руками ("хоботом").

"Коник скаче"

Стрибки на одній нозі навколо платформи (по черзі правою і лівою ногою).

7.3. Методичні поради при виконанні вправ на степ-платформах для дітей дошкільного віку:

Дотримуйтесь принципу поступового ускладнення рухів.

Вправи повинні змінюватися від простих до складніших, із поступовим збільшенням інтенсивності й координаційної складності. Це забезпечує адаптацію дитини до нового виду рухової діяльності та зменшує ризик перевтоми або травм.

Враховуйте вікові та індивідуальні особливості дітей. Вибір рухів, темп музичного супроводу, тривалість та інтенсивність виконання вправ мають відповідати фізичному, психоемоційному та моторному розвитку дошкільників.

Забезпечте безпечні умови для занять.

Поверхня степ-платформи має бути стійкою, неслизькою, із закругленими краями. Діти повинні виконувати вправи у спортивному взутті, що добре фіксує стопу. Висота платформи не повинна перевищувати 10-15 см.

Використовуйте ігрову та сюжетну форму подання завдань.

Вправи мають супроводжуватись ігровими образами, сюжетами чи уявними ситуаціями (наприклад: «перестрибни через струмок», «залізь на гірку», «зайчик стрибає»), що стимулює інтерес до занять і покращує сприйняття інструкцій.

Супроводжуйте виконання вправ музичним ритмом.

Ритмічна музика помірного темпу (100–120 уд./хв) допомагає підтримувати єдиний темп виконання, сприяє розвитку ритмічності та емоційного піднесення.

Звертайте увагу на правильність техніки виконання рухів.

Особливо важливо формувати навички рівномірного кроку, контролю рівноваги, правильної постави. Помилки виправляйте в м'якій, доброзичливій формі.

Чергуйте фізичне навантаження з відпочинком.

Застосовуйте чергування динамічних і статичних вправ, рухливих та дихальних елементів. Завершуйте заняття вправами на розслаблення та відновлення дихання.

Формуйте позитивну мотивацію до занять.

Підтримуйте емоційний контакт із дітьми, заохочуйте їх до активної участі, хваліть за старанність і прояв ініціативи.

РОЗДІЛ 8

ВПРАВИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ

8.1. Особливості проведення занять з танцювальної аеробіки

Танцювальна аеробіка є ефективним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку, що поєднує елементи танцю, ритмічної гімнастики та загальнорозвивальних вправ. Її використання у фізкультурно-оздоровчій роботі з дошкільниками сприяє розвитку координації рухів, пластичності, витривалості, музикальності, а також створює позитивний емоційний фон занять.

Однією з головних особливостей організації занять танцювальною аеробікою в дошкільному віці є їх побудова на основі гри та музичного супроводу. Музика виконує мотиваційну, ритмічну та емоційно-організаційну функцію, а тому добір аудіоматеріалу повинен відповідати віковим особливостям дітей: бути ритмічним, яскравим, з чітким музичним розміром та зрозумілим емоційним забарвленням.

Руховий матеріал занять має враховувати рівень розвитку координаційних здібностей дітей. Вправи повинні бути простими, чітко структурованими, з поступовим ускладненням. Особливу увагу варто приділяти формуванню

просторових уявлень (напрямки руху, орієнтація в залі), а також навичкам колективної взаємодії в групі. Для цього ефективними є вправи в колі, в парах, синхронне виконання рухів.

Також варто враховувати анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку: недосконалість опорно-рухового апарату, слабкий розвиток дрібної моторики та обмежений обсяг уваги. Тому тривалість окремих етапів заняття повинна бути обмеженою, а навантаження - помірним, чергуючи енергійні елементи з відновлювальними.

Важливим педагогічним принципом є наочність та показ. Дошкільники краще сприймають рухи у формі зразка, тому педагог має демонструвати вправи під музику, коментуючи основні рухові акценти. Доцільно використовувати образні назви вправ і сюжетні елементи, що стимулюють уяву дитини.

Заняття з танцювальної аеробіки також повинні включати три структурні частини:

Підготовча частина (5–7 хвилин) - розминка у формі нескладних ритмічних рухів (ходьба, кроки, махи, повороти), що готують організм до навантаження.

Основна частина (10–15 хвилин) - вивчення й повторення танцювальних композицій, вправ із музичним супроводом, ритмічні зв'язки.

Заключна частина (3–5 хвилин) - дихальні вправи, розтяжка, спокійні рухи під повільну музику.

Регулярність занять має становити не менше 2–3 разів на тиждень, при цьому, важливо забезпечити позитивний емоційний контакт із педагогом і створити атмосферу довіри та натхнення.

Таким чином, танцювальна аеробіка - це не лише ефективний інструмент розвитку фізичних якостей дошкільника, але й засіб соціалізації, естетичного виховання та формування емоційно-позитивного ставлення до рухової активності.

8.2. Орієнтовні вправи танцювальної аеробіки

Назва руху	Опис виконання	Моторна спрямованість
«Крок у бік»	Крок вправо – руки в сторони, крок вліво – руки в сторони	Координація, орієнтація у просторі
«Махи-крила»	Махи руками, як у пташки — вперед і в сторони	Пластика рук, ритмічність
«Обертайся – усміхайся»	Поворот на 360° навколо себе з усмішкою	Орієнтація в просторі, баланс

«Топ-топ»	Тупотіння ногами під музику з підйомом колін	Розвиток нижніх кінцівок, витривалість
«Дощик»	Пальчики стукають по плечах, поступово рухи стають ширшими	Дрібна моторика, координація
«Гойдалка»	Присідання з похитуванням тулуба праворуч і ліворуч	Зміцнення ніг, почуття ритму
«Веселий потяг»	Рух у колі один за одним із повторенням простих кроків	Соціальна взаємодія, ритмічність
«Зірочка»	Руки вгору — вниз — в сторони (за схемою зірки)	Просторове уявлення, точність рухів

8.3. Орієнтовний конспект заняття з танцювальної аеробіки

Вікова група: 5–6 років

Тривалість заняття: 20–25 хвилин

Мета:

Розвивати ритмічність, координацію, пластику, витривалість;

Формувати навички синхронного виконання рухів під музику;

Виховувати естетичне сприймання та інтерес до фізичної активності.

Обладнання:

Магнітофон або колонка з музичним супроводом

Килимки (за потреби)

Декоративні елементи (стрічки, хустинки тощо – необов'язково)

1. Підготовча частина (5–7 хв)

Завдання: розігріти м'язи, активізувати увагу, створити позитивний настрій.

Вправа «Весела хода»: ходьба на місці під ритмічну музику (1 хв).

Рухова спрямованість: загальне розігрівання

Вправа «Махай-крути»: махи руками, оберти плечима (1 хв)

Рухова спрямованість: розминка плечового поясу.

Вправа «Зірочка»: присідання з розведенням рук (1 хв)

Рухова спрямованість: зміцнення м'язів ніг

Вправа «Крокуємо разом»: кроки з оплесками, марш із підйомом колін (2 хв)

2. Основна частина (12–15 хв)

Завдання: засвоїти і виконати елементи танцювальної композиції у формі гри.

Танцювальний блок:

Руки під музику (темп – середній, розмір 4/4):

«**Веселі кроки**» – 4 такти

Кроки вбік праворуч і ліворуч, із розведенням рук

«**Сонечко сяє**» – 4 такти

Руки вгору – вниз із підскоками.

«**Гойдалка**» – 4 такти

Пружинисті присідання з поворотом тулуба.

«**Потяг**» – 4 такти

Рух по колу один за одним із елементами танцю.

Повтор усіх частин 2–3 рази під музику.

Приклад музики: інструментальна мелодія з яскравим ритмом (можна використати адаптовану дитячу версію сучасної пісні або танцювального треку без слів).

3. Заключна частина (3–5 хв)

Завдання: відновити дихання, заспокоїти організм, зняти напругу.

Вправа «**Квітка розпускається**»: вдих – руки вгору, видих – руки вниз (2 рази).

Вправа «**Танець метелика**»: легкі махи руками, біг на носочках (1 хв)

Вправа «**Обійми друга**»: групове завершення – діти обіймаються в колі.

8.4. Танцювальна гра «Карнавал у місті мрій»

Мета гри: розвиток ритмічності, уяви, координації та емоційної виразності; формування позитивного ставлення до фізичної активності через перевтілення.

Тривалість: 7–10 хв

Музичний супровід: весела, святкова музика (типу карнавальних маршів або дитячих танцювальних реміксів).

Структура гри:

1. Парад учасників (вступ)

Діти маршують по залу, «демонструючи» уявні костюми.

Коментар: «Ми на карнавалі! Подивіться, скільки чудових персонажів!»

2. Танці карнавальних героїв

Принцеса/Принц - легкі кроки з поворотами, поклон, граційні рухи рук.

Робот - кроки з імітацією механічних рухів, «стрибки на місці».

Маг/Чарівник — обертання, витягування рук, «розсипання зірочок».

Клоун - веселі підстрибування, вільні імпровізовані рухи.

3. Спільний танець - «Коло радості»

Усі беруться за руки, танцюють у колі, змінюючи напрям, піднімаючи руки, сміючись.

Завершення: дружнє «до побачення» з оплесками, діти «схиляються» одне до одного, наче дякують.

8.5. Танцювальна гра «Чарівні пори року»

Мета гри: формування у дітей асоціативного мислення через рух, розвиток пластики, ритму та естетичного сприймання природи.

Тривалість: 8–10 хв

Музичний супровід: інструментальна музика з різним настроєм (легка весняна, яскрава літня, повільна осіння, грайлива зимова).

Структура гри:

1. Весна прокидається

Рухи: розкриття «квітки» (згинаються – розкриваються руки), плавні підйоми, кроки з розкритими руками.

Емоція: лагідність, ніжність.

2. Літо танцює

Рухи: стрибки «сонечка», біг з розмахами рук (наче метелики), махи ногами, крутіння.

Емоція: радість, енергія.

3. Осінній листопад

Рухи: повільні присідання й «падання» листочків (руки вниз), оберти з опусканням рук.

Емоція: спокій, меланхолія.

4. Зимова казка

Рухи: легкі кроки на носочках (наче сніжинки), обертання, «ковзання» ногами.

Емоція: тиша, диво.

Фінал: з'єднання в коло, кожна дитина показує улюблену пору року через рух.

8.6. Сюжетна танцювальна гра «Космічна подорож»

Мета гри: стимулювати ритмічну активність, розвивати уяву, координацію рухів і емоційну виразність у дітей дошкільного віку.

Тривалість: 7–10 хвилин

Форма проведення: фронтальна, з переходом до колових і парних танцювальних форм

Музичний супровід: енергійна музика з ефектами «космосу» або дитячий ремікс на космічну тематику (без різких звуків)

Структура гри:

1. Знайомство з космонавтами (1 хв)

Рухи: діти маршують на місці або по колу, приклавши долоню до лоба (ніби дивляться вдалину), потім «віддають честь».

Слова вихователя: «Сьогодні ми вирушаємо в космічну подорож! Всі - на старт! Космонавти готові?»

2. Зліт ракети (1 хв)

Рухи: повільні присідання → руки вгору → стрибок вгору з вигуком «Пуск!»

Повторити 2–3 рази під музику.

Мета: координація, витривалість.

3. Політ у невагомості (2 хв)

Рухи: плавні, м'які рухи руками (як у воді), повороти тулуба, кроки на носочках із махами рук.

Варіант: діти рухаються по колу з мімічними жестами «здивування», «радість», «захоплення».

Мета: розвиток пластики, емоційного вираження.

4. Танок інопланетян (3 хв)

Рухи (фантазійні):

Підстрибування на місці з руками на голові (антени);

Стрибки вбік з кумедними вигуками;

«Кроки-роботи»: кроки з пружинистими згинаннями ніг, прямі руки;

Обертання навколо себе - «контакт із Землею».

Діти імпровізують у парах або групах по 3–4.

Мета: розвиток уяви, комунікації, ритміки.

5. Повернення на Землю (2 хв)

Рухи: «приземлення» (присідання з руками вгору), дихальні рухи (вдих – руки вгору, видих – вниз), танцювальне «прощання» – махи руками, обійми.

Слова вихователя: «Ми повернулися з міжгалактичної подорожі! Дякую всім космонавтам за веселий політ!»

Рекомендації до проведення: заохочуйте дітей фантазувати і додавати свої рухи; змінюйте ролі: один раз веде педагог, іншим разом – діти по черзі; можна використати реквізит (стрічки, обручі, світлові елементи); відзначаєте активних учасників словами або символічними «зірками».

8.7. Методичні поради при виконанні вправ танцювальної аеробіки для дітей дошкільного віку:

Враховуйте вікові психофізіологічні особливості дітей.

Танцювальні рухи повинні бути простими за структурою, зрозумілими та доступними для виконання. Комплекси мають включати елементи, що відповідають рівню координації, уваги й моторного розвитку дітей 3–6 років.

Забезпечуйте емоційне забарвлення занять.

Танцювальна аеробіка має бути яскравою, динамічною та захопливою. Супроводжуйте вправи сюжетами, образами, ігровими ситуаціями, що викликають позитивні емоції й сприяють залученню дітей до активного руху.

Добирайте музичний супровід, відповідно до віку.

Музика повинна мати чіткий ритм, помірний темп (90–120 уд./хв), бути мелодійною, приємною, з яскраво вираженим тактом. Бажано використовувати знайомі дітям пісні чи інструментальні мотиви.

Будуйте заняття за структурою: підготовча частина — основна частина — заключна частина.

Підготовча частина повинна сприяти підготовці м'язів та суглобів до активної роботи.

Основна частина включає танцювальні вправи з простими хореографічними елементами (кроки, повороти, плескання, присідання, махи).

Заключна частина має містити вправи на розслаблення та дихання.

Навчання танцювальних комбінацій має бути поступовим.

Кожен новий рух спочатку демонструється й опрацьовується окремо, після чого вводиться в комбінацію. Уникайте надмірної складності, щоб не перевантажити дітей.

Удосконалюйте рухові навички через повторення.

Повторення окремих елементів і фрагментів танцю дозволяє закріпити навички, поліпшити якість виконання та розвинути почуття ритму.

Забезпечуйте варіативність та динамічність рухів.

Танцювальні вправи повинні чергуватись за рівнем інтенсивності, формою рухів (стрибки, повороти, рухи руками, пересування в просторі), щоб зберігати інтерес дітей і забезпечити всебічне фізичне навантаження.

Створюйте доброзичливу, підтримувальну атмосферу.

Заняття мають проходити в атмосфері радості, прийняття та творчої активності. Педагог має бути прикладом, емоційно залученим у процес.

РОЗДІЛ 9

СЮЖЕТНІ ВПРАВИ З ВІРШАМИ І ПРИМОВКАМИ

9.1. Особливості проведення сюжетних занять з віршами та примовками

Сюжетні заняття з використанням віршів та примовок займають особливе місце в системі фізичного, мовленнєвого та емоційного розвитку дітей дошкільного віку. Такі заняття поєднують елементи гри, ритмічного мовлення й рухової активності, що сприяє гармонійному розвитку дитини, формуванню координації, пам'яті, уваги та уваги.

Однією з головних особливостей є використання художнього слова як засобу активізації рухової діяльності. Ритмічні вірші, лічилки, примовки задають темп і структуру виконання вправ. Віршовані тексти легко запам'ятовуються, активізують мовлення, збагачують словниковий запас та стимулюють емоційний відгук.

Заняття, побудовані за сюжетним принципом, передбачають виконання рухів, пов'язаних з уявними подіями, образами або пригодами. Наприклад, діти «перетворюються» на звірят, подорожують у казковий ліс, долають перешкоди або допомагають казковим героям.

Такий формат підвищує мотивацію, включає дитину в гру, дозволяє засвоїти нові рухові навички у невимушеній формі.

Особливо важливим є поєднання слова і руху. Кожна стрічка вірша або примовки супроводжується відповідною дією, що стимулює розвиток дрібної моторики (наприклад, у пальчикових вправах), загальної моторики (у рухливих сюжетах), ритму і координації. Завдяки цьому дитина розвиває здатність одночасно слухати, говорити та діяти — формується цілісне психофізичне реагування.

Сюжетні заняття повинні враховувати вікові можливості дітей. Для молодших дошкільників (3–4 роки) доцільно використовувати короткі вірші з простими рухами, для старших (5–6 років) — складніші тексти з більш розгорнутим сюжетом і варіативністю рухів.

Значну роль відіграє емоційне забарвлення занять. Вірші й примовки мають бути веселими, доброзичливими, сповненими позитивних образів. Це створює сприятливу атмосферу, знижує рівень тривожності та сприяє соціалізації дитини в групі.

Для підвищення ефективності занять педагог має дотримуватись поступовості та повторюваності: одні й ті самі тексти й рухи варто повторювати впродовж певного часу, поступово ускладнюючи рухові завдання. Доцільним є

також використання наочності — ілюстрацій, іграшок, атрибутів — для збагачення уяви та створення більш цілісного сюжету.

Таким чином, сюжетні заняття з віршами та примовками є ефективним інструментом комплексного розвитку дошкільників. Вони поєднують мовленнєву, рухову й емоційну активність, сприяють формуванню цілісного образу світу, комунікативних навичок і творчих здібностей дітей.

9.2. Орієнтовні вправи з віршиками та примовками

Вправа "Мандрівка до лісу"

Примовка:

Ранок гарний, сонце сяє, нас у ліс воно гукає.

Ми підемо лісовою стежичкою чарівною.

Опис вправи:

Учні йдуть на місці, імітуючи прогулянку лісом. Руки вільно рухаються, кроки середні. Через кожні 10 секунд змінюється рух: спочатку — крок на місці, потім "через калюжу" (високий підйом колін), далі — "пригнутись під гілкою" (нахил уперед), потім "пролізти між кущами" (рухи корпусом праворуч-ліворуч). В кінці — зупинка і вдих-видих, руки вгору — вниз.

Вправа «Стрибає білочка»

Примовка:

Білочка на гілку - стриб!

З дерева на пеня - стриб-стриб!

По гіллячку - тік-так-так,

Сховалась в дуплі, бо хижак!

Опис вправи:

Стрибки на місці з руки на руку, легкі рухи пальцями — «біг по гіллячку», потім сісти навпочіпки — «сховалась».

Вправа "Кораблик у морі"

Віршик:

Пливе кораблик по хвилях, не боїться він вітрил,

Нахилився і не впав, бо вмілий капітан керував!

Опис вправи:

Діти стоять прямо, руки в сторони, зображують хвилі. Виконують повільні нахили тулуба вліво і вправо, як хитання корабля. Потім руки вперед – повороти корпусу (огляд горизонту). Далі – "буря!" – присідання, ніби ховаються, потім швидко підняття. Вправу завершують стоячи рівно з руками на поясі – спокійне море.

Вправа «Сонечко прокинулось»

Віршик:

Сонечко прокинулось,
В небі усміхнулось.
Ручки потягнули,
Ніжки взули.

Опис вправи: Діти стоять у колі, імітуючи пробудження сонечка. На словах "ручки потягнули" - піднімають руки вгору, потягуючись. На словах "ніжки взули" - роблять легкі стрибки на місці. Вправа допомагає розбудити тіло, покращує координацію та настрій.

Вправа «Лісові звірятка»

Примовка:

Зайчик стриб-стриб,
Ведмедик топ-топ,
Лисичка біжить,
Їжачок сидить.

Опис вправи: Діти діляться на групи, кожна з яких зображує певну тварину. На словах "зайчик стриб-стриб" - стрибають, як зайчики. На словах "ведмедик топ-топ" - ходять, як ведмедики. На словах "лисичка біжить" - біжать по колу. На словах "їжачок сидить" - сідають навпочіпки. Вправа розвиває уяву, координацію та вміння працювати в команді.

Вправа «Дощик»

Віршик:

Дощик, дощик, кап-кап-кап,
Ми розкриємо парасольки.
Від дощу сховаємось,
І весело посміхаємось.

Опис вправи : Діти стоять у колі, імітуючи краплі дощу. На словах "кап-кап-кап" - плескають у долоні. На словах "розкриємо парасольки" - піднімають руки вгору, з'єднуючи їх над головою. На словах "сховаємось" - присідають. На словах "посміхнемось" - усміхаються. Вправа покращує координацію, реакцію та настрій.

Вправа «Квіточка росте»

Віршик:

Зернятко в землю посадили,
Водою полили.
Сонечко пригріло,
Квіточка розквітла.

Опис вправи: Діти сидять навпочіпки, імітуючи зернятко. На словах "водою полили" - плавно піднімають руки вгору. На словах "сонечко пригріло" - розводять руки в сторони. На словах "квіточка розквітла" - встають, піднімаючи руки вгору. Вправа розвиває гнучкість, координацію та увагу.

Вправа «Їжачок»

Примовка:

Їжачок колючий,
Яблучка збирає.

В клубочок згортається,
Від лисички ховається.

Опис вправи: Діти імітують їжачка, що збирає яблучка. На словах "в клубочок згортається" - сідають навпочіпки, обхопивши коліна руками. Вправа розвиває гнучкість, координацію та уяву.

Вправа «Сова»

Віршик:

Сова вночі літає,
Навкруги все оглядає.
Крила розправляє,
На гілку сідає.

Опис вправи: Діти імітують сову, що літає вночі. На словах "навкруги все оглядає" - повертають голову в різні боки. На словах "крила розправляє" - розводять руки в сторони. На словах "на гілку сідає" - присідають. Вправа розвиває координацію, гнучкість та уяву.

Вправа «Кішка та мишки»

Примовка:

Кішка крадеться тихенько,
Та мишки бігають швиденько.
Кішка ловить мишок,
Мишки ховаються в нірки.

Опис вправи: Діти діляться на дві групи: "кішка" та "мишки". "Кішка" крадеться, намагаючись зловити "мишок". "Мишки" бігають, уникаючи "кішку". На словах "мишки ховаються" - "мишки" присідають. Вправа розвиває координацію, реакцію та спритність.

Вправа «Дерева»

Віршик:

Дерева високі ростуть,
Вітер їх хитає.
Листячко шелестить,
А пташечки співають.

Опис вправи: Діти імітують дерева, піднімаючи руки вгору. На словах "вітер їх хитає" - хитаються з боку в бік. На словах "листячко шелестить" - труть долоні одна об одну. На словах "а пташки співають" - імітують спів пташок. Вправа розвиває координацію, гнучкість та уяву.

Вправа «Пташки»

Примовка:

Пташки літають високо,
Пісеньки співають.
Крильця розправляють,
На землю сідають.

Опис вправи: Діти імітують пташок, які літають. На словах "крильця розправляють" - розводять руки в сторони. На словах "на землю сідають" - присідають. Вправа розвиває координацію, гнучкість та уяву.

Вправа «Мурашки працюють»

Примовка:

Мурашки йдуть по стежині,
Несуть соломинки на спині.
Раз - вперед, і два - назад,
Збудують місто та посадять сад!

Опис вправи: Діти роблять маленькі кроки з нахилом уперед, руками імітація «несення», потім «будують» - виконують нахили і повороти.

Вправа «Садимо морквинку»

Віршик:

Ямку викопали - раз,
Моркву кинули - на раз!

Землею присипали,
Ніжками притоптали.
Сонце світить - буде рости,
Морква буде велика як ти!

Опис вправи: Діти виконують нахили — «копання», імітація посадки, рухи ніжками — «притоптали», руки вгору - «росте морква».

Вправа «Йде ведмідь»

Віршик:

Йде ведмідь поволі, загрузає в полі.
Раз - ступив і два - ступив,
Потім втомився - і сів!

Опис вправи: Діти імітують повільну ходу ведмедя: широкі кроки, руки - «лапи», на останньому рядку присідають.

9.3. Методичні поради при виконанні сюжетних вправ з віршами та примовками для дітей дошкільного віку:

Забезпечуйте емоційно-ігрову мотивацію до виконання вправ.

Сюжетна форма вправ має базуватися на ігровій ситуації, що є зрозумілою та цікавою дітям. Використання образів тварин, персонажів з казок, сезонних явищ чи

побутових дій допомагає залучити дітей до рухової активності з інтересом.

Підбирайте доступний та ритмічний мовний супровід.

Вірші, примовки й римовані фрази мають бути короткими, з чіткою ритмікою, легко запам'ятовуватись та супроводжуватись відповідними рухами. Добре, якщо у примовці передбачено повторювані фрази або звуконаслідування (напр., «тук-тук», «стриб-стриб»).

Поєднуйте мовлення з рухом для гармонійного розвитку.

Сюжетні вправи з мовним супроводом сприяють синхронізації дій і мовлення, розвитку координації, уваги та уяви. Педагог має чітко декламувати текст разом із дітьми, демонструючи рухи в доступному темпі.

Створюйте умови для творчої участі дітей.

Заохочуйте дітей до придумування нових рухів, відповідно до сюжету, модифікацій примовок або продовження римованої історії. Це формує мовленнєву активність, уяву та ініціативність.

Забезпечуйте послідовність та логіку виконання вправ.

Сюжет має мати початок, розвиток дії та завершення, а рухи — бути узгодженими зі змістом вірша. Наприклад, якщо йдеться про подорож — вправи мають включати елементи пересування, якщо про тварину — імітаційні дії.

Дотримуйтесь принципу варіативності та змінюйте сюжетні теми.

Регулярна зміна сюжетів (тема дня, сезонна тематика, казкова історія тощо) підтримує інтерес дітей та стимулює повторення вправ без втрати мотивації.

Обов'язково враховуйте індивідуальні особливості дітей.

Обсяг рухової активності, складність мовного матеріалу та тривалість вправ має відповідати віковим і психофізичним можливостям дитини.

РОЗДІЛ 10

ВПРАВИ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

10.1. Особливості проведення занять у водному середовищі

Фізичні заняття у водному середовищі є надзвичайно ефективним засобом оздоровлення, загартовування та гармонійного розвитку дітей дошкільного віку. Завдяки своїм унікальним властивостям (опір, плавучість, гідростатичний тиск, температурний вплив), вода створює умови для м'якого фізичного навантаження, активізує дихальну й серцево-судинну системи, сприяє розвитку координації, м'язового тонусу та нервової регуляції.

Одна з ключових особливостей проведення занять у воді — урахування психофізіологічних особливостей дошкільного віку. У дітей 3–6 років ще недосконала терморегуляція, тому необхідно чітко дотримуватися температурного режиму: вода в басейні повинна мати температуру 30–32 °С, а повітря — не нижче 26–27 °С. Тривалість першого заняття не повинна перевищувати 15 хвилин із поступовим збільшенням до 25–30 хвилин.

Зміст занять має бути насиченим ігровими елементами. Дошкільники не сприймають однотипні вправи, тож доцільно використовувати сюжетні ігри, змагання,

вправи-образи. У водному середовищі особливо важливо створити атмосферу емоційного комфорту та довіри, що сприяє зниженню страху перед водою, розкнутості та позитивному ставленню до занять.

До особливостей також належить специфіка підбору вправ: вони мають бути адаптовані до умов водного середовища, спрямовані на розвиток дихання (видих у воду, «пускання бульбашок»), плавучості (лежання на воді, вправи з дошками, іграшками), координації (рух у воді, ходьба, біг, підскоки, ковзання). Заняття мають включати елементи плавання, але не бути орієнтованими виключно на технічну підготовку.

Важливо забезпечити високий рівень безпеки. Кількість дітей на занятті має відповідати нормам, а педагог — мати відповідну фахову підготовку. Обов'язковим є постійний візуальний контроль, а також наявність рятувальних засобів. Усі заняття повинні проводитись у спеціально обладнаних дитячих басейнах з неглибоким рівнем води.

Особливу увагу слід приділяти дозуванню навантаження. У воді діти швидко втомлюються через активну тепловіддачу й опір середовища. Тому структура заняття повинна включати чітко організовану підготовчу

(адаптаційну), основну (рухову) та заключну (розслаблювальну, ігрову) частини. Завершення заняття обов'язково включає витирання, переодягання в теплий одяг та відпочинок.

Регулярне відвідування занять у воді (2–3 рази на тиждень) сприяє не лише фізичному розвитку, а й позитивно впливає на емоційний стан, сприяє соціалізації та формуванню життєво важливих навичок безпечної поведінки на воді.

10.2. Орієнтовні комплекси занять з аквааеробіки для дітей дошкільного віку

Розроблені комплекси структуровані за принципом: підготовча частина (розминка) – основна частина (вправи на силу, координацію, дихання) – заключна частина (розслаблення, гра).

△Комплекс №1: «Веселі краплинки»

Мета: адаптація до водного середовища, розвиток загальної витривалості та координації рухів.

Підготовча частина(3–5 хв)

«Кап-кап-кап - по водичці ми ідем» - ходьба по колу, плескання руками по воді

«Бульбашки» - видих у воду, гра «хто зробить більшу бульбашку».

Основна частина(10–12 хв)

«**Млинок**» - обертальні рухи руками в сторони, стоячи по колу.

«**Стрибає жабка**» - стрибки у воді з імітацією жабки.

«**Поганяємо хвильку**» - двома руками створювати хвилі у воді, опірні рухи.

«**Зачерпни воду**» - піднімання води руками вгору - «дощик».

Заклучна частина (3–5 хв)

«**Поплавок**» - сісти у воду, притиснувши коліна, голова над водою.

Рухлива гра «**Злови рибку**» - хто швидше спіймає іграшку на воді.

Комплексе №2: «Морська пригода»

Мета: активізація рухової діяльності, розвиток м'язів рук та ніг, укріплення дихання.

Підготовча частина(3–5 хв)

Гра «**Хвиля - тиша**» - за сигналом діти імітують хвильку (руки вгору-вниз), потім завмирають.

«**Знайомство з водичкою**» — обмивання обличчя, бризки, торкання носика, щік.

Основна частина (10–12 хв)

«**Веслуємо до берега**» - імітація веслувальних рухів руками вперед і назад.

«**Дельфінчики**» - стрибки вперед з імітацією пірнання.

«**Каченята**» - діти присідають у воду й імітують плавання як качки.

«**Пірнаємо - видихаємо**» - вдих над водою, видих у воду.

Заключна частина (3–5 хв)

Гра «**Знайди мушлю**» - діти шукають дрібні іграшки або камінчики у воді.

Релакс «**Морський бриз**» — сидячи у воді, плавно рухати руками в сторони під музику.

Комплекс №3: «Рибки-мандрівниці»

Мета: розвиток гнучкості, орієнтування в просторі, закріплення дихальних вправ.

Підготовча частина (3–5 хв)

«**Водичку ми любимо**» - весела пісенька з рухами (плескання, бризки).

Ходьба у воді з підніманням колін високо — «**йдемо до моря**».

Основна частина (10–12 хв)

«**Рибки пливуть**» - діти ковзають на животі з опорою на дошку або нудл.

«**Водяний млин**» - коло руками вперед/назад.

«Гойдаємо хвильки» - руками створюють рух води з боку в бік.

«Під водою - буль» - вдих-видих у воду, можна з рахунком.

Заклучна частина (3–5 хв)

«Заспокойся, рибко» - діти лягають на спину з опорою, розслабляються.

Гра «Сховайся під дощем» — присідання у воду під «дощик» (руки над головою імітують дощ).

 Поради до проведення:

Оптимальна тривалість заняття: 20–25 хв.

Температура води - не нижче 30°C.

Обов'язково супроводжуйте заняття доброзичливою інтонацією, музикою, віршиками.

Після водних занять - теплий душ і відпочинок.

10.3. Сценарії водних занять

Сценарій 1: «Подорож у морське царство»

Мета: адаптація до водного середовища, розвиток рухових навичок, дихання, координації.

1. Підготовча частина (розминка) - 5 хв

Інструктор:

Дітки, сьогодні ми вирушимо в морське царство до царя Нептуна! Але, щоб вирушити в подорож, треба зробити зарядку!

Ходьба у воді - імітація веселої ходи по березу (з водою до поясу).

Вправа «**Хвиля**» - піднімання і опускання рук, створення хвиль.

Віршик-закличка:

Хвиля весело шумить,

Нас до себе кличе вмить.

Ми пірнаємо хутчій - в світ морський, глибоких мрій!

2. Основна частина - «**Пригоди у морі**» - 15 хв

«**Рибки пливуть**» - ковзання з опорою на дошку або нудл (пливемо за морськими скарбами!)

«**Морський млин**» - коло руками.

«**Підводні бульбашки**» - вдих-видих у воду (тренування дихання).

«**Морські зірочки**» - стрибки у воді з руками догори.

Гра «**Знайди перлинку**» - діти шукають у воді м'ячик або предмет (імітація скарбу).

3. Заключна частина - «**Повернення додому**» - 5 хв

«**Поплавок**» або «**Заспокійлива хвиля**» — сидячи в колі, повільно рухати руками по воді.

Гра «**Морський вітерець**» — діти дмухають на воду, створюючи бульбашки.

Віршик для завершення:

До побачення, Нептуне, ми вертаємось на сушу.

Дуже дякуємо тобі! Весело було в воді!

Сценарій 2: «Мандрівка з черепашкою Томою»

Мета: формування позитивного ставлення до води, розвиток витривалості та спритності.

1. Підготовча частина - 5 хв

Інструктор:

До нас завітала черепашка Тома. Вона хоче, щоб ми разом із нею подорожували морськими стежками.

«**Черепашка повзе**» - повільна ходьба у воді, руки - «панцир».

«**Дощик**» - плескання по воді.

Рухи під віршик:

Черепашка Тома йде,

Слідом діток всіх веде.

Кап-кап-кап - вода шумить,

Нас у гру свою кличе вмить.

2. Основна частина - «**Випробування в морі**» - 15 хв

«**Змійка в морі**» - діти рухаються змійкою один за одним.

«Нехай хвиля нас колише» - колові рухи тулубом, згинання-розгинання.

«Пірнаємо, як Тома» - вдих-видих у воду.

«Розганяємо хвилі» - руками вперед, назад.

Гра «Врятуй морську зірку» - перенесення іграшок з однієї частини басейну в іншу.

3. Заключна частина - «На березі» - 5 хв

Релаксація: сидячи у воді, «грісось на сонечку» - руки вгору, глибоке дихання.

Руханка:

Ми поплавали чудово,

Стали сильні знову й знову.

До побачення, водичко,

До нових пригод, рибичко!

Поради:

Використовуйте музичний супровід, м'які іграшки, нудли, м'ячі.

Тривалість заняття: 20–25 хв.

Враховуйте темп, настрої та активність дітей.

10.4. Методичні поради при виконанні вправу водному середовищі для дітей дошкільного віку:

Забезпечення безпеки - першочергове завдання.

Перед початком занять необхідно ознайомити дітей з правилами поведінки у воді, забезпечити постійний нагляд дорослих, використання плавальних поясів, нарукавників чи дощок, відповідно до віку й рівня підготовленості дитини.

Рівень води повинен бути безпечним (до поясу дитини), дно басейну - неслизьким.

Врахування психофізіологічних особливостей дітей.

Темп виконання вправ має бути помірним, із достатніми паузами для відпочинку. Впровадження ігрових елементів, сюжетних завдань та римованих інструкцій допомагає підтримувати увагу та інтерес дітей.

Поступове занурення у водне середовище.

На початку заняття рекомендовано виконувати вправи на мілководді або на бортику, адаптуючи дітей до температури та властивостей води. Важливо розпочинати з простих рухів (ходьба, плескання по воді, підняття ніг) та поступово ускладнювати завдання.

Використання різноманітного інвентарю.

Для активізації інтересу та полегшення виконання вправ доцільно використовувати плаваючі м'ячі, дошки, нудли, пластикові іграшки. Інвентар не лише урізноманітнює заняття, але й сприяє розвитку координації та сили.

Рухи мають бути ритмічними й різноплановими.

Вправи з аквааеробіки мають включати рухи руками, ногами, тулубом, що сприяє комплексному розвитку м'язів, укріпленню постави та розвитку дихання. Особливо корисні

вправи з опором води, стрибками у воді, ходьбою з різними положеннями рук.

Формування позитивного емоційного фону.

Заняття мають відбуватись у доброзичливій, невимушеній атмосфері з використанням музики, сюжетних ігор або колективних дій. Це сприяє подоланню страху води, формуванню впевненості у власних рухах та створює умови для психоемоційного розвантаження.

Контроль за диханням під час виконання вправ.

Доцільно включати прості дихальні вправи у воді (видування бульбашок у воду, вдих над водою — видих у воду), що сприяє зміцненню дихальної мускулатури та розвитку правильної вентиляції легень.

Завершення заняття - спокійні вправи або ігри.

Наприкінці рекомендується включити спокійні вправи на розслаблення, плавання на спині з опорою, рухливу гру з низькою інтенсивністю або просто вільне перебування у воді, що допоможе поступово знизити емоційне та фізичне навантаження.

РОЗДІЛ 11

ВПРАВИ КРОСФІТ ТРЕНУВАНЬ

11.1. Особливості проведення занять з елементами кросфіту

У сучасній практиці фізичного виховання все частіше застосовуються елементи кросфіту - інтенсивної функціональної підготовки, адаптованої до вікових і фізіологічних можливостей дітей. Для дошкільного віку така форма тренувань має бути ретельно модифікована, з урахуванням особливостей розвитку опорно-рухового апарату, нервової системи та психоемоційного стану дитини.

Кросфіт у дошкільному віці — це не класична силова підготовка, а поєднання елементів рухливих ігор, вправ з власною вагою, координаційних і швидкісних завдань, поданих у динамічній, ігровій формі. Основна мета — не досягнення спортивних результатів, а всебічний фізичний розвиток: покращення витривалості, координації, сили, спритності та рухової швидкості.

Серед основних особливостей проведення таких занять можна виокремити наступні:

1. Адаптація до віку. В дошкільному віці недоцільно застосовувати вправи з великою інтенсивністю або зовнішнім обтяженням. Натомість використовуються вправи

з масою власного тіла (присідання, повзання, стрибки, лазіння), естафети, координаційні завдання, ігрові вправи на розвиток спритності.

2. Ігровий характер занять. Тренування подаються у формі сюжетних ігор, пригод, місій або змагань — наприклад, «швидка допомога», «порятунок тварин», «пожежники в дії». Це дозволяє підвищити мотивацію, зберегти емоційний інтерес і уникнути перевтоми.

3. Циклічність і різноманітність вправ. Заняття будуються з коротких циклів вправ (20–30 секунд активності, 20–30 секунд відпочинку), що можна повторювати у форматі кола (колового тренування). Така побудова розвиває витривалість і дозволяє уникати монотонності.

4. Безпека та контроль. Обов'язковим є чіткий інструктаж, постійний нагляд педагога, контроль техніки виконання. Заняття мають проводитись на безпечному, рівному покритті, з урахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини.

5. Структурована побудова тренування:

Підготовча частина: розминка з рухливими іграми.

Основна частина: виконання серії вправ у коловому або естафетному форматі (3–4 простих вправи).

Заключна частина: вправи на розтягування, дихальні вправи, спокійні ігри.

Тривалість заняття: не більше 25–30 хвилин для дітей 5–6 років, з поступовим збільшенням інтенсивності, але без перевантаження. Заняття проводяться 2–3 рази на тиждень.

6. Психолого-педагогічна підтримка. Педагог повинен підтримувати доброзичливу атмосферу, заохочувати, уникати порівнянь між дітьми, стимулювати індивідуальні досягнення та формувати позитивне ставлення до фізичної активності.

Таким чином, кросфіт-тренування у дошкільному віці є інноваційним підходом до фізичного розвитку, за умови їх грамотної адаптації та педагогічно обґрунтованого проведення. Вони сприяють не лише покращенню фізичних якостей, а й формуванню самостійності, впевненості в собі та інтересу до активного способу життя.

11.2. Орієнтовні схеми занять з елементами кросфіту

Усі вони мають структуру: підготовча частина - основна частина – заключна частина.

Формат - ігровий, з елементами колового тренування та естафет.

Тренування 1 - «Весела експедиція»

Мета: розвиток витривалості, сили рук і спритності

Підготовча частина (5–7 хв)

– Гра **«Прокинься, сонечко!»** (розминка у вигляді танцю з розтяжками)

– Вправа **«Звірята прокидаються»** (імітація потягування: кішка, лев, ведмідь)

Основна частина (15 хв)

Станції (по 30 с):

«Скелелазы»: лазіння по гімнастичній стінці / імітація лазіння стоячи

«Лісова стежка»: перестрибування через перешкоди

«Печерні ведмеді»: повзання під дугами або стрічками

«Несу провіант»: біг із невеликими м'ячами в руках (тренування витривалості)

Коло повторити 2 рази з 30 с перервою між станціями

Заклучна частина (5–7 хв)

– Дихальна вправа **«Надуваємо кульку»**

– Рухлива гра на релаксацію **«Пухнаста хмаринка»**

Тренування 2 - «Пожежники на виклику»

Мета: розвиток швидкості, координації та командної взаємодії

Підготовча частина (5–6 хв)

– Гра «**Тривога!**»: діти бігають, за сигналом «дзвінок»
— зупиняються і «заморожуються»

– Вправи на розігрів: оберти руками, нахили, стрибки

Основна частина (15 хв)

Станції (по 30 с):

«**Біжимо до машини**»: спринт 5–6 м

«**Перестрибуй калюжі**»: стрибки з ноги на ногу

«**Врятуй іграшку**»: повзання з «порятунком» м'якої іграшки

«**Загасимо пожежу**»: кидання м'яча в обруч/мішень

Коло повторити 2 рази

Заклучна частина (5 хв)

– Вправа на розслаблення «**Падає дощ**» (пальчиками по спині)

– Релаксація під спокійну музику, глибоке дихання

Тренування 3 - «Супергеройське тренування»

Мета: загальний розвиток сили, гнучкості та рівноваги

Підготовча частина (6–7 хв)

– «**Супергерої прокидаються**»: вправи-імітації (розтягування, нахили, присідання)

– «**Літаємо над містом**»: біг із високим підніманням стегна

Основна частина (15 хв)

Станції (по 30 с):

«**Стрибок супергероя**»: глибокий присід + стрибок угору

«**Лазіння по стіні**»: рухи руками в боки, стоячи

«**Рівновага на даху**»: стояння на одній нозі, руки в сторони

«**Пробіг під землею**»: повзання на животі/спині

☐ Коло повторити 2–3 рази

Заключна частина (5 хв)

– Розтяжка сидячи (наклони до ніг)

– Гра «**Заспокойся, супергерою!**» - глибоке дихання, сидячи на п'ятах

◆ Порада: для кожного заняття можна вигадати «місію» чи історію - це підвищує інтерес і залучення дітей.

11.3. Методичні поради до проведення занять з елементами кросфіту для дітей дошкільного віку:

Кросфіт у дошкільному віці не є класичним тренуванням високої інтенсивності. Це адаптовані вправи на витривалість, силу, швидкість, гнучкість і координацію в ігровій, динамічній формі, що враховують вікові та фізіологічні особливості дитини.

Принцип адаптації навантаження

Вправи мають бути максимально спрощеними, без додаткової ваги або з легкими предметами (м'які м'ячі, пластикові пляшки з водою, обручі).

Тривалість активної частини заняття - до 15 хвилин, із чергуванням навантаження й короткого відпочинку.

Використовуйте схеми 3–4 вправ у форматі «фітнес-кола» (наприклад, присідання - стрибки - біг - лазіння).

Ігровий характер вправ

Усі завдання подавайте в ігровій формі - сюжет (наприклад, «тренування супергероїв», «порятунок тварин», «вогнеборці на завданні») створює мотивацію до дій.

Додавайте віршики, ритмічні рахунки, пісеньки, рольові ігри.

Наприклад: «Стрибай, мов зайчик, до гори - збирай морквинку для дітвори!»

Безпечна техніка виконання

Перед початком заняття поясніть та покажіть кожну вправу з акцентом на безпечне положення рук, спини, ніг.

Контролюйте поставу та координацію: діти мають виконувати вправи повільно й технічно правильно, а не швидко.

Заняття проводяться на м'якому покритті або в залі з протиковзким покриттям.

Використання інвентарю

Обирайте легкий, безпечний інвентар:

м'які куби, пінні гантелі, канати, скакалки, фітболи, маркери для зон.

Уникайте предметів з металевими або жорсткими частинами.

Структура заняття

Підготовча частина (5–7 хв): активні рухи під музику (пісні-руханки, «мобілізація супергероїв»).

Основна частина (10–15 хв): виконання 3–4 вправ по 20–30 с, 1–2 кола (із паузами 15–30 с).

Заключна частина (5 хв): дихальні вправи, розтяжка, гра на релаксацію.

Психолого-педагогічні аспекти

Використовуйте позитивну мотивацію та індивідуальну підтримку.

Не порівнюйте дітей між собою - важливо оцінювати індивідуальний прогрес.

Зберігайте темп, що дозволяє дітям не втрачати інтерес, але не перевтомлюватися.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астахова Т.В. Гурток фізкультурно-оздоровчого спрямування «Дитячий фітнес». Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/gurtok-fizkulturno-ozdorovcogo-spramuvanna-ditacij-fitness-417447.html>
2. Богініч О.Л., Левінець Н.В., Петрова Ж.Г. Створення здоров'язберігаючого середовища у дошкільному навчальному закладі. *Сучасні технології в дошкільній освіті України*: зб. матеріалів науково-практичного семінару. К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2008. С.14-26
3. Богуславська О. Як не загубитися у розмаїтті тренінгових програм. URL: <http://www.b17.ru/article/2704/>.
4. Болобосова Л. Конспект сюжетно-ігрового заняття з фізичної культури з використанням елементів системи М. Єфименка для дітей молодшого дошкільного віку з теми «Колобки». URL: <https://vseosvita.ua/library/konspekt-suzetno-igrovogo-zanatta-z-fizicnoi-kulturi-z-vikoristannam-elementiv-sistemi-m-efimenka-dla-ditej-molodsogo-doskilnogo-viku-z-temi-kolobki-241956.html>
5. Брюханова Т. С. Використання спортивно-орієнтованого підходу в організації учбових занять в умовах особистісно-орієнтованого фізичного виховання. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2017. Вип. 1 (40). С. 35–37
6. Василенко М. М. Досвід підготовки тренерів з фітнесу в країнах Балтії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. Вип. 107. Т. 1. С. 85–89.
7. Ващук Л. М. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. *Фізичне виховання, спорт і*

- культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 3. С. 7–9.
8. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.
 9. Вільчковський Є. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми, 2004. 428 с.
 10. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
 11. Вправи для дітей дошкільного віку: правила дитячого фітнесу. Режим доступу: <https://publish.com.ua/sport/vpravi-dlya-ditej-doshkilnogo-viku-pravila-dityachogo-fitnessu.html>
 12. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2013. 352 с.
 13. Дитячий фітнес: в чому користь для дитини і тонкощі роботи з дітьми. Режим доступу: <https://fitnessacademy.com.ua/articles/dytiachyi-fitness-v-chomu-koryst-dlia-dytyny-i-tonkoshchi-roboty-z-ditmy/>
 14. Дитячий фітнес: наскільки це корисно для вашої дитини? Режим доступу: <https://fitness.net.ua/dytiachyy-fitness-naskilky-tse-korysno-dlia-vashoi-dytyny/>
 15. Дмитренко С. М., Герасимишин В.П., Хоронжевський Л.Є., Чуйко Ю.А.Цілеспрямований розвиток рухових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 НАУКОВО -ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ(Фізична культура і спорт) Випуск 3 (133) 2021 С. 39-43

16. Загородня Л. П., Тігаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2011. 272 с.
17. Захаріна Є. А. Технології оздоровчого фітнесу в підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 42. С. 123–128.
18. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. Київ : НАУ, 2011. 152 с.
19. Кириченко В., Садовський О., Хуртенко О. Вплив занять дитячим фітнесом на показники фізичного стану дівчаток 7–8 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. №1. Вип. 9 (28). С. 28–34.
20. Кириченко В. М., Резников А. М. Використання дитячого фітнесу для вдосконалення фізичної підготовленості молодших школярів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали I Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE»*, м. Вінниця, 29–30 січня 2018 року. Вінниця, 2018. С.17–23.
21. Крошка С. А. Використання оздоровчої гімнастики у дошкільному закладі. *«Пошуки та знахідки»* : матеріали наукової конференції ДДПЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Слов'янськ, 2015. Вип. 15. С. 92–95.
22. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 169.

23. Локтіонова В. Л., Кравченко Ю. Л. Програма гуртка «Дитячий фітнес». *Фізичне виховання в школах України*. 2011. № 10. С. 21–30.
24. Навчальна програма гуртка дитячого фітнесу "FITNESS KIDS" для дітей середнього та старшого дошкільного віку. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/navchalna-programa-gurtka-dityachogo-fitnessu-fitness-kids-dlya-ditey-serednogo-ta-starshogo-doshkilnogo-viku-215023.html>
25. Пальчук М.Б., Сухомлинов Р.О. Доцільність застосування ігрових технологій у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей та підлітків. The 10th International scientific and practical conference “Analysis of modern ways of development of science and scientific discussions”(November 29-December 02, 2022) Bilbao, Spain. International Science Group. 2022. 606 p.
26. Пангелова Н. Є., Сагунова І. Ю. Нетрадиційні методи оздоровлення у системі фізичного виховання дошкільників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. №1. С. 22–25.
27. Пангелова Н. Є., Харіна Д. Л. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. №3. С.76–81.
28. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 2019. № 5.2 (69.2). С.72–75.
29. Поніманська Т. І. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Київ : Академвидав, 2006. 154 с.
30. Про фізичну культуру і спорт : Закон України (із змінами) від 24.12.1993, № 3808-ХІІ (Редакція станом на 18.01.2018). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

31. Слобожанінов П. А. Теоретико-методологічні аспекти використання сучасних комп'ютерних програм у сфері оздоровчого фітнесу. *The scientific heritage*. 2016. № 7 (7). С. 52–54.
 32. Троценко Т., Троценко В. Перспективи розвитку дитячого фітнесу у дошкільних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. №5. С. 248–253
 33. Тупцій Н.А. Режими рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2001. 17 с.
 34. Українська фітнес асоціація (УФА). URL: <http://www.ukrfit.com.ua/>.
 35. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Кужель М. М. Застосування дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку. *Професійно-прикладні дидактики*. 2024. №2. С. 90–95.
 36. Хуртенко О. В., Дмитренко С.М., Яковлів В. Л., Романенко О. І., Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. // The 5th International scientific and practical conference “Scientific achievements of modern society” (January 8-10, 2020) Cognum Publishing House, **Liverpool**, United Kingdom. 2020. P. 1037-1048
 37. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Основи дитячого фітнесу: навчально-методичний посібник. – Вінниця, 2025. – 124 с. DOI: [https://doi.org/10.31652/796.412-053.5\(075.8\)-1-124](https://doi.org/10.31652/796.412-053.5(075.8)-1-124)
- URI <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/15596>
38. Хуртенко О. В., Василенко М. М., Шадимов Б. Г. Використання дитячого фітнесу для вдосконалення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

- Priority Directions of Science and Technology Development*. 2020. С. 592–596.
39. Хуртенко О. В., Стародонова М. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку. *The 7 th International scientific and practical conference Topical issues of modern science, society and education* (January 29–31, 2022) SPC–Sci-conf. com. ual, Kharkiv, 2022. 1899 p.
 40. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 127–131.
 41. Шарафундінова І.А. Перспективне планування гуртка "Дитячий фітнес". Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/perspektyvne-planuvannia-hurtka-dytiachyi-fitness-752399.html>
 42. Yixin Liang, Yong Yang, Yuan Yuan, Lanzhi Chen, Tian Wang, Beibei Luo, Junyu Wang & Jie Zhuang Effects of Physical Activity Interventions on Physical Fitness in Preschool Children: A Review *PubMed Central (open access)* 2025. Volume 25. P. 3029
 43. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization. 2019;36–36.
 44. Wick K, Leeger-Aschmann CS, Monn ND, Radtke T, Ott LV, Rebholz CE, et al. Interventions to promote fundamental movement skills in childcare and kindergarten: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*. 2017;47:2045–68.
 45. Carson V, Lee EY, Hewitt L, Jennings C, Hunter S, Kuzik N, et al. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years). *BMC Public Health*. 2017;17:33–63.

46. Pate RR, Hillman C, Janz K, Katzmarzyk PT, Powell KE, Torres A, et al. Physical activity and health in children under 6 years of age: a systematic review. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1282.
47. Yang Y, Mao X, Li W, Wang B, Fan L. A meta-analysis of the effect of physical activity programs on fundamental movement skills in 3–7-year-old children. *Front Public Health.* 2025;12:1489141
48. Timmons BW, Naylor PJ, Pfeiffer KA. Physical activity for preschool children—how much and how? *Appl Physiol Nutr Metab.* 2007;32(S2E):S122–34.
49. Wang G, Zeng D, Zhang S, Hao Y, Zhang D, Liu Y. The effect of different physical exercise programs on physical fitness among preschool children: a cluster-randomized controlled trial. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(5):4254.
50. Roth K, Kriemler S, Lehmacher W, Ruf KC, Graf C, Hebestreit H. Effects of a physical activity intervention in preschool children. *Med Sci Sports Exerc.* 2015;47(12):2542–51.
51. Aleksić Veljković A, Katanić B, Masanovic B. Effects of a 12-weeks yoga intervention on motor and cognitive abilities of preschool children. *Front Pediatr.* 2021;9:799226
52. Mačak D, Popović B, Babić N, Cadenas-Sanchez C, Madić DM, Trajković N. The effects of daily physical activity intervention on physical fitness in preschool children. *J Sports Sci.* 2022;40(2):146–55

Навчально-методичне видання

Хуртенко О. В., Дмитренко С.М.

Фітнес для дітей: вправи, ігри та методики