

СУЧАСНА ДОШКІЛЬНА ОСВІТА

ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

**БАЗОВИЙ
КОМПОНЕНТ**
дошкільної освіти

нова редакція

Л. Л. Шалімова

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

- Рекомендації щодо фізкультурно-оздоровчої роботи та роботи з батьками
- Комплекси ранкової гімнастики та гімнастики пробудження
- Розробки фізкультурних занять за темою «Ми рухливі, спритні, вправні»
- Розробки інформаційних занять за темою «Ти і твоє здоров'я»



Фізкультхвилінки, пальчикові та рухливі ігри
Музичний супровід до занять

**ЕЛЕКТРОННИЙ
БЕЗКОШТОВНИЙ*
ДОДАТОК**

Ранній вік





••••• СУЧАСНА ДОШКІЛЬНА ОСВІТА •••••



Л. Л. Шалімова

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Ранній вік

-  Рекомендації щодо фізкультурно-оздоровчої роботи та роботи з батьками
-  Комплекси ранкової гімнастики та гімнастики пробудження
-  Розробки фізкультурних занять за темою «Ми рухливі, спритні, вправні»
-  Розробки інформаційних занять за темою «Ти і твоє здоров'я»

ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

УДК 373.67
ББК 74.266.53
Ф48

Серія «Сучасна дошкільна освіта»

Ф48 Фізичне виховання дошкільників. Ранній вік / Упоряд. Л. Л. Шалімова. — Х.: Вид-во «Ранок», 2017. — 160 с. — (Серія «Сучасна дошкільна освіта»).

ISBN 978-617-09-3133-7

Запорукою повноцінного розумового, морального та творчого розвитку дитини є належний рівень її здоров'я, реалізація фізичного потенціалу малюка. Якщо організм дитини здоровий та міцний, перед нею повною мірою відкриваються можливості активного пізнання світу та адаптації до соціальних та культурних умов середовища, у якому вона живе. Саме тому ми говоримо про необхідність створення в сучасних дошкільних навчальних закладах ефективної системи фізичного виховання та оздоровлення дітей.

Навчальне видання рекомендоване на допомогу вихователям дошкільних навчальних закладів та домашнім педагогам.

УДК 373.67
ББК 74.266.53

Навчальне видання
Упоряд.
Шалімова Лариса Леонідівна

О134111У. Підписано до друку 28.10.2016.
Формат 60ж90/16. Папір друкарський.
Гарнітура Шкільна. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 10.

Серія «Сучасна дошкільна освіта»
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ДОШКІЛЬНИКІВ.
Ранній вік

ТОВ Видавництво «Ранок».
Свідоцтво ДК № 3322 від 26.11.2008.
61071 Харків, вул. Кібальчича, 27, к. 135.
Для листів: 61145 Харків, вул. Космічна, 21а

Редактор *О. В. Гноїнська*
Коректор *Н. В. Красна*
Верстка *В. В. Лукашова*

E-mail: office@ranok.com.ua
Тел. (057) 701-11-22, тел./факс (057) 719-58-67.
З питань реалізації (057) 727-70-80, 727-70-77
E-mail: commerce@ranok.com.ua

«Книга поштою»: 61051 Харків, вул. Котельниківська, 7
Тел. (057) 727-70-90, (067) 546-53-73.
E-mail: pochta@ranok.com.ua

www.ranok.com.ua



**Разом дбаємо
про екологію та здоров'я**

ISBN 978-617-09-3133-7

© Упоряд. Л. Л. Шалімова, 2016
© ТОВ Видавництво «Ранок», 2017

ПЕРЕДМОВА

Відомо, що запорукою повноцінного розумового, морального та творчого розвитку дитини є належний рівень її здоров'я, реалізація фізичного потенціалу малюка. Якщо організм дитини здоровий та міцний, перед нею повною мірою відкриваються можливості активного пізнання світу та адаптації до соціальних та культурних умов середовища, у якому вона живе. Саме тому ми говоримо про необхідність створення в сучасних дошкільних навчальних закладах ефективної системи фізичного виховання та оздоровлення дітей. Провідними напрямками такої системи мають стати своєчасне виявлення та профілактика порушень стану здоров'я та фізичного розвитку малят; створення в закладах належних умов безпечної життєдіяльності, що відповідали б потребам та інтересам дітлахів, стимулювали б реалізацію їх потенційних фізичних можливостей.

Здійснення контролю за станом здоров'я та фізичним розвитком дитини, яка вже досягла двох років, дуже важливе. Адже на третьому році життя активність малюка зростає особливо швидко, і разом із нею удосконалюються практична вправність та самостійність малечі. Рухи дитини стають більш координованими: вона здатна опанувати біг, стрибки тощо. Також саме в цей час потрібно розпочинати формування свідомого ставлення дитини до оздоровчої поведінки, активно залучати її до рухливих ігор, спортивних вправ тощо.

Система оздоровлення дошкільнят передбачає також створення умов для рухової активності, емоційного, інтелектуального, соціально-морального здоров'я дитини, а також організацію кваліфікованої медичної допомоги, спрямованої на зміцнення організму дошкільника.

Вихователь повинен не тільки забезпечити повноцінне набуття малюками рухового досвіду, але й сприяти процесу формування усвідомленого ставлення дитини до певних чинників власного здоров'я. У зв'язку з цим педагог має формувати в дітей елементарні навички гігієни, виховувати в них основи культури поведінки за столом тощо.

Які ж методи, засоби та прийоми виховання допоможуть розв'язати актуальні проблеми фізичного здоров'я та розвитку дитини раннього віку? На що слід звернути особливу увагу, як залучити малят до набуття елементарних основ здорового способу життя, як створити умови для розвитку здорової та фізично активної дитини? Відповіді на ці та багато інших важливих запитань педагого та батьки маленьких дошкільнят знайдуть у цьому посібнику.

Видання розроблене згідно з концептуальними засадами та змістом Базового компонента дошкільної освіти та чинної програми «Дитина» й акцентує увагу насамперед на питаннях, що пов'язані з особистісним зростанням малюка, формуванням у нього основних понять про здоровий спосіб життя та розвитком його фізичного здоров'я.

Видання складається з чотирьох розділів: «Особливості фізичного розвитку дітей раннього віку», «Безпека життєдіяльності, здоров'я дитини та санітарно-гігієнічні норми в ДНЗ», «Фізкультурно-оздоровча робота з дітьми раннього віку» та «Розробки занять з оздоровлення та фізичного розвитку дітей раннього віку».

Матеріали посібника висвітлюють питання організації належних умов для фізичного виховання дітей у дошкільному навчальному закладі, зокрема медико-педагогічного контролю. У книзі педагого знайдуть конспекти розробок занять з фізичної культури та уроків здоров'я, необхідних кожному малюкові.

Окрім того, на CD, що додається до посібника вихователі знайдуть корисні матеріали щодо роботи з батьками вихованців. Урізноманітнити дозвілля малят, стимулювати їхню рухливість, удосконалити координацію, а також розвинути творчу уяву мають допомогти фізкультхвилинки та рухливі ігри. Також корисним додатком стане музичний супровід, що створюватиме у дітей радісний та піднесений настрій під час виконання фізкультурних вправ.

Сподіваємось, що запропонований посібник стане в нагоді як багатьом педагогічним працівникам дитячих садків, так і батькам, які прагнуть виховати малят фізично та морально здоровими, рухливими та вмілими, активними та веселими.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

На третьому році життя темпи зростання дитини порівняно з попереднім періодом дещо уповільнюються; протягом цього часу малюк виростає в середньому на 8 см, а маса його тіла збільшується приблизно на 2–2,5 кг.

Кісткова система дитини третього року життя ще не повністю розвинена: скелет складається переважно з хрящової тканини, і тому хребет досить вразливий, він легко піддається різним викривленням, наприклад через неправильно підібраний одяг або взуття, що може призвести до порушення постави дитини.

До 3-х років у малят відбувається інтенсивний розвиток мускулатури та зв'язково-суглобного апарату. Суглоби в дітей цього віку рухливіші, ніж у дорослих, що пов'язано з більшою еластичністю м'язів, сухожилць та зв'язок. М'язова маса малюка також розвинена недостатньо: загальна маса м'язів складає всього 25 % від маси тіла (у дорослого — 40–45 %).

Система кровообігу в перші роки життя дитини стрімко змінюється. Зокрема, частота пульсу дворічного малюка становить 110–115 ударів на хвилину, а трирічного — 95–110 ударів.

Верхні дихальні шляхи в малюків ще відносно вузькі, слизові оболонки, що вкривають їх, багаті лімфатичними та кровоносними судинами, схильні до застудних захворювань.

Розвиток травної системи характеризується поступовим збільшенням об'єму шлунка та формуванням жувального апарату. Великі зміни відбуваються в нервовій системі дитини: удосконалюється будова клітин головного мозку, що дає малюку можливість розвиватися інтелектуально (свідомість, мовлення), прискорює швидкість реакції, вправність та координованість рухових дій. Збільшується витривалість нервової системи, підвищується її працездатність.

Водночас слід пам'ятати про те, що особливості вищої нервової діяльності дітей молодшого віку такі, що поки не здатні на тривале гальмування (малюки не можуть довго перебувати в одній і тій самій позі) та на тривале очікування, дитина швидко втомлюється від одноманітних дій.

СЕРЕДНІ ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 2–3 РОКІВ



ХЛОПЧИКИ



Вік, роки	Вага, кг	Зріст, см	ОГК*
2	12,5–13,7	85–95	48,9–53,4
2,5	13,5–15,5	88–97	51,0–54,0
3	13,7–16,1	92–99	50,3–54,7

ДІВЧАТКА



Вік, роки	Вага, кг	Зріст, см	ОГК*
2	11,7–14,1	82–90	47,6–52,5
2,5	12,7–15,5	85–95	48,5–53,0
3	13,1–16,7	91–99	49,8–53,9

Коли дитина досягає віку двох років, її активний сенсомоторний розвиток суттєво прискорюється, адаптивні можливості до умов середовища зростають, а рухові дії набувають більш досконалого та цілеспрямованого характеру. Стрімко збагачуються знання малят про власний організм і його можливості.

Малята третього року життя здатні не тільки зберігати рівновагу під час ходьби, але й орієнтуватися в навколишньому просторі; вони опановують початкові вміння з бігу та лазіння, вміють та люблять ігрові вправи з м'ячем, що вимагають певних умінь з координації рухів.

* Окружність грудної клітки.

Рухова активність дошкільнят молодшого віку неухильно зростає. Характерною для них є часта зміна рухових поз, більша фізична витривалість, здатність почергово напружувати і розслабляти певні групи м'язів.

На третьому році життя дитина починає прагнути самостійності і все частіше спроможна обходитися без допомоги дорослого. Малюк здатний зберігати стійке положення свого тіла, підтримувати потрібний темп руху, виявляє кращу координацію під час ходьби, лазіння, бігу; здатен виконувати елементарні вправи зі стрибків. Вихованці третього року життя вміють також шикуватися і перешиковуватися, ставати в коло, узгоджувати свої рухові дії з сигналом вихователя. Рухові ігрові вправи малюки виконують із задоволенням, виявляють позитивне емоційне ставлення та інтерес до спільних рухливих ігор, граються дружно. За умови належного виховання та навчання діти отримують знання про гігієну власного тіла, прагнуть до охайності, акуратності, усунення бруду з рук, обличчя, одягу тощо.

ПОКАЗНИКИ МОГО ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

- Я виявляю інтерес до здорового способу життя дорослих, спостерігаю за його проявами у родині та віддаленому оточенні.
- Мені подобається власна рухливість, вправність, добре самопочуття.
- Я перебуваю переважно в доброму гуморі, рідко плачу, капризую, нервуюся, виявляю товариське та доброзичливе ставлення до дітей та дорослих.
- Я знаю свою статеву належність, називаю її, маю уявлення про відповідні їй особливості поведінки та правила догляду за тілом, волоссям, одягом.
- Я орієнтуюся в ознаках нездоров'я, можу повідомити дорослому про нездужання, показати місце локалізації болю.
- Я спокійно засинаю, добре сплю (вдень та вночі) та легко прокидаюся.
- Мені подобаються загартовувальні та гігієнічні процедури, я розумію їх значущість для здоров'я.
- Я володію основними навичками культурної поведінки під час споживання їжі, догляду за своїм тілом, зовнішністю, одягом, ігровим куточком житла, намагаюся бути самостійним і акуратним.
- Я вмю ходити, бігати, утримувати рівновагу, повзати, лазити, котити та кидати предмети (м'яч, кульку тощо), стрибати, виконую прості вправи та спортивні дії.
- Я люблю ігрові вправи та рухливі ігри, дотримуюся відповідних правил щодо участі в них.
- Я знаю прості правила безпечної поведінки, розумію поняття «корисно — шкідливо», «безпечно — небезпечно».

ОРГАНІЗАЦІЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА РЕКОМЕНДОВАНИЙ РЕЖИМ ДНЯ

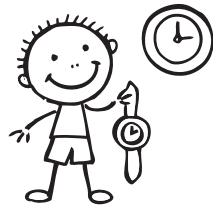
Доведено, що дитина дошкільного віку особливо потребує чіткого режиму дня. Чіткий підхід до організації життєдіяльності малят сприяє встановленню хорошого апетиту, здорового сну, гармонійного фізичного та психічного розвитку вихованців. За умови дотримання режиму дня діти набувають кращого імунітету, рідше хворіють та легше переносять захворювання. Правильний режим дня у дитячому дошкільному закладі сприяє також доброму емоційному і комунікативному розвитку вихованців, запобігає виникненню дитячої нервовості, дисциплінує малят та допомагає їм сформувати в собі такі важливі особистісні якості, як акуратність, зібраність та пунктуальність.

Звичайно, у питанні організації життєдіяльності малюків третього року життя не можна нехтувати індивідуальними особливостями конкретної дитини, її психофізичними потребами. Слід враховувати темперамент, рухову активність того чи іншого малюка, рівень самостійності. Іноді режим дня доцільно коригувати відповідно до конкретних потреб малюка та стану його здоров'я.

Для правильного розподілу доби на процеси життєдіяльності дитини слід керуватися такими положеннями:

- у холодний період року ранковий прийом дітей до ДНЗ проводиться на майданчику за сприятливої погоди, у теплий період року — щоденно.
- визначити послідовність сну, прийому їжі, неспання відповідно до віку (наприклад, добова потреба у сні малят третього року життя становить близько 11–12 годин) та забезпечувати необхідну тривалість цих процесів;
- раціонально узгодити з режимом харчування ритм діяльності та відпочинку нервової системи та всього організму дитини;
- подбати під час неспання малят про своєчасну зміну різних видів діяльності.

ОРІЄНТОВНИЙ РОЗПОДІЛ ЧАСУ ДЛЯ РЕЖИМУ ДНЯ ДІТЕЙ ТРЕТЬОГО РОКУ ЖИТТЯ



ОСІННЬО-ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

Процеси життєдіяльності	Години
<i>Вдома</i>	
Підйом, ранковий туалет, спілкування	6.30 (7.30)
<i>У дошкільному закладі</i>	
Зустріч дітей, огляд, ігри, індивідуальне спілкування, гімнастика	7.00–7.50
Підготовка до сніданку, сніданок	7.50–8.35
Ігри, підготовка до занять, заняття (у підгрупах та індивідуальні), самостійна діяльність (за власним вибором дітей)	I підгрупа: 8.35–9.15 II підгрупа: 8.50–9.30
Підготовка до прогулянки, прогулянка, індивідуальні заняття, самостійна діяльність (за власним вибором дітей)	I підгрупа: 9.15–11.15 II підгрупа: 9.30–11.30
Поступове (підгрупами) повернення з прогулянки	11.15–11.30–11.40
Підготовка до обіду, обід	11.40–12.20
Підготовка до сну, сон	12.20–15.25
Підготовка до полуденка, полуденок	15.25–15.50
Ігри, самостійна діяльність (за власним вибором дітей), заняття індивідуальні та в підгрупах	I підгрупа: 15.50–16.20 II підгрупа: 16.05–16.35
Підготовка до прогулянки, прогулянка	I підгрупа: 16.20–17.40 II підгрупа: 16.35–18.00

Процеси життєдіяльності	Години
Поступове (підгрупами) повернення з прогулянки, роздягання, ігри	17.40–18.00–18.10
Підготовка до вечері, вечеря	18.10–18.40
Ігри, бесіди вихователя з батьками, повернення дітей додому	18.40–19.00
<i>Вдома</i>	
Прогулянка з батьками	19.00–19.50
Спокійні ігри, гігієнічні процедури	19.50–20.20
Укладання в ліжко, вечірня казка, мамина колискова, нічний сон	20.20–6.30 (7.30)

ВЕСНЯНО-ЛІТНІЙ ПЕРІОД

Процеси життєдіяльності	Години
<i>Вдома</i>	
Підйом, ранковий туалет, спілкування	6.30 (7.30)
<i>У дошкільному закладі</i>	
Зустріч дітей, огляд, ігри, індивідуальне спілкування, гімнастика	7.00–7.50
Підготовка до сніданку, сніданок	7.50–8.35
Ігри, підготовка до прогулянки, вихід на прогулянку	8.35–9.05
Прогулянка, ігри, індивідуальні заняття, самостійна діяльність дітей за власним вибором, спостереження, повітряні та сонячні процедури	9.05–11.05
Повернення з прогулянки, водні процедури	11.05–11.30

Процеси життєдіяльності	Години
Підготовка до обіду, обід	11.30–12.10
Підготовка до сну, сон	12.10–15.00
Поступовий (в міру пробудження дітей) підйом, ігри	15.00–15.20
Підготовка до полуденка, полуденок	15.20–15.45
Ігри, підготовка до прогулянки, вихід на прогулянку	15.45–16.05
Прогулянка, ігри, індивідуальні заняття, самостійна діяльність дітей за власним вибором, спостереження	16.05–17.55
Повернення з прогулянки, ігри	17.55–18.10
Підготовка до вечері, вечеря	18.10–18.40
Ігри, бесіди вихователя з батьками, повернення дітей додому	18.40–19.00
<i>Вдома</i>	
Прогулянка з батьками	19.00–20.00
Спокійні ігри, гігієнічні процедури	20.00–20.35
Укладання в ліжку, вечірня казка, мамина колискова, нічний сон	20.35–6.30 (7.30)

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ТА САНІТАРНО- ГІГІЄНІЧНІ НОРМИ В ДНЗ

Дитина другого та третього року життя відрізняється недостатньо координованими рухами і ще не здатна добре усвідомлювати небезпеку довкілля. Тому кожен малюк упродовж дня має перебувати в полі зору вихователя, який повинен дбати про створення умов безпечної життєдіяльності вихованців.

Такі умови регламентуються відповідними санітарно-гігієнічними нормами.

- Гранична наповнюваність груп дітей 2–3 років не повинна перевищувати 15 осіб.
- Будівельний та оздоблювальний матеріали, що використовуються у ДНЗ, мають відповідати вимогам безпеки здоров'я дітей.
- Ділянки дошкільних закладів обов'язково мають бути озеленені. До площі озеленення належать газони, майданчики з трав'яним покриттям, квітники тощо. По периметру ділянки створюється захисна смуга із дерев, чагарників та газонів.
- Майданчики для дітей до трьох років повинні мати трав'яне покриття.
- Спортивно-ігрова зона передбачає наявність спеціального фізкультурного майданчика, призначеного для використання однією групою.
- Обладнання ігрових приміщень має бути в налагодженому стані та щоранку дезинфікуватися перед приходом дітей до дитсадка.
- Заміна піску в пісочних ящиках повинна проводитися не рідше одного разу на місяць. У теплу пору року щомісяця має проводитися аналіз піску на яйця гельмінтів.
- Групові осередки для дітей до трьох років, як правило, повинні розташовуватися на першому поверсі будівлі дитсадка. До складу групового осередку мають входити роздягальня, ігрова кімната, спальня, туалетна та буфетна кімнати.

- Туалетні приміщення, що складаються з умивальної зони та вбиральні, повинні мати природне освітлення, покриття підлоги має бути з керамічної, а стін — з глазурованої плитки.
- У вмиральній зоні слід передбачити окремі умивальники для дітей та дорослих, рушникосушильник, душові піддони та ванночку для миття ніг.
- Спальня має бути розташована суміжно з ігровою кімнатою і обладнана шафами для зберігання запасу чистої білизни та спальних речей. Для дітей до трьох років спальня обладнується стаціонарними ліжками, що відповідають віковим параметрам малят (довжина ліжка 120 см, ширина — 60 см).
- Приміщення, у яких перебуває дитина, не має бути загарачене зайвими меблями та небезпечними для життя малюків предметами.

Не забувайте про те, що запорукою психологічного комфорту дитини, відчуття її захищеності, доброго настрою та самопочуття є позитивна емоційна атмосфера, доброзичливість вихователя, взаємна прихильність і взаємодовіра малюка і дорослого.

ВИМОГИ ДО САНІТАРНО-ГІГІЄНИЧНОГО РЕЖИМУ В ДНЗ



Імунна система дитини третього року життя ще досить слабка; малюки цього віку надзвичайно вразливі щодо різних інфекційних захворювань (гострі респіраторні інфекції, дизентерія, вітряна віспа, паротит, кір, скарлатина тощо), адже мають високу чутливість до збудників відповідних інфекцій. Усі ці хвороби небезпечні для дитини не лише своїм перебігом, але й можливими ускладненнями та негативним впливом на розвиток здорового дитячого організму.

Особливості перебування малюків у дитячому дошкільному закладі зумовлюють тісне спілкування між дітьми, що робить можливим швидке поширення інфекцій. У зв'язку з цим вихователів слід подбати про належні запобіжні заходи щодо попередження інфікування вихованців — тобто про дотримання в дитячій установі належного санітарно-гігієнічного режиму.

Із метою створення умов для належного контролю за здоров'ям вихованців у дошкільних закладах передбачають наявність медичної кімнати, процедурного та фізіотерапевтичного кабінетів, а також ізолятора.

- Біля вхідних дверей має бути вологий килимок, який потрібно чистити та мити щоразу після того, як діти зайшли до приміщення (вранці та після прогулянки), а також шкребок, решітки та спеціальні щітки для очищення взуття від бруду.
- Приміщення, де перебувають діти, слід мити при відчинених вікнах не рідше ніж два рази на день; килими потрібно щодня очищати пиლოსосом, періодично протирати вологою щіткою і раз на рік піддавати сухому хімічному чищенню.
- У кімнаті для гімнастичних занять прибирати слід щодня, дитячі шафки для одягу слід мити раз на тиждень.
- Столи в приміщеннях групи миють гарячою водою з милом ганчірками, які потім перуть, просушують і зберігають у спеціальному посуді з кришкою.
- Усі стільці щодня миють гарячою водою з милом.
- Щомісяця в приміщенні групи слід робити генеральне прибирання (вікна, двері, стіни) із застосуванням дезінфікуючих мийних засобів.
- Усі приміщення необхідно щодня ретельно провітрювати з метою запобігання накопичення в повітрі хвороботворних бактерій та вірусів; вікна в харчоблоках, пральнях та туалетних приміщеннях у теплу пору року слід обладнати спеціальними металевими сітками проти комах — переносників інфекцій.
- Потрібно дотримуватись відповідного гігієнічного стану дитячих іграшок. Їх слід ретельно мити наприкінці кожного дня. Дітям до 3-х років заборонено купувати м'яконабивні й пінолатексні ворсові іграшки (їх рекомендовано використовувати лише з дидактичною метою).
- Постільну білизну та рушники потрібно міняти раз на тиждень; спальні комплекти слід провітрювати після денного сну.
- Мийні засоби та розчини для дезінфекції потрібно зберігати в місцях, недоступних для дітей.

- Медична кімната є обов'язковою для всіх дошкільних навчальних закладів, незалежно від їх місткості.
- У дитячих садках, що передбачають цілодобове перебування вихованців, або в складі яких є оздоровчі групи, допускається облаштування стоматологічного кабінету, фітокімнати, кабінету лікаря-спеціаліста, а також кабінету лікувальної фізкультури.
- Покриття підлоги та стін у медичних приміщеннях мають бути виготовлені з матеріалів, дозволених для використання Міністерством охорони здоров'я України, і забезпечувати можливість прибирання вологим способом.

ГІГІЄНИЧНІ ВИМОГИ ДО МЕБЛІВ ДЛЯ ДИТИНИ РАНЬОГО ВІКУ



Хоча дитина, якій вже виповнилося два роки, стала значно міцнішою та витривалішою, вона все ще залишається вразливою до інфекційних захворювань. Більше того, через свою рухливість, непосидючість та допитливість дитина цього віку стикається із загрозою інфекції значно частіше, ніж, наприклад, малюки грудного віку.

Враховуючи цю особливість, необхідним та обов'язковим є дотримання певних гігієнічних правил.

- Приміщення, де діти перебувають тривалий час, має бути світлим, досить теплим (+20°C); добре, якщо воно буде зорієнтоване вікнами на південь.
- Дитячі столи та стільці мають бути розташовані в тій частині кімнати, що освітлена найкраще; світло з вікна має падати на стіл з лівої сторони.
- Важливо, щоб дитячі меблі відповідали зросту малюка. Від цього залежить правильна поза дитини під час їжі та занять, що є необхідною передумовою профілактики порушень поведінки малюка.
- Дитина за столом повинна сидіти прямо, спираючись на спинку стільця, зігнувши ноги в колінах під прямим кутком.

ОРІЄНТОВНІ РОЗМІРИ МЕБЛІВ

Зріст дитини, см	Висота меблів, см	
	стіл	стілець
До 80	34	17
80—90	38	20
90—100	43	24

ГІГІЄНА ТІЛА ТА ДІЯЛЬНОСТІ МАЛЮКІВ



Виховання культурно-гігієнічних навичок у дитини відіграє для її розвитку дуже важливу роль. Тому цьому питанню слід приділяти належну увагу.

Залучення дітей третього року життя до дотримання правил особистої гігієни тіла та діяльності має на меті такі основні завдання.

- Учити дітей самостійного виконання елементарних гігієнічних процедур, таких, як умивання, миття рук, користування рушником.

Малята повинні знати, що перед миттям рук треба засукувати рукави, уміти підставляти руки під струмінь води, правильно користуватися милом, витирати руки та обличчя рушником, вішати його на місце, за потреби користуватися носовою хусточкою.
- Формувати позитивне ставлення до охайності, догляду за руками, волоссям тощо.

Діти мають із задоволенням ставитися до купання, умивання; розуміти необхідність регулярного підстригання нігтів, розчісування та миття волосся; слідувати за чистотою власного тіла, помічати ознаки забрудненості тіла, одягу, прагнути (за допомогою дорослого чи самостійно) усунути їх.
- Закріпити навички культури та гігієни під час прийому їжі.

Малята повинні дотримуватися певного режиму харчування, навчитися їсти самостійно та акуратно, правильно сидіти

на стільці за обіднім столом, без допомоги дорослого пити з чашки, тримаючи її обома руками; правильно користуватися ложкою. Діти мають знати про те, що їсти потрібно не поспішаючи, мовчки, брати страву з тарілки потроху, їжу слід ретельно пережовувати. Діти повинні знати про призначення серветки та вміти користуватися нею.

- Формувати установки та звички обачливої поведінки, закріпити вміння малят повідомляти про свої фізіологічні потреби.

Дитина третього року життя має виявляти елементи виваженої поведінки, своєчасно повідомляти про потребу сісти на горщик, болісні відчуття, дискомфорт організму тощо.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СЕЗОННОГО ОДЯГУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ



Одяг дитини 2—3 років має відповідати її зросту, бути зручним, не сковувати рухів, запобігати переохолодженню організму малюка. Краще добирати дитячий одяг яскравих кольорів, гарний — це сприяє естетичному вихованню та позитивному емоційному розвитку малюка, створює в нього піднесений настрій.

- Важливо надавати перевагу одягу з натуральних тканин, що мають гігроскопічні властивості, добре пропускають повітря та легко перуться (бавовна, льон, вовна).
- Верхній одяг малюків може бути із синтетичних або змішаних волокон.
- Нижня білизна має бути виключно з натуральних тканин.
- Взуття дитини повинно відповідати розміру ноги, не бути занадто вузьким (це може призвести до деформації стопи). Обов'язкова наявність підборів заввишки 1 см.
- Для малят третього року життя рекомендоване шкіряне взуття з цупким задником та зручною надійною застібкою (для доброго фіксування гомілки).
- Для прогулянок у холодну пору року дітям потрібні теплі чобітки, які взувають на вовняні шкарпетки; не рекоменду-

ване гумове взуття (його носять тільки в дощову погоду і обов'язково з вовняними шкарпетками).

- У теплі дні малюкам корисно походити по траві, піску босоніж — це сприяє загартовуванню вихованців та має профілактичну дію щодо розвитку плоскостопості.

ОДЯГ І ВЗУТТЯ МАЛЯТ У ПРИМІЩЕННІ

Температура повітря, °С	Одяг	Взуття
+23	Майка, трусики, легке бавовняне плаття (сорочка) з короткими рукавами, шорти, шкарпетки	Шкіряні босоніжки або сандалі
+21...+22	Бавовняні майка, трусики, бавовняне чи напіввовняне плаття (сорочка) з довгими рукавами, бавовняні або напіввовняні колготки	Шкіряні черевички
+18...+20	Бавовняна футболка, трусики, фланелеве або вовняне плаття (сорочка) з довгими рукавами, вовняні штанці, колготки	Шкіряні черевички
+16...+17	Бавовняна білизна, трикотажне чи вовняне плаття (сорочка) з довгими рукавами, вовняні шорти чи штанці, трикотажна кофтинка або светр, колготки, теплі шкарпетки	Шкіряні черевички або теплі капці (без вовняних шкарпеток)

ОДЯГ І ВЗУТТЯ МАЛЯТ НА ПРОГУЛЯНКУ

Температура повітря, °С	Одяг	Взуття
+25 та вище	Бавовняна майка та трусики, панамка або легка шапочка з козирком	Легкі сандалі або босоніжки

Температура повітря, °С	Одяг	Взуття
+23	Тонка білизна, плаття (сорочка) з короткими рукавами, шорти, шкарпетки. Увесь одяг бавовняний	Легкі сандалі або босоніжки
+18...+22	Одяг майже такий самий, як і в приміщенні при аналогічній температурі. Якщо погода вітряна, краще надягти теплу кофтинку	Шкіряні черевички
+15...+17	Тонка бавовняна білизна, щільне бавовняне, трикотажне або вовняне плаття (сорочка) з довгими рукавами, тепла кофтинка або легка куртка, колготки, панамка (за вітряної погоди — легка шапочка)	Шкіряні черевички
+7...+14	Бавовняна білизна (футболка, труси), тепле плаття (тепла сорочка із штанцями), куртка або демісезонне пальто, колготки, теплі шкарпетки, шапочка	Черевички або чобітки
- 2...+6	Бавовняна білизна, тепле плаття (тепла сорочка), трикотажна вовняна кофтинка, куртка або демісезонне пальто, колготки, рейтузи, шкарпетки, вовняна шапочка на підкладці	Чобітки
- 8...- 3	Бавовняна білизна, трикотажне або вовняне плаття (сорочка), трикотажна вовняна кофточка, зимове пальто або утеплений комбінезон, колготки, рейтузи або брюки, шкарпетки, зимова шапка	Утеплені чобітки
- 15...- 9	Бавовняна білизна, трикотажне або вовняне плаття (сорочка), тепла товста вовняна кофта (светр), зимове пальто (кожушок, шуба), колготки, рейтузи, брюки, вовняні шкарпетки, зимова шапка	Утеплені чобітки

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОДЯГУ ДІТЕЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧО- ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ



Фізкультурні заняття проводяться восени, узимку та навесні як у приміщенні ДНЗ, так і надворі. Улітку (крім дощових днів) усі заняття організують на свіжому повітрі, на спортивному майданчику. Для занять надворі не потрібно купувати окремий комплект одягу, проте в ті дні, коли за розкладом у дітей є фізкультурні заняття, краще за все приводити їх до дитсадка в одязі, призначеному для активного відпочинку: спортивному костюмі, легінсах, футболці тощо (враховуючи погодні умови). Одяг для занять фізкультурою має бути цільовим (спортивним), чистим, зручним, відповідного розміру, виготовленим з натуральних тканин.

Температура повітря, °С)	Кількість шарів одягу	Одяг, взуття
<i>У спортивному залі</i>		
+18...+20	1/1	Труси (шорти, легінси), майка, шкарпетки, чешки
<i>На спортивному майданчику</i>		
+20 та вище	1/1	Труси (шорти, легінси), шкарпетки, спортивні сандалі
+15...+19	2/2	Бавовняний тонкий трикотажний спортивний костюм, майка, труси, шкарпетки, спортивне взуття
+10...+14	2/2	Куртка, бавовняний тонкий трикотажний спортивний костюм, футболка, труси, колготки, спортивне взуття
+3 ...+9	2/2	Куртка, спортивний костюм з начесом, футболка, труси, колготки, спортивне взуття, вовняна шапка на бавовняній підкладці

Температура повітря, °С)	Кількість шарів одягу	Одяг, взуття
+2...-5	3/3	Комбінезон, спортивний костюм з начесом, футболка з довгими рукавами, труси, колготки, тепле взуття, вовняна шапка на бавовняній підкладці
-6...-11	3/3	Комбінезон, спортивний костюм з начесом, фланелева сорочка з довгими рукавами, труси, колготки, тепле взуття, вовняна шапка на бавовняній підкладці
-12...-15	4/3	Комбінезон, спортивний костюм з начесом, фланелева сорочка, майка, труси, колготки, вовняні шкарпетки, тепле взуття, вовняна шапка на бавовняній підкладці, рукавички

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА З ДІТЬМИ РАНЬОГО ВІКУ

Зміст та напрямки роботи з оздоровлення та фізичного виховання малят визначаються відповідно до рівня їхнього здоров'я, розвитку, рухової активності та підготовленості.

Запорукою результативності та ефективності цієї діяльності є дотримання таких рекомендацій.

- ◆ Пам'ятайте, що найголовніше — створити для дітей атмосферу комфорту та радості, доброзичливості та уваги.
- ◆ На початку року педагогам доцільно провести для малят так званий період їх адаптації до умов дошкільного навчального закладу.
- ◆ Із метою вдосконалення рухової активності малят слід розробити систему впровадження фізкультурних занять, різнопланових за методикою (навчальних, ігрових, сюжетних, тренувальних тощо).
- ◆ Доцільно до системи фізкультурної роботи запровадити «оздоровчу годину», що передбачає поступове пробудження дітей після денного сну з використанням відповідних гімнастичних вправ, проведенням загартовувальних та гігієнічних процедур, коротких бесід про здоров'я і самопочуття малят.
- ◆ Раз на місяць доцільно проводити День здоров'я (у проведенні такого заходу мають брати участь усі групи та весь персонал закладу), під час якого здійснюються різноманітні екскурсії, спортивні розваги, фізкультурні заняття, рухливі ігри.
- ◆ Співпраця та постійний контакт педагогів закладу з батьками вихованців — необхідна умова виховання здорових малюків. Важливу роль у ній відіграє інформаційно-просвітницька, консультативна діяльність, обмін відповідним досвідом тощо.

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ЩОДО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ МАЛЯТ РАНЬОГО ВІКУ



1. Удосконалення м'язово-рухової діяльності дитини:
 - розвивати уміння опанувати різноманітні життєво необхідні рухи;
 - удосконалювати рухову координацію під час повсякденних справ та ігор з дорослими й однолітками, заохочувати до самостійності та рухової активності, виховувати пізнавальний інтерес до рухової діяльності;
 - сприяти подоланню страху та розвивати чуття обережності під час виконання рухових дій.

2. Формування в дітей уявлення про основні частини та органи тіла людини, їх призначення:
 - формувати в малят вміння називати частини тіла та обличчя, пояснювати їх функціональну роль для організму людини;
 - учити вихованців розрізняти за зовнішнім виглядом людей різної статі, визначати вікові зміни в організмі тощо.

3. Формування в дітей поняття про здоров'я людини та здоровий спосіб життя:
 - залучати дітей до елементарної гігієни, розвивати практичні навички та уміння щодо користування гігієнічними засобами;
 - формувати потребу в дотриманні культури поведінки під час їжі та діяльності;
 - розвивати бажання стежити за своїм зовнішнім виглядом (охайність, акуратність);
 - заохочувати до спортивних вправ, ігор, доступних малятам;
 - формувати поняття про корисні (загартовування, фізкультура, прогулянки на свіжому повітрі, здоровий сон та харчування) і шкідливі (бруд, неохайність, переохолодження тощо) для здоров'я чинники;
 - проводити профілактику появи шкідливих звичок, сприяти їх подоланню;
 - учити дітей повідомляти дорослому про стан свого здоров'я, хворобливі відчуття, дискомфорт організму.

4. Розвиток предметно-практичної діяльності дітей:

- виховувати стійкий інтерес до призначення предметів найближчого оточення, учити дітей опановувати рухові дії із цими предметами;
- формувати уміння використовувати предмети побуту, зокрема предмети гігієни, іграшки, інші речі за призначенням;
- розвивати рухову координацію під час дій з предметами, удосконалювати моторику, зокрема дрібну моторику рук.

5. Забезпечення умов безпечної життєдіяльності вихованців, охорона життя та зміцнення здоров'я дітей:

- дотримуватись оптимального розподілу часу протягом дня відповідно до вікових потреб організму малят;
- створювати безпечні умови для здоров'я та морального комфорту під час перебування дитини в дитячому дошкільному закладі;
- регулярно проводити заходи щодо зміцнення організму малят (залучення дітей до загартовувальних процедур, фізкультурно-оздоровча робота, розвиток гігієнічних навичок);
- формувати в дітей уявлення про можливу небезпеку довкілля (вогонь, електроприлади, гострі предмети, дорожній рух, тварини тощо).

6. Забезпечення оптимальної рухової активності дітей:

- виконувати з дітьми посильні для них фізкультурні та гімнастичні рухи (ходьба, вправи з рівноваги, біг, повзання, лазіння, кидання, стрибки тощо);
- залучати малят до загальнорозвивальних вправ для зміцнення окремих груп м'язів та удосконалення загальної рухової координації (зокрема для рук та плечового поясу, ніг, тулуба);
- проводити відповідно до навчально-виховної програми ігрові вправи та рухливі дитячі ігри;
- виховувати цікавість до активного дозвілля, позитивний емоційний стан (радість, задоволення, захоплення) під час рухової ігрової діяльності.

7. Формування морального здоров'я дітей, встановлення позитивного психологічного клімату в групі:

- виховувати загальнолюдські цінності, зокрема потреби співчувати хворому, радіти за того, хто одужав;
- учити дітей чуйному, доброзичливому ставленню одне до одного;
- розвивати чуття взаємодопомоги, інтерес до спільних ігор та рухових дій, емоційно-позитивного спілкування.

УМОВИ ДОСЯГНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ДНЗ



- Діяльність дошкільного закладу у сфері фізичного виховання має бути чітко спланованою, постійно повинен вестись її облік.
- Заходи з оздоровлення та фізичного розвитку вихованців мають проводитися комплексно, бути різноманітними за формою та методикою.
- Під час фізкультурно-оздоровчої діяльності педагогам слід пам'ятати про важливість принципів безперервності, послідовності, диференційованого підходу до кожної дитини.
- Під час перебування дітей в дитсадку має бути забезпечена їх оптимальна рухова активність.
- У процесі фізичного розвитку малят важливе виважене поєднання навантажень та відпочинку вихованців.
- Слід враховувати не тільки вікові та статеві особливості малюків, але й індивідуальний стан здоров'я кожної дитини.
- За процесом та результатами фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами необхідний чіткий медико-педагогічний контроль.
- Регулярними та обов'язковими мають бути профілактичні заходи: попередження захворюваності, травматизму дітей в побуті тощо.
- Робота дошкільного закладу повинна орієнтувати педагогів, вихованців та членів їхніх родин на здоровий спосіб життя, залучати їх до фізичної культури і занять спортом.

ФОРМИ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ 2–3 РОКІВ

Форма щоденної роботи	Зміст, особливості проведення
Заняття з фізичної культури	Перша половина року з підгрупою дітей; друга половина — у складі всієї групи. Тривалість 15–20 хвилин
Ранкова гімнастика	Комплекс із 3–4 вправ (кожна повторюється 4–5 разів), стрибки (8–10 разів). Тривалість 4–5 хвилин
Гімнастика пробудження після денного сну	Комплекс із 3–4 вправ, стрибки та вправи з положення лежачи (потягування, прогинання тулуба тощо). Тривалість 15–20 хвилин
Рухливі ігри	Під час ранкової та вечірньої прогулянки. Чотири-п'ять рухливих ігор

ДИТИНА РАНЬОГО ВІКУ ТА СПОРТ

Звичайно, спортом як таким малюк віком до трьох років ще не займається. Тому 2–3-річних малюків поки що не слід залучати до спорту. Такий підхід зумовлений тим, що в дитини раннього віку ще не завершилося формування кістково-зв'язкового апарату, досить слабкі м'язи спини та рухливі хребці. Отже, надто ранні та інтенсивні навантаження можуть призвести до порушення постави, негативно вплинути на здоров'я дитини. Окрім цього, існують певні обмеженості в сфері фізичного розвитку дітей раннього віку. Малюкам не можна стрибати з висоти, піднімати важкі речі, виконувати силові вправи.

Проте вже на третьому році життя для дитини є доступними та корисними такі спортивні розваги, як велосипед, санчата, лижі.

Дитина може з'їжджати на санчатах з невеличких пологих гірок, а потім самостійно підводитися. Малюки можуть возити на санчатах іграшки, а згодом і катати одне одного по рівних доріжках. Такі ігрові вправи сприяють розвитку сили, спритності та витривалості. Санчата для малят раннього віку обов'язково мають бути зі спинкою, що дозволяє краще утримувати рівновагу.

На лижах можна починати вчитися кататись також із 2,5 року. При цьому слід пам'ятати про необхідну поступовість та послідовність, щоб не позбавити малюка охоти до цього заняття. Спочатку

дитина ходить на лижах без палиць, навіть з підтримкою дорослого за одну руку, а потім — із палицями. Такі вправи розвивають всі основні групи м'язів, відпрацьовують витривалість, сміливість, добру координацію рухів.

З двох років дитина може опанувати триколісний велосипед. Потрібно, щоб розміри велосипеда відповідали зросту малюка і щоб дитина не перевтомлювалася під час їзди. Спочатку дитині дозволяють кататися без перерви не більше 10—12 хвилин, потім тривалість прогулянки на велосипеді можна подовжити. Швидка їзда малюків має бути обмежена до 2—3 хвилин.

ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ 2–3 РОКІВ

Наявність відповідного гімнастичного устаткування є необхідною умовою проведення занять з фізичного розвитку вихованців. Для оптимальної організації фізкультурно-оздоровчої роботи з малюками третього року життя рекомендовано використовувати такий інвентар.

- Гімнастичні лави (завдовжки 1,5 м), що складаються з двох дошок, з'єднаних між собою поперечними дощечками з обох кінців та посередині.
- Палиці (круглі, завдовжки 1,5 м та діаметром поперечного перерізу 2 см).
- Драбинка завдовжки 1,5 м та завширшки 40 см із поперечними перекладинами, відстань між якими становить 18 см.
- Ребриста дошка завдовжки 1,5 м, що складається з двох півтораметрових дошок завширшки 15 см кожна, скріплених між собою в трьох місцях рухливими петлями таким чином, щоб була можливість поставити ці дошки під кутом одна до одної.
- Дрібне обладнання — дерев'яні або целулоїдні кільця, дерев'яні палички завдовжки 40 см.
- Спортивні іграшки — великі та маленькі м'ячі, кульки, обручі, скакалки тощо.

ЗАГАРТОВУВАННЯ — ЗАПОРУКА ЗМІЦНЕННЯ ОРГАНІЗМУ ДИТИНИ



Умовою розвитку фізично здорової та активної дитини є загартовування. Говорячи про це, мають на увазі не тільки систематичні процедури, які повинні проводитися в дитячому дошкільному закладі регулярно та послідовно. Загартовуванню малюка сприяють загальні умови його перебування в дитсадку (температурний режим, освітлення, тривалість прогулянок тощо).

У зв'язку з цим доцільними будуть такі практичні рекомендації.

1. Створення оптимального температурного режиму: $+21\dots+22^{\circ}\text{C}$ під час неспання малят та $+16\dots+18^{\circ}\text{C}$ під час денного сну.

2. Відповідний одяг малят — чистий, із натуральної тканини, що складається з двох шарів.

3. Повітряні ванни під час переодягання (від 2–3 хвилин до поступового збільшення тривалості до 8–10 хвилин).

4. Перебування дітей на свіжому повітрі (влітку якомога довше, зокрема під прямим сонячним промінням, від 4–5 до 20 хвилин щодня; у зимовий період — до 4-х годин за температури повітря не нижче $-10\dots-12^{\circ}\text{C}$).

5. Проведення місцевих загартовувальних процедур:

- ходіння босоніж по килиму;
- сухе та вологе обтирання ніг;
- ходіння по вологій доріжці;
- тупцювання у ванночці з морською водою, на дні якої насипана галька діаметром до 1 см;
- масаж зон стопи;
- обливання ніг водою (від $+30^{\circ}\text{C}$, поступово знижуючи її через кожні 1–2 дні на 1°C до $+18\dots+16^{\circ}\text{C}$);
- контрастні обливання ніг із почерговим використанням теплої ($+34\dots+36^{\circ}\text{C}$) та холодної ($+20\dots+22^{\circ}\text{C}$) води.

6. Використання загальних загартовувальних процедур: сухе та вологе обтирання тіла махровим рушничком або рукавичкою;

душ (у теплу пору року) з поступовим зниженням температури води від $+35$ до $+20^{\circ}\text{C}$ та збільшенням тривалості обливання від 15 до 35 секунд.

7. Рекомендоване купання малят у басейні та відкритих водоймах (у безвітряну погоду та за температури повітря не нижче $+25^{\circ}\text{C}$, а води — не нижче $+23^{\circ}\text{C}$).

8. Загартовування водою проводять у холодну пору року після денного сну, а в теплу — перед обідом після денної прогулянки.

9. Загальні водні процедури слід починати не раніше ніж через 40 хвилин після прийому їжі.

10. Під час проведення загартовувальних процедур обов'язково слід враховувати індивідуальні можливості (фізичний стан організму) та психологічні особливості (темперамент, емоційний стан) кожної дитини.



КОМПЛЕКСИ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

Важливе місце в режимі фізичної активності дитини третього року життя має посідати ранкова гімнастика, спрямована передусім на вирішення оздоровчих завдань. Сприяючи зміцненню кістково-м'язового апарату, розвитку серцевосудинної, дихальної, нервової систем, вона створює бадьорий та життєрадісний настрій, виховує звичку до щоденних занять фізичними вправами. Ранкова гімнастика має тривати близько 5 хвилин.

Ось кілька порад щодо проведення ранкової гімнастики:

- вправи мають бути доступними для малюків, отже краще за все застосовувати рухи, знайомі малечі;
- необхідно уникати одноманітних та статичних вправ;
- слід спостерігати за правильним диханням дітей під час виконання вправ (дихати слід носом, не затримувати дихання);
- періодично (у міру засвоєння тих чи інших рухів) комплекси вправ слід змінювати, ускладнювати.

Пропонуємо кілька ігрових комплексів ранкової гімнастики, що містять вправи імітаційного характеру, оптимального для малечі третього року життя. Пропоновані комплекси подані у порядку ускладнення.



«ВЕЛИКІ І МАЛЕНЬКІ»

Назва вправи	Рухи	Дозування
Ходьба зграйкою за вихователем. За сигналом стати обличчям до педагога		30 сек
«Якими великими ми стали»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз. Підняти руки вгору, опустити	4 рази
«Якими маленькими ми були»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз. Присісти, руки покласти на коліна, підвестися, опустити руки	4 рази
Ходьба зграйкою за вихователем		30 сек



«ПТАШЕЧКИ»

Назва вправи	Рухи	Дозування
Ходьба зграйкою за вихователем, поступово перейти на біг зграйкою, закінчити ходьбою. За сигналом стати обличчям до педагога		30 сек
«Пташечки машуть крильцями»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз. Підняти руки і розвести в сторони, помахати ними, опустити	4 рази
«Пташечки дзьобають зернятка»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз. Присісти, постукати кінчиками пальців по колінах, підвестися, опустити руки	4 рази
Ходьба зграйкою за вихователем		30 сек



«КУЛЬКА»

Назва вправи	Рухи	Дозування
Ходьба зграйкою за вихователем, поступово перейти на біг зграйкою, закінчити ходьбою. За сигналом стати обличчям до педагога		30 сек
«Надуваемо кульку»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз. Підняти руки і розвести в сторони, опустити	4 рази
«Кулька луснула»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз. Плеснути в долоні, присісти, підвестися, опустити руки	4 рази
Ходьба зграйкою за вихователем		30 сек



«ДЕРЕВЦЯ»

Назва вправи	Рухи	Дозування
Ходьба зграйкою за вихователем, поступово перейти на біг зграйкою, закінчити ходьбою. За сигналом стати обличчям до педагога		30 сек
«Шелестять листочки»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз. Підняти руки, помахати ними, промовляючи: «ш-ш-ш», опустити	4 рази
«Деревця качаються»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз. Злегка нахилитися ліворуч, потім праворуч	6 разів
«Деревця ростуть»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз. Присісти, покласти руки на коліна, підвестися, підняти руки	4 рази
Ходьба зграйкою за вихователем		30 сек



«ПОТЯГ»

Назва вправи	Руки	Дозування
Ходьба навшпильнях та біг одне за одним. За сигналом стати в коло		30 сек
«Паровозик»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки зігнуті в ліктях, притиснуті до боків. Простягнути руки вперед, зігнути, промовляючи «чу-чу»	4 рази
«Прочинимо віконця»	В. п. — ноги нарізно, руки опущені вниз. Простягнути руки вперед, розвести в сторони, опустити	4 рази
«Перевіримо колеса»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз. Присісти, покласти руки на коліна, підвестися, опустити руки	4 рази
Ходьба та біг одне за одним — «потяг рушив»		30 сек



«ІЗ БРЯЗКАЛЬЦЯМИ»

Назва вправи	Руки	Дозування
Ходьба та біг одне за одним. За сигналом стати в коло		30 сек
«Гарні брязкальця»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз, брязкальце в правій руці. Підняти брязкальце, струсити, подивитись на нього, опустити. Те саме лівою рукою	По 4 рази
«Дзвінки брязкальця»	В. п. — ноги нарізно, руки опущені вниз, брязкальце в правій руці. Нахилитися, постукувати брязкальцем по колінах, випрямитися. Те саме з лівої руки	По 4 рази

Назва вправи	Руки	Дозування
«Покладемо брязкальця»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз, брязкальце в правій руці. Присісти, покласти брязкальце на підлогу, випрямитися, присісти, узяти брязкальце, підвестися. Те саме лівою рукою	По 3 рази
Ходьба та біг одне за одним		30 сек



«НАШІ РУЧЕНЯТА»

Назва вправи	Руки	Дозування
Ходьба зграйкою за вихователем, поступово перейти на біг зграйкою, закінчити ходьбою. За сигналом стати обличчям до педагога		30 сек
«Покажімо рученята»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки за спиною. Підняти руки перед собою, долоні догори, повернутись у в.п.	4 рази
«Рученята на коліна»	В. п. — ноги нарізно, руки опущені вниз. Нахилитися вперед, руки покласти на коліна, випрямитися	4 рази
«Сховаємо рученята»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз. Присісти, покласти руки на коліна, підвестися, опустити руки	4 рази
Ходьба навшпінках та зграйкою за вихователем		30 сек



«ХОВАНКИ»

Назва вправи	Рухи	Дозування
Ходьба зграйкою за вихователем, поступово перейти на біг зграйкою, закінчити ходьбою. Сісти на стільчики		30 сек
«Покажімо рученята»	В. п. — сидячи на стільці, ноги трохи розставлені, руки на колінах. Простягнути руки вперед, показати долоні, опустити	4 рази
«Сховаємо голівоньку»	В. п. — сидячи на стільці, ноги трохи розставлені, руки на колінах. Нахилитися вперед, нахилити голову, випрямитися	4 рази
«Сховаємось за стільчики»	Стити позаду стільця. В. п. — ноги злегка розставлені, руки покладені на спинку стільця. Присісти, сховавшись за стілець, випрямитися.	4 рази
Ходьба навшпиньках та зграйкою за вихователем		30 сек



«ГОДИННИК»

Назва вправи	Рухи	Дозування
Ходьба навшпиньках та біг одне за одним. За сигналом стати в напівколо		30 сек
«Годинник іде»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз. Розгойдувати прямі руки взовж тілавперед-назад, примовляючи «тік-так»	4 рази

Назва вправи	Руки	Дозування
«Маятник годинника»	В. п. — ноги нарізно, руки на поясі. Нахилитися праворуч, ліворуч	4 рази
«Годинник дзвонить»	В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені вниз. Присісти, поплескати в долоні, підвестися, опустити руки	4 рази
Ходьба навшпильках одне за одним		30 сек

КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИКИ ПІСЛЯ ПРОБУДЖЕННЯ



Гімнастика пробудження спрямована на поступовий перехід дітей від сну до неспання. Вихователь може розпочати її проведення з дітьми, які вже прокинулись, інші приєднуються у міру пробудження. Вправи у ліжку мають включати такі елементи, як потягування, почергове піднімання й опускання рук та ніг, елементи самомасажу, пальчикової гімнастики, гімнастики для очей. Головне правило виключити різкі рухи, які можуть викликати розтягнення м'язів, перезбудження і, як наслідок, запаморочення.

Проведення гімнастики пробудження бажано супроводжувати плавною тихою музикою. Тривалість вправ має складати близько 2–3 хвилин.



«МИ ПРОКИНУЛИСЯ»

Назва вправи	Руки	Дозування
«Веселі ручки»	В. п. — лежачи на спині. Підняти руки, розвести в сторони, простягнути вздовж тіла	4 рази
«Жваві ніжки»	В. п. — лежачи на спині. Почергово піднімати то одну, то другу ногу	4 рази

Назва вправи	Руки	Дозування
«Жучки»	В. п. — лежачи на спині. Виконувати переكاتи на правий, потім на лівий бік	4–6 разів
«Кошенята»	В. п. — стоячи на колінах, спираючись на долоні. Рухатися вперед-назад, нахилитися вниз, згинаючи лікті. Повернутися у в.п.	4 рази
Ходьба на місці, ходьба навшпиньках під час виходу зі спальні		10–15 сек



«ВІТЕРЕЦЬ»

Назва вправи	Руки	Дозування
«Вітерець прокинувся»	В. п. — лежачи на животі, руки простягнуті вздовж тулуба. Повернути голову праворуч, опустити на подушку, потім виконати те саме ліворуч. Під час виконання промовляти «фу-у-у»	4 рази
«Вітерець полетів»	В. п. — лежачи на животі, руки простягнуті вздовж тулуба. Розвести руки в сторони	4 рази
«Вітерець грається»	В. п. — лежачи на животі, руки простягнуті вздовж тулуба. Спертися на лікті	4–6 разів
«Вітерець жене хмаринки»	В. п. — стоячи на колінах, спираючись на долоні. Рухатися вперед-назад, не відриваючи рук та ніг від поверхні ліжка	4 рази
Ходьба з переходом на легкий біг під час виходу зі спальні		10–15 сек



«СНІЖИНКА»

Назва вправи	Рухи	Дозування
«Сніжинка прокинулася»	В. п. — лежачи на спині, руки простягнуті вздовж тулуба. Повертати голову праворуч, ліворуч	4 рази
«Сніжинка-пушинка»	В. п. — лежачи на спині. Розвести руки в сторони, підняти, розвести	4 рази
«Сніжинка-балеринка»	В. п. — стоячи біля ліжка, руки розведені в сторони. Повертати тулуб, обертаючи кисті рук	4 рази
«Снігопад»	В. п. — стоячи біля ліжка, руки розведені в сторони. Присідати, опускаючи руки	4 рази
«Сніжинка танцює»	В. п. — стоячи біля ліжка, руки розведені в сторони. Обертатися на місці	10 сек
Ходьба навшпінках під час виходу зі спальні		10–15 сек

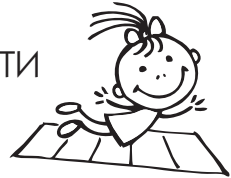


«СОНЕЧКО»

Назва вправи	Рухи	Дозування
«Сонечко прокинулося»	В. п. — лежачи на спині, руки простягнуті вздовж тулуба. Повертати голову праворуч, ліворуч	4 рази
«Сонечко купається»	В. п. — лежачи на спині, обхопити руками ноги, зігнути в колінах. Перекочуватися з одного боку на другий	4 рази

Назва вправи	Рухи	Дозування
«Сонечко розправляж промінці»	В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тіла. Розвести руки та ноги в сторони	4 рази
«Сонечко встає»	В. п. — лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях. Розігнути руки, підняти верхню частину тулуба, не відриваючи ніг від площини ліжка	4 рази
«Сонечко світить»	В. п. — стоячи біля ліжка, руки вздовж тіла. Підняти через сторони руки, потягнутися, стати на носки	10 сек
Ходьба навшпинець під час виходу зі спальні		10–15 сек

РУХИ, ЯКИМИ МАЮТЬ ОВОЛОДИТИ ДІТИ ТРЕТЬОГО РОКУ ЖИТТЯ



Перед педагогами дошкільних дитячих закладів постає завдання створити умови, сприятливі для розвитку рухової активності малят, покращити їх рухову координацію, вправність, спритність.

Для малят 2–3 років розроблені спеціальні комплекси фізичних вправ, за допомогою яких удосконалюються основні рухи.

Як правило, до такого комплексу мають входити такі рухи.

Ходьба:

- звичайна ходьба зграйкою за вихователем у заданому напрямку;
- ходьба парами (зокрема по колу);
- ходьба з подоланням перешкод (переступання та обхід предметів);
- ходьба приставними кроками вперед з переходом до бігу;
- імітаційні види ходьби (наслідування пересування тварин, птахів, комах тощо).

Біг:

- колективний біг малят за вихователем на відстань до 10 м;
- біг у заданому напрямку (до предмета та від нього);
- біг за предметом, що котиться (м'ячем);
- біг у колоні (діти мають навчитися тримати відстань і не наштовхуватися одне на одного);
- біг по доріжці завширшки 25–35 см;
- біг із предметами.

Вправи для рівноваги:

- ходьба по прямій лінії;
- ходьба по доріжці або покладеній на підлогу дошці, край якої піднято;
- переступання через перешкоди, мотузку або палицю.

Лазіння та повзання:

- пролізання в обруч, дугу заввишки 30–40 см;
- підлізання під мотузкою;
- перелізання через колоду, лаву;
- залізання та злізання (приставним кроком) з драбинки, ящика, табурета, гімнастичної стінки;
- повзання в упорі на колінах та кистях рук у заданому напрямку;
- повзання по доріжці з імітацією рухів кішки, жука, ведмедика.

Кочення, кидання, ловіння:

- скочування великих та маленьких м'ячів і кульок з гірки, по похилій площині;
- передавання м'яча перекочуванням його одне одному;
- кидання маленьких м'ячів однією рукою, а великих — двома руками;
- влучення м'ячем у ціль (кубики, кеглі, інші предмети);
- кидання м'яча на дальність, перекидання через мотузку.

Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу:

- піднімання та опускання рук через сторони або уперед;
- виконання оплесків долонями на рівні грудей та за спиною;
- згинання та розгинання рук перед грудьми;
- махи руками над головою та перед собою;
- почергове стискання та розпрямляння пальців рук.

Вправи для розвитку м'язів ніг:

- ходьба на місці та в заданому напрямку;
- присідання з використанням опори;
- почергове згинання і розгинання ніг у колінах, стійка на одній нозі;
- ходьба на носках, п'ятах;
- згинання та розгинання стоп, пальців на ногах, стрибки.

Вправи для тулуба та формування правильної постави:

- повороти тулуба праворуч-ліворуч у положенні стоячи та сидячи;
- нахили вперед, у сторони, випрямлення;
- сідання на п'яти з положення стоячи на колінах;
- перевертання в положенні лежачи зі спини на живіт, на бік.

Вправи з шиккування:

- формувати вміння шикуватися і перешиковуватися за сигналом вихователя;
- шиккування в коло підгрупами, утворення колони, шеренги, пари.

ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ**Комплекс №1**

№ з/п	Мета вправи	Назва та зміст вправи	Дозування (разів, хв)	Методичні вказівки
1	Формування навичок правильної ходьби	Ходьба по лаві. В. п. — стоячи на лаві одне за одним. Діти йдуть уздовж гімнастичної лави одне за одним: спочатку приставним кроком (можлива підтримка дорослого)	1 хв	Під час виконання такої вправи не слід дозволяти малюкам зістрибувати з лави — усі повинні сходити

№ з/п	Мета вправи	Назва та зміст вправи	Дозування (разів, хв)	Методичні вказівки
2	Зміцнення м'язів черевно-го пресу і стоп	Підняття випрямлених ніг до палиці. В. п. — лежачи на спині та тримаючись руками за лаву, що стоїть позаду. За командою дорослого дитина піднімає ноги, торкається ними палиці, яку тримає вихователь, а потім опускає	4–5 разів	Стежити, щоб дітина не згинала ноги в колінах
3	Для зміцнення мускулатури ніг та стоп	Перестрибування через перешкоду. В. п. — стоячи. Діти стають у ряд навпроти палиці, що лежить на підлозі. За сигналом педагога присідають і, відштовхнувшись, перестрибують через палицю	4–5 разів	Вправа виконується у напівприсіді
4	Зміцнення м'язів спини та черевно-го пресу	Напружене вигинання. В. п. — сидячи на колінах дорослого. Дитина, вигинаючи спину та відводячи руки назад, дістає іграшку, що лежить позаду неї	3–4 рази	Дорослому слід притримувати малюка за талію

№ з/п	Мета вправи	Назва та зміст вправи	Дозування (разів, хв)	Методичні вказівки
5	Удосконалення мускулатури рук та плечового поясу	Підтягування, тримаючись за палицю. В. п. — лежачи на підлозі в положенні на спині. Діти тримаються за палицю перед собою так, щоб долоні були звернені догори. За сигналом дорослого малюка підтягуються до палиці й присідають	4–5 разів	Педагог тримає палицю перед дитиною, поступово відсуваючи її до рівня колін малюка
6	Профілактика та коригування плоскостопості	Ходьба по ребристій дошці, зігнутій під кутом. В. п. — стоячи одне за одним. Діти ступають по перекладинах дошки, піднімаючи внутрішній бік стопи	1–1,5 хв.	Необхідно стежити, щоб діти дотримувались потрібної дистанції
7	Зміцнення хребта, мускулатури спини, рук, плечового поясу та ніг	Підлізання під лавою. В. п. — стоячи на колінах з упором на долоні. Діти пролізають під гімнастичною лавою та дістають з-за неї предмети (кільця, невеликі іграшки тощо), а потім ви-прямляються, стають навшпиньки та віддають їх дорослому	4–5 разів	Вихователь стежить, щоб під час пролізання під лавою діти не травмувалися

Комплекс № 2

№ з/п	Мета вправи	Назва та зміст вправи	Дозування (разів, хв)	Методичні вказівки
1	Зміцнення мускулатури рук та плечового поясу	<p>Рухи руками з палицями.</p> <p>В. п. — сидячи верхи на гімнастичній лаві. Діти тримаються палиці й за сигналом педагога виконують узгоджені рухи</p>	1 хв	Вихователь фіксує гімнастичні палиці з одного кінця
2	Зміцнення черевного пресу	<p>Присідання з фіксацією стоп.</p> <p>В. п. — лежачи на лаві в положенні на спині. Дорослий просить малюка сісти. Спочатку дитина може виконувати цю вправу в полегшеному варіанті (протягаючи руки вперед та згинаючи ноги в колінних суглобах)</p>	4—5 разів	Під час виконання вправи педагог притримує стопи дитини
3	Удосконалення координації рухів, зміцнення стоп	<p>Переступання через перешкоди.</p> <p>В. п. — стоячи одне за одним.</p> <p>Діти йдуть у колоні по одному й наступають на перекладини драбинки, що лежить на підлозі</p>	1 хв	Відстань між перешкодами має становити близько 30 см

№ з/п	Мета вправи	Назва та зміст вправи	Дозування (разів, хв)	Методичні вказівки
4	Зміцнення мускулатури рук та плечового поясу	Підтягування вздовж лави. В. п. — лежачи на лаві в положенні на животі. Дитина, взявшись руками за краї лави, підтягується вперед уздовж неї до протилежного кінця	3–4 рази	Дорослий може притримувати стопи малюка, створюючи йому опору
5	Зміцнення мускулатури спини та міжлопаткових м'язів	Напружене прогинання хребта з фіксацією стоп. В. п. — лежачи на лаві в положенні на животі. Дорослий притримує стопи дитини і пропонує їй, спираючись на долоні, випрямити руки й прогнути-ся назад	4–5 разів	Руки дитини у в. п. повинні бути зігнуті в ліктях
6	Зміцнення мускулатури ніг та стоп	Присідання, тримаючись за палицю. В. п. — стоячи. Педагог пропонує дітям, тримаючись за палиці, що в них в руках, присісти, а потім підвестися, стати на носочки кілька разів	4–5 разів	

№ з/п	Мета вправи	Назва та зміст вправи	Дозування (разів, хв)	Методичні вказівки
7	Формування правильної ходьби та навичок рівноваги	Ходьба вздовж лави. В. п. — стоячи одне за одним. Діти стають на лаву і по черзі йдуть до її кінця спочатку вперед, потім — у зворотному напрямку	1 хв	Вихователь має стежити, щоб малюта тримали рівновагу

РОЗРОБКИ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

КОНСПЕКТИ КОМПЛЕКСНИХ ЗАНЯТЬ «ТИ І ТВОЄ ЗДОРОВ'Я»



ЗАНЯТТЯ «ХЛОПЧИКИ ТА ДІВЧАТКА»

Мета:

- ▲ учити малят розуміти статеві відмінності дітей в групі, ідентифікувати власну статеву приналежність, викликати прагнення утвердитися в ній;
- ▲ формувати поняття про відмінність та схожість дітей різної статі, розвивати вміння встановлювати елементарні зв'язки між собою;
- ▲ сприяти розвитку слухової та зорової уваги, закріплювати знання дітей про назви предметів одягу, виховувати дбайливе ставлення до нього;
- ▲ удосконалювати рухову координацію, вправляти дітей у вмінні ставати в коло, водити хоровод, виконувати ритмічні оплески під музику;
- ▲ сприяти вихованню комунікабельності та встановленню між дітьми доброзичливих, товариських стосунків.

Обладнання: два іграшкові ліжечка, маленькі стільці, дві ляльки (хлопчик та дівчинка), іграшковий одяг для них, картки із зображеннями хлопчиків та дівчаток, аудіоапаратура.

Хід заняття

Перед дітьми — два іграшкові ліжечка, у яких лежать ляльки.

Вихователь. Малята, погляньте: хто спить у маленьких ліжечках? (*Ляльки.*) Справді, дітки: ляльки міцно сплять. Досить, лялечки, вам спати, чекають у гості вас малята. (*Педагог дістає ляльок із ліжок, показує їх дітям і продовжує розмову з групою.*) Діти, наші ляльки однакові чи ні? (*Ні.*) Правильно. Тут у нас є хлопчик та дівчинка. Хто скаже, де у нас лялька-хлопчик? Де лялька-дівчинка? (*Малята вказують на відповідні іграшки.*) Молодці!

У кожного з вас, малятка, є ім'я. Які імена у наших дівчаток? А в хлопчиків з нашої групи імена які? (*Малята відповідних статевих категорій називають свої імена.*) Так. А в наших лялечок також є імена — їх звати Сергійко та Марійка. Як ви гадаєте, яку ляльку звать Сергійком? Яка лялька має ім'я Марійка? Чому ви так вирішили? (*Діти виконують запропоноване завдання і за допомогою дорослого роблять висновок: Сергійко — це хлопчик, а Марійка — дівчинка.*)

Молодці! От прокинулися наші Сергійко з Марійкою і присіли на стільці. (*Педагог викликає двох малят — хлопчика та дівчинку. Ті беруть відповідних ляльок і саджають їх на маленькі стільці.*)

Дивіться — аж вони роздягнені, майже голенькі. Одні маєчки та трусики на ляльках. Що їм треба зробити? (*Одягтися.*) У наших ляльок є одяг, тільки лежить він у купі. А ми з вами розглянемо одяг ляльок уважно, розберемося, що тут для кого, і допоможемо Марійці та Сергійкові одягтись. Марійку допоможуть одягти наші вмілі дівчатка, а Сергійкові хто допоможе? (*Хлопчики.*) Так. Тож часу не гаємо і гру починаємо. Згода? (*Малята дають стверджувальну відповідь.*)

Дидактична гра «Кому яка річ?»

Педагог дістає ляльковий одяг, показує малятам кожен предмет по черзі й спонукає дітей спочатку назвати показану річ, а потім сказати, кому із ляльок її слід одягти.

Що це? (*Спідничка.*) Правильно. Кому ми надягнемо спідничку: Сергійкові чи Марійці? (*Марійці.*)

Це яка річ? (*Штанці.*) Так. Штанці надягне лялька-хлопчик чи лялька-дівчинка? (*Лялька-хлопчик.*)

Це що за одяг? (*Блузка.*) Блузку ми надягнемо Марійці? (*Так.*)

Що це за предмет одягу? (*Це футболка.*) Правильно, малята. Для кого знадобиться футболка? (*Для ляльки Сергійка.*)

А це що, діти? (*Бантик.*) Мабуть, бантик ми зав'яжемо на волоссячко Сергійкові? (*Ні, бантик зав'яжемо Марійці.*) Правильно! Чому? (*Тому що бантики носять дівчатка, а не хлопчики.*)

Якій ляльці можна заплести кіски? (*Марійці.*) А хлопчики також заплітають кіски? (*Ні.*)

У процесі гри після обговорення кожної речі викликані педагогом діти (за допомогою дорослого) надягають відповідний предмет одягу на ту чи іншу ляльку.

Ви х о в а т е л ь. Ось і вбралися наші лялечки. Які вони тепер? (*Одягнені, красиві, гарні.*) Правильно, дітки. А щоб так привабливо

виглядати, треба не просто бути у щось одягненим. Потрібно, щоб весь одяг був у порядку. А ваше вбрання, малята, також гарне, як і в наших лялочок? *(Так.)*

Дидактична гра «У наших хлопчиків та дівчаток одяг також у порядку»

Малята уважно слухають вихователя та відповідають на його запитання.

Ваш одяг брудний чи чистий? *(Чистий.)*

Він гладенький чи зім'ятий? *(Гладенький.)*

Він випраний чи брудний? *(Випраний.)*

Випрасуваний чи у зморшках? *(Випрасуваний.)*

У вас є відірвані ґудзики? *(Немає.)*

Коли ви роздягаєтеся, що треба робити з одягом? *(Акуратно повісити на стілець.)*

Як треба ставитися до свого одягу, щоб він був красивим? *(Дбайливо, охайно.)*

Вихователь. А потім до наших лялочок і друзі прийшли, щоб погратися з ними разом. До Сергійка прийшли друзі-хлопчики, а до Марійки прийшли подружки... Які? *(Дівчатка.)*

Педагог показує по черзі малятам картки із зображенням хлопчиків та дівчаток, просить назвати тих, хто зображений на кожному малюнку, і розказати, до кого він прийшов. *(Діти виконують запропоноване ігрове завдання.)*

Рухлива гра «Дружні хлопчики й дівчатка»

Педагог промовляє віршовані рядки:

У садочку в нас хлоп'ята —
Дуже дружні діти.
Полюбляють круг дівчаток
Хоровод водити.

Умикається весела музика (наприклад, «Подружилися», муз. Т. Вількорейської, або інша на розсуд педагога). Хлопчики з вихователем беруться за руки і утворюють коло. Дівчатка присідають у центрі кола. Хлопчики в ритмі музики водять хоровод, а дівчатка плескають у долоньки.

Потім музика стихає. Діти зупиняються.

Вихователь

Гей, дівчатка, підведіться
Та й за рученьки візьміться!
Нумо, діточки-дівчата,
Круг хлоп'яток танцювати.

Хлопчики та дівчатка міняються ролями. Гра триває.

Вихователь. Молодці, малята! У нашій групі всі малятка — і хлопчики, і дівчатка — друзні. Чи не так? (Так.)

Правильно. Тож давайте всі разом пограємо у веселу гру. А правила цієї гри прості: як музику дітки чують — усі разом танцюють. А як музика кінчається, то хлопчики біля Сергійка, а дівчатка біля Марійки в купочку збираються.

У супроводі будь-якої жвавої мелодії (наприклад, музики Л. Бетховена) проводиться гра «Побігали-потупали». Коли вихователь вимикає музику, дівчатка та хлопчики збираються біля відповідних ляльок. У ході гри вихователь може міняти ляльок місцями.

Малята збираються біля педагога.

Вихователь. Дуже спритні та уважні наші діточки, хоч ще й маленькі. А ви знаєте, дітки, що ваші мами й тата колись також були малесенькими дітками, як і ви? Як ви гадаєте, якими малюками були ваші мами: хлопчиками чи дівчатками? А татусі? (Відповіді дітей.)

Дорослий хвалить малят за уважність. Малята прощаються з ляльками.

Заняття закінчується.

ЗАНЯТТЯ «ЧАСТИНИ МОГО ТІЛА»

Мета:

- ▲ формувати елементарні уявлення дітей про особливості будови тіла людини, його складові частини та їх призначення;
- ▲ учити вихованців показувати за проханням дорослого ту чи іншу частину свого тіла, називати її та за допомогою вихователя розказувати про неї;
- ▲ сприяти розвитку рухової активності малят, удосконалювати увагу та координацію рухів;
- ▲ виховувати початкові поняття про вплив на здоров'я людини позитивних та негативних чинників.

Обладнання: велика лялька, аудіоапаратура.

Хід заняття

Педагог приносить у групу ляльку, показує її дітям і розпочинає розмову.

Вихователь. Малята, сьогодні до нас завітала лялька Оля. Лялька Оля — це іграшка, але вона дуже схожа на вас. Давайте розглянемо нашу Олю. Що у неї є?

Гра «Що є в ляльки Олі?»

Дорослий показує на ту чи іншу частину тіла іграшки, а малята називають її: ручки, ніжки, голівка, шийка, тулуб, животик, спинка тощо. Якщо діти вагаються, вихователь сам називає їм потрібне слово, а діти чітко повторюють його.

Кожну частину тіла спочатку називають двоє малюків (індивідуально), потім діти повторюють цю назву хором.

Наприкінці гри педагог ще раз показує всі частини тіла ляльки і повторює названі дітьми слова. Кілька малюків повторюють відповідні дії вихователя.

Вихователь. Гарна лялька Оля, з нею можна цікаво гратися. Що можна зробити з Олею? *(Дорослий показує деякі дії з лялькою, а діти називають їх: поставити, посадити, покласти.)* Правильно, малята. Та от тільки не може Оля зробити того, що вмієте ви, наші вправні діточки.

Гра «Усе вміє наше тіло»

Дорослий читає малятам віршовані рядки, а діти слухають його уважно, виконують відповідні рухи згаданими частинами тіла та за допомогою вихователя відповідають на запитання.

Вміють добре наші діти
Голівкою покрутити,
Нею з боку в бік хитати
Можуть діточки-малята.

Хто покаже, як треба повернути голівку, щоб озирнутися назад? Як ми нахилиємо голову, коли дивимосся, чи чисті у нас черевички?

Що можна робити голівкою? *(Голівкою можна хитати, крутити, нахилити її, піднімати, опускати.)*

Ставлять ніженьку малятка
 На носочок і на п'ятку,
 Ніжки спритні та швидкі
 Мають наші малюки.

Покажіть, як ви тупаєте ніжками. Як можна ходити навшпиньках? Покажіть, як ваші ніжки уміють бігати.

Як іще вміють рухатися ніжки? (*Стрибати, гуляти, тупцювати, крокувати, танцювати.*)

Гарні ручки діти мають —
 Ними весело плескають,
 Вгору ручки ми здійняли —
 І за спинку заховали.

А хто вміє стискати ручки в кулачок? Покажіть, як ви в ручці тримаєте ложку? Як ми миємо ручки? (*Діти виконують відповідні рухи.*) Молодці!

Які ще справи допомагають нам зробити ручки? (*Малювати, тримати різні речі, гратися іграшками, причісуватися, зачиняти і відчиняти двері.*)

У супроводі пісеньки «Де ж це наші ручки?» (*муз. Т. Ломової, сл. І. Плачинди*) проводиться однойменна рухлива гра.

Вихователь спонукає малят повернутися на свої місця на стільчиках.

Дидактична гра «Ручки-ніжки»

Малята відповідають на запитання, які ставить дорослий, називаючи відповідну частину тіла.

На чому у нас п'ятки? (*На ніжках.*)

На чому є долоньки? (*На ручках.*)

Чим ми бігаємо та стрибаємо? (*Ніжками.*)

Що можна стиснути в кулачок? (*Ручки.*)

На чому є пальчики? (*На ручках і ніжках.*)

На чому є коліна? (*На ніжках.*)

Чим ми беремо чашку? (*Ручками.*)

Що є в зайчика? (*Ніжки.*)

Що допомагає нам піднятися на носочки? (*Ніжки.*)

Вихователь. Молодці, малята! Як ви гадаєте, тіло кожної людини — і дорослого, й дитини — хоче бути хворим, кволим чи міцним і здоровим? (*Міцним і здоровим.*) Що ж ми будемо робити, щоб наше тіло було здоровим, і ми бадьоро, весело та добре почувалися?

Дидактична гра «Так чи ні?»

Діти дають відповіді на запитання педагога словами «так» або «ні».

Ми гулятимемо на свіжому повітрі? (Так.)

Ми добре будемо їсти? (Так.)

Ми будемо мити ручки, ніжки, вмиватися і купатися? (Так.)

Ми будемо їсти немиті фрукти? (Ні.)

Ми будемо робити ранкову зарядку? (Так.)

Ми будемо смоктати пальці? (Ні.)

Ми будемо міцно спати вночі? (Так.)

Ми будемо дружно гратися? (Так.)

Вихователь. Як гарно, діточки, що ви здорові, щасливі та радісні. Давайте ж тепер пограємося у веселу дитячу гру.

У супроводі відповідної музики проводиться рухлива народна гра «Дрібушечки» (або інша гра згідно з програмою та на розсуд педагога).

Заняття закінчується.

ЗАНЯТТЯ «МОЄ ЛИЧЕНЬКО БІЛЕНЬКЕ»

Мета:

- ▲ уточнити уявлення дітей про обличчя, його складові частини та їх функціональне призначення;
- ▲ закріпити в словнику назви частин обличчя та людських чуттів;
- ▲ виховувати потребу в дотриманні простих гігієнічних правил догляду за обличчям, волоссям, вухами тощо;
- ▲ продовжити знайомити малят з малими фольклорними творами (потішками) на культурно-гігієнічну тематику, вчити дітей уважно слухати, запам'ятовувати їх та переказувати зміст.

Обладнання: картка або слайд із зображенням дитячого обличчя, аудіоапаратура.

Хід заняття

Перед дітьми на дошці — зображення дитячого обличчя.

Вихователь. Малята, зараз я вам розкажу невеличку казочку про одне маленьке дитятко, яке ми назвемо просто Малюком. (Дорослий звертає увагу вихованців на ілюстрацію, що на дошці.)

Малюк жив собі з мамою й татом у своєму гарному будиночку. Якось прокинувся Малюк зранку та й думає: «Чому це так темно довкола? Усе навкруги чорне-чорне і нічогісінько не видно». Розгубився Малюк. Та коли розплющив оченята — вмить усе побачив: і килимок на підлозі, і сонечко, що зазирає до нього у віконце, і лагідну маму, що схилилася над ним.

Як ви гадаєте, дітки, чому Малюк спочатку нічого не бачив? Що ми розплющуємо, коли прокидаємося? Чим ми бачимо? *(Діти за допомогою педагога роблять висновки та дають відповіді.)*

Вихователь. Зрадів наш Малюк, позіхнув солодко і потягнувся. А потім Малюк почув лагідний мамин голос. Мама сказала: «Доброго ранку, час прокидатись!». Малюк заплющив знову оченята, але мамин голос чувся так само добре. Тоді Малюк привітався з матусею і запитав її: «Мамо, а я чую не оченятами? Чим чую я?». «Для цього у тебе є вушка», — ласкаво відповіла матінка. Малюк затулює вуха пальчиками і справді нічого не почув — ані маминої розмови, ані шелесту вітру за вікном.

Дітки, ви зрозуміли, чим ми чуємо, що потрібно нам для того, щоб чути різні звуки, розмову, пісеньку? *(Вушка.)*

У кухні закипав чайник. Звідти також долинали приємні пахощі теплового молока і свіжої булочки. Малюк то заплющував очі, то вушка затулював, але пахло все одно так само приємно. Аж раптом він затулює собі носа — і запахи зникли. «Отже, носиком я відчуваю запахи», — подумав Малюк.

Чи правильно вирішив Малюк? Що ми відчуваємо носиком? *(Різні запахи, пахощі.)*

«Мамо, — покликав Малюк, — а сніданок сьогодні смачний?». «Вставай швиденько — сам дізнаєшся, — відповіла мама, а потім ще додала, — а ротик та язичок тобі в цьому допоможуть».

Чим ми їмо, малята? *(Ротиком.)* Чим відчуваємо смак? *(Язичком.)*

Молодці! Отож встав Малюк, а дбайлива мама повела його до ванної кімнати, щоб умити дитині оченята, вушка, щічки, лобик, брівки, підборіддя — усе обличчя. Що почала робити мама? *(Умивати Малюка.)* Що саме вона вмивала йому? *(Діти називають частини обличчя і показують їх на малюнку, а також повторюють узагальнювальне слово «обличчя».)*

Молодці, дітки! Звичайно, зранку після сну всім потрібно вмиватися — щоб бути бадьорими, чистими та здоровими. Для чого вмиваємося ми? *(Відповіді.)*

А знаєте, дітки, мама не просто вмивала свого Малюка, а ще й пісеньку-приказку в цей час приказувала. Хочете дізнатися, яку? *(Діти дають стверджувальну відповідь.)*

Педагог виразно читає малятам потішку:

Водичко, водичко, умий моє личко,
Рум'яне та біле, як яблучко спіле,
Щоб сміявся роток і кусався зубок.

Вихователь. А ви, малята, вмиваетесь зранку? *(Так.)* Чим ви вмиваетесь? *(Водичкою.)* Розкажіть, якою водичкою ви любите вмиватися: тепленькою чи прохолодною? Хто з вас вже вмів сам умиватися, без допомоги мами? *(Відповіді.)*

Фізкультхвилинка «Як вмиваються малята»

Дорослий удруге чітко та повільно читає малятам текст потішки «Водичко, водичко». Діти намагаються виразно приказувати слова вслід за дорослим і зображують процес умивання обличчя.

Вихователь. Який вигляд має здорове, умите личко? *(Педагог допомагає малятам дібрати потрібні слова: «Воно рум'яне, біле, чисте, здорове, красиве».)* Так. Добре, коли обличчя чистеньке, волоссячко причесане, щічки рожеві. От як у вас, діточки. А якби ми не вмивалися, якими були б наші обличчя? *(Брудними, неохайними, некрасивими.)* Правильно. А ще ми б хворіли, адже там, де є бруд — обов'язково з'являються різні хвороби.

Тому слід не тільки вмиватися, але й чистити вухка, мити голівку, витирати носика. Може, наш Малюк забув про це? Хто нагадає Малюкові, як треба слідкувати за чистотою? Для чого ми робимо це? *(Відповіді дітей.)*

Звичайно, адже в нас є так багато важливих помічників, які допомагають нам бачити, чути, нюхати. І всіх їх ми маємо доглядати, щоб вони були чистенькими. Давайте ще раз пригадаємо їх.

Дидактична гра «Що для чого?»

Діти завершують розпочаті педагогом речення, додаючи до них логічно правильне слово.

Чуємо ми ... *(вушками).*

Бачимо ми ... *(оченятами).*

Нюхаємо ми ... *(носи́ком).*

Їмо ми ... *(ротиком).*

Відчуваємо смак ми ... *(язичком).*

Вушка нам для того, щоб ми ... (чули).

Очі нам для того, щоб ми все довкола ... (бачили).

Носик нам для того, щоб ми могли ... (нюхати, чути запах).

Гра «Як у наших у маляток»

Педагог читає віршовані рядки, діти по ходу читання показують на собі ті частини тіла та обличчя, які згадуються у тексті:

Як у наших у маляток
Дуже гарні оченята;
Вушечка чистенькі,
Брівоньки довгенькі,

Носики у них чуткі,
Губки всміхнені такі,
Та ще щічки непогані —
І пухкенькі, і рум'яні!

Наприкінці заняття малята на прохання та за допомогою дорослого ще раз називають частини обличчя, показують їх (на ляльку або на собі) та розповідають про те, що треба робити, щоб обличчя було завжди чистеньким і охайним.

Заняття закінчується.

ЗАНЯТТЯ «ТАКІ ПОТРІБНІ РЕЧІ»

Мета:

- ▲ формувати уявлення малят про предмети гігієни, вчити дітей розуміти їх необхідність та призначення;
- ▲ виховувати охайність, потребу та звичку стежити за чистотою власного тіла, формувати елементарні гігієнічні навички;
- ▲ закріпити в словнику малят назви основних предметів гігієни, учити за допомогою дорослого розповідати про них;
- ▲ індивідуальна робота.

Обладнання: кошик, у якому лежать предмети гігієни (мило в мильниці, рушничок, гребінець, мочалка, носова хусточка), аудіоапаратура.

Хід заняття

Педагог приносить у групу кошик із предметами гігієни, ставить його перед малятами і починає розмову.

Вихователь. Діти, нещодавно ми говорили про те, як добре бути чистенькими та охайними. Але тільки тоді будуть гарно виглядати і дорослі, й малюки, коли в цьому допоможуть їм речі-помічники. А щоб всі ці важливі речі пригадати та правильно назвати, нам потрібно зазирнути в цей чарівний кошичок, малята.

Педагог викликає бажуючих малят по черзі, пропонує кожній дитині підійти до кошика, дістати з нього один предмет, а потім показати його усім, назвати цю річ та за допомогою дорослого розповісти про неї.

Вихователь. Йди-но сюди, Юлечко. Бачиш, скільки різних речей лежить в нашому чарівному кошику. Дістань, будь ласка, якусь одну річ. (*Дитина дістає рушничок.*) Тобі знайомий цей предмет? Скажи, що це таке, Юлю? (*Рушничок.*) Правильно, малята? Що дістала Юля з кошика? (*Діти повторюють назву відповідного предмета хором.*) Скажи, Юлечко, ти любиш купатися, умиватися? А ви, малята? (*Відповіді.*) Одразу після вмивання або купання ми беремо рушничок. Для чого він потрібен нам? (*Щоб витирати мокре обличчя й тіло.*) Молодці. Що можна витерти рушничком? (*Діти за допомогою вихователя називають частини тіла та обличчя: ручки, ніжки, щічки, животик, спинку, вушка.*) Подобається вам рушничок? (Так.)

Дидактична гра «Наш чудовий рушничок»

Діти розглядають рушничок, погладжують його і дають відповіді на запитання педагога.

Наш рушничок білий чи чорний? (*Білий.*)

Він чистенький чи брудний? (*Чистенький.*)

Рушничок гладенький чи пухнастий? (*Пухнастий.*)

Він приймний на дотик чи ні? (*Приймний.*)

Рушничок шорсткий чи м'якенький? (*М'якенький.*)

Вихователь. Молодці, дітки! А зараз я вам прочитаю загадку, а ви уважно послушайте її та відгадайте.

Ішов купатись їжачок —

Узяв з собою ... (*рушничок*).

Рушничок залишається на столі, дитина, яка діставала його, повертається на своє місце. Педагог просить підійти наступного малюка.

Вихователь. А зараз Сашко дістане іншу важливу річ з нашого кошика. Погляньмо, що ж таке дістав нам Сашко. (*Це — мило.*) Правильно, це мило.

Допоможе ручки й тіло

Вимити духмяне ... (*мило*).

Так. Нам потрібно мило? (Так.) Для чого воно потрібне? (*Щоб намилювати ручки, обличчя, тіло.*) Правильно, малята. Як

краще відмиється бруд та пил — з милом чи без мила? (*Краще відмиється з милом.*) Ох і духмяне мило! Понюхай, Сашко, його, будь ласка. І ви, малята, понюхайте. (*Педагог дає кільком дітям понюхати мило.*) Яке мило? (*Духмяне, пахуче.*) Так. Після миття таким мильцем і ми станемо не тільки чистими, а ще й будемо чудово, приємно пахнути. Щоб мило не псувалося і довше зберігало гарний запах, воно живе в своєму будиночку — невеличкій коробці — мильниці. Куди кладуть мило? (*У мильницю.*) Молодці! Клади, Сашко, наше мило на стіл, поряд з рушничком, адже вони — друзі. (*Малюк виконує завдання і повертається на місце.*)

Наталочко, тепер ти діставай, що там ще в нашому кошику лишилося? (*Дитина витягає мочалку.*) Ти знаєш, що це? (*Мочалка.*) Так, правильно, це мочалка — добра подружка мила.

Мило узяла Наталка —
Ним намилила ... (*мочалку*).

Хто розкаже, що роблять мочалкою? (*Миються.*) Де можна митися мочалкою та милом? (*У душі, ванній.*) Так. Для чого потрібно людям митися? (*Щоб бути чистими та здоровими.*)

Дидактична гра «Друзі чистоти»

Малята завершують названі педагогом речення, додаючи потрібне слово — назву відповідного предмета гігієни (*якщо малята вагаються, дорослий їм показує потрібну річ*).

Щоб намити ручки, щічки, тіло, нам потрібне ... (*мило*).

Коли купаються, труть себе намиленою ... (*мочалкою*).

Після вмивання та купання треба витиратися ... (*рушничком*).

Щоб причесатися, нам потрібен ... (*гребінець*).

Вихователь дістає із кошика гребінець і кладе його на стіл.

В и х о в а т е л ь. Ось гребінець. Що він допоможе робити? (*Причісуватися, тримати волосся в порядку.*) Молодці!

Фізкультхвилинка «Охайна дитинка»

Педагог читає віршовані рядки, а малята імітують виконання рухів відповідно до тексту потішки.

Я на стільчик стану
(*Діти стають на уявний стілець.*)

І відкрию крана.
(*Зображують відкручування крана.*)

Ось біжить водичка —

(Перебирають пальчиками.)

Я умію личко.

(«Умиваються».)

Рушничком втиратись стану,

(Діти зображують процес витирання обличчя.)

Потім в дзеркальце загляну.

(Ставлять перед очима руки з розкритими долонями.)

Причешуся гребінцем —

(Імітують причісування.)

Буду добрим молодцем!

(Стають прямо, руки на поясі.)

Вихователь. Молодці, малята! Із якими важливими речами ми сьогодні зустрілися? *(Діти повторюють назви предметів гігієни, що лежать перед ними на столі.)* Ви дуже добре про все розповідали, а тепер настав час і розважитися, можна весело потанцювати.

Умикається жвава музика (наприклад, естонська полька). Малята пританцювують під неї.

Заняття закінчується.

ЗАНЯТТЯ «ХТО, ХТО В РОТИКУ ЖИВЕ?»

Мета:

- ▲ учити дітей називати органи ротової порожнини; формувати елементарні уявлення про догляд за ними;
- ▲ закріпити знання вихованців про зубну щітку, зубну пасту та їх призначення, привчати малят до полоскання рота після їжі та чищення;
- ▲ продовжити знайомити дітей з необхідними нормами гігієни, виховувати прагнення до охайності, сприяти розвитку культурно-гігієнічних навичок;
- ▲ учити малят уважно слухати та за допомогою дорослого відгадувати загадки за темою заняття.

Обладнання: склянка, у якій стоять зубна щіточка та зубна паста; зображення обличчя із трохи відкритим усміхненим ротом; аудіоапаратура.

Хід заняття

На дошці перед малятами — картка із зображенням усміхненого обличчя. На столі — склянка із зубною щіточкою та пастою.

В и х о в а т е л ь. Пам'ятаєте, діти, нещодавно ми читали казочку про рукавичку, яку в лісі загубив дідусь? У тій рукавичці хотіло жити дуже багато звірятко. Кожен, хто знаходив рукавичку, підбігав та й питався: «А хто, хто в рукавичці живе?».

Сьогодні, малятка, ми складемо свою казочку, але іншу: вона буде не про рукавичку, а про ротик. *(Дорослий звертає увагу дітей на малюнок, який висить на дошці.)* Отже, діти, я буду розповідати, а ви слухайте уважно та допомагайте мені.

Жила собі на світі цукерка. Якось побачила вона дитячий ротик — веселий такий, усміхнений. Стало цукерочці цікаво, що ж там у ньому всередині. Підійшла вона близьенько, та й питає... Малята, що спитала цукерочка? *(Діти за допомогою дорослого дають потрібну відповідь: «А хто, хто в ротикі живе?».)* Так. А ви знаєте, хто ж є у вас в ротикі? *(Язичок та зуби.)*

Правильно, малятка. Покажіть-но свої язички! *(Діти виконують завдання.)* Ось які вони! Що ми відчуваємо язичком? *(Смак.)* А де у вас зубки? *(Діти показують на свої зуби.)* Навіщо потрібні людині зубки? *(Щоб їсти, відкушувати та пережовувати їжу.)* Так. Ану, чи зумієте ви відгадати мої загадки?

Педагог читає дітям загадки і спонукає малят відгадати їх. *(Якщо діти вагаються, дорослий підказує їм відгадку, а малята чітко повторюють її.)*

Хто рожевий та рухливий,
Балакучий і красивий,
Ще й справжнісінький мастак
Відчувати всякий смак —
І солодкий, і гіркий —
Відгадайте, хто такий?

(Язичок.)

Ми у роті живемо
І постійно жуємо:
Коли наступає ранок —
Жуємо тоді сніданок.
Вдень нам треба, час і слід
Пережовувать обід.

Ми є в Олі, Роми, Люби —
Ми міцні та білі ... (зуби).

Вихователь. Отож, малята, цікава цукерочка потрапила до дитячого ротика. Як ви гадаєте, що зробив з нею малюк? (З'їв.) Так, малюк з'їв цукерку. І тут раптом його чарівний ротик сам озвався до дитини та й каже: «Хоч смачна цукерка й мила, та мене так забруднила! Щоб від бруду врятувати, слід мене прополоскати». Про що, дітки, попросив ротик після їжі? (Щоб його прополоскали.) Правильно. Навіщо нам полоскати рот? (Щоб він був чистим і не хворів.) Молодці! Хто з вас уміє полоскати ротик? Покажіть, як ви це робите.

Діти з вихователем проходять до умивальної, малюки, які добре вміють полоскати рот, виконують запропоноване ігрове завдання.

Педагог хвалить малят, повертається в групову кімнату і продовжує розмову.

Вихователь. А щоб зубки були гарні та білі, і щоб вони також не боліли й не хворіли, допоможе в цьому, дітки, нам зубна звичайна... Що? (Дорослий показує малятам відповідний предмет. Діти називають його: «Зубна щітка».) Так. Для чого служить зубна щіточка, що роблять нею? (Нею чистять зубки.) Правильно. Ви знаєте, коли чистять зуби? (Уранці та ввечері.) Для чого їх потрібно чистити? (Щоб зубки були красивими та здоровими.) Які на вигляд здорові зуби? (Вони міцні, білі, блискучі, гарні.) Хто з вас кожного дня чистить свої зубки? (Відповіді дітей.)

Фізкультхвилинка «Чищу зуби»

Вихователь читає уривок із віршика, а малята енергійно водять кулачком біля трохи відкритого ротика — імітують чищення зубів.

Г. Бойко

В мене щіточка зубна.
Подивіться — ось вона.
Зверху вниз і навпаки
Чищу зуби залюбки.

Вихователь. Молодці, малята. Що намазують на зубну щіточку для того, щоб вона чистила зубки краще? (Зубну пасту.) У нас на столі є зубна паста? Покажіть, де вона. (Діти виконують завдання.) Дорослі чистять зубки зубною пастою для дорослих. А для вас, малята, вона поки що не годиться, адже зубки у вас

малесенькі й ніжніші. Яка зубна паста підійде для діток? (*Дитяча.*) Правильно.

А що було в нашій казочці далі, хочете знати? (*Діти дають стверджувальну відповідь.*) Малятко, яке з'їло цукерочку, виявилось розумненьким та охайним, як і ви, дітки. Воно добре пополоскало ротик, а потім ще й зубки на ніч почистило. І ротик, діти, був від цього такий задоволений і щасливий, що перед сном тихесенько заспівав гарну колискову пісеньку.

Педагог пропонує дітям допомогти ротикую із казочки заспівати колискову.

Умикається аудіозапис будь-якої знайомої малятам колісанки (наприклад, «Спати час» або іншої, на розсуд педагога). Діти разом з дорослим тихенько підспівують слова пісні.

Вихователь. А потім, малята, наш чистенький ротик позіхнув солодко та й заснув до ранку. Що ми побажаємо йому? (*На добраніч, солодких снів!*) От і казочці кінець, а хто слухав ... (*молодець*).

Вихователь хвалить дітей за уважність.

Заняття закінчується.

ЗАНЯТТЯ «ПОЧИНАЙМО ДЕНЬ ІЗ ЗАРЯДКИ!»

Мета:

- ▲ продовжити формувати в малят початкові знання про корисність для здоров'я фізичних вправ, зокрема ранкової зарядки;
- ▲ виховувати позитивне ставлення до фізкультури, рухливих ігор; створювати в групі доброзичливу, товариську атмосферу;
- ▲ сприяти удосконаленню слухової уваги, вчити малят виконувати прості рухові дії та вправи;
- ▲ розвивати свідоме та дбайливе ставлення вихованців до власного здоров'я, спонукати малят до рухової активності.

Обладнання: фотографія, на якій зображені діти, що виконують ранкову зарядку, іграшковий ведмедик, аудіоапаратура.

Хід заняття

Перед дітьми на дошці — фотографія.

Вихователь. Діти, погляньте уважно на фотографію, що на дошці. Кого ви бачите на ній? (*Діток та вихователя.*) Правильно. Які дітки на картинці — хворі та слабкі чи здорові й веселі? (*Вони здорові й веселі.*) Що роблять малята на фотографії,

чим вони займаються? *(Дітки роблять зарядку.)* Так. Ми також робимо в дитсадочку ранкову зарядку. Коли ми займаємося зарядкою? *(Вранці.)* Кожен із вас хоче швидше вирости, адже добре бути сильним, міцним, спритним та вмілим. А ще краще ніколи не хворіти. Саме для цього і потрібна нам зарядка.

Для чого, малята, треба робити зарядку? *(Відповіді кількох дітей.)* Молодці! Хто робить зранку фізкультурні вправи, той одразу отримує заряд бадьорості та наснаги, стає здоровішим.

Вам подобається займатися зарядкою? *(Діти дають стверджувальну відповідь.)* Давайте пригадаємо, які вправи ми виконуємо під час зарядки. *(Малята за допомогою дорослого розповідають про відповідні вправи: «Ми присідаємо, бігаємо, нахиляємося, крокуємо, стрибаємо».)*

Педагог читає віршовані рядки:

Щоб здоровими бути маляткам,
Слід робити щоранку зарядку.
Пам'ятайте, мої милі діти:
Фізкультуру потрібно любити!

Фізкультхвилинка «Любимо зарядку»

Вихователь пропонує дітям пригадати і показати ті фізкультурні вправи, які їм подобаються найбільше.

Умикається ритмічна музика, малята впродовж 1–1,5 хвилини виконують запропоноване ігрове завдання.

Діти на прохання вихователя повертаються на свої місця.

В и х о в а т е л ь. Молодці! Ви дуже добре показали цікаві та оригінальні фізкультурні вправи.

Педагог дістає іграшкового ведмедика, показує його малятам і продовжує розмову.

В и х о в а т е л ь. А зараз я вам розповім одну цікаву історію. А буде вона знате, про кого? Про ведмедика ось такого. Про кого я розкажу вам, діти? *(Про ведмедика.)*

Так от. У дитсадку ведмедик жив, він зарядку не любив. Усе лежав собі в ліжку і не рухався нітрішки.

Вихователь говорить за ведмедика, відповідно змінивши тембр свого голосу.

В е д м е д и к

Нащо бігати-стрибати?
Значно краще — ще поспати!
Той найбільш здоровим є,
Хто пізніше всіх встає.

Вихователь. Діти, чи згодні ви з ведмедиком? *(Ні.)* Чому? Підводитися з ліжка краще рано чи пізно? *(Треба прокидатися рано.)* Що є для здоров'я більш корисним — бути ледачим чи займатися зарядкою, рухатися? *(Малята за допомогою вихователя роблять відповідні висновки.)*

Педагог кладе ведмедика на стіл і веде розмову далі.

Так ведмедик наш і жив — довго спав, багато їв, зневажав ведмідь зарядку — аж поки не захворів. Що трапилося із ведмедиком, діти? *(Він захворів.)*

В е д м е д и к

Що робить мені, малята?
Друзі, зле мені — і край...
Я заслаб, не можу встати...
Ох, здоров'я, прощай!

Вихователь. Шкода вам, малята, ведмедика? *(Так.)* Давайте запропонуємо йому підвестися і зробити кілька фізкультурних вправ. Як ми це зробимо, що ми скажемо ведмедикові? *(Малята за допомогою педагога запрошують ведмедика зайнятися фізкультурою.)*

В е д м е д и к. Та я б і радий привчитися до зарядки та фізкультури, але не знаю, як. Я ще ніколи ранкову зарядку не робив... А тепер бачу, що це потрібно, адже дуже хочу одужати! Покажіть мені, дітки, будь ласка, які-небудь вправи.

Вихователь. Допоможемо ведмедикові, малята? *(Діти дають стверджувальну відповідь.)*

Педагог читає віршовані рядки.

В и х о в а т е л ь

Враз покажуть діточки,
Мої милі друзі юні,
Для ведмеда залюбки
Гарні вправи фізкультурні.

Фізкультхвилинка «Вправи для ведмедика»

Вихователь читає віршик, а малята виконують рухи згідно з текстом. Дорослий імітує виконання тих самих вправ з іграшковим ведмедиком.

Вміють дітки крокувати,
Як спортсмени, як солдати,

Раз-два, раз-два —
Так крокує дівтора.

(Крокування на місці в ритмі віршика.)

Ручки вгору й опустили,
Щоб вони у нас міцніли.
Вгору-вниз, вгору-вниз,
Любий друже, не лінісь!

(Почергове піднімання та опускання обох рук.)

Ми присіли — піднялися;
Знов присіли — потяглися.

(Присідання.)

В боки узялись малята
І стрибають, як зайчата!

(Діти підстрибують, тримаючи руки на поясі.)

Вихователь. Як ви гадаєте, діти, чи сподобалося нашому ведмедикові займатися зарядкою? Давайте запитавмо його про це.
(Малята виконують запропоноване завдання.)

Ведмедик. Звичайно, сподобалося. Виявляється, робити зарядку — це так цікаво і приємно. Дякую вам, малята. Я одразу себе відчув краще. Тепер я ніколи не буду відмовлятися від зарядки, завжди її робитиму разом із вами. А зараз я хочу пограти в яку-небудь веселу та рухливу гру.

Проводиться музично-рухова гра «Діти і ведмідь» у супроводі однойменної пісні (муз. Т. Шутенко, сл. І. Плакиди).

Наприкінці заняття малята прощаються з ведмедиком.
Заняття закінчується.

ЗАНЯТТЯ «ЗА СТОЛОМ ПОВОДЬСЯ ЧЕМНО!»

Мета:

- ▲ формувати в малят уявлення про правила поведінки за столом, закріплювати гігієнічні навички під час прийому їжі;
- ▲ виховувати у дітей основи культури поведінки за столом, сприяти розвитку самостійності та охайності;
- ▲ уточнити знання малят про режим та послідовність харчування, учити свідомо ставитися до них та дотримуватися правил режиму;

▲ дати поняття про корисність деяких продуктів для повноцінної та здоров'я та росту людини.

Обладнання: лялька, іграшкові столик та стілець, предмети іграшкового посуду (гличик, глибока тарілка, мілка тарілка, ложки, чашка), серветки, 4—5 карток із зображенням знайомих дітям фруктів та овочів (наприклад, моркви, яблука, сливи тощо), аудіоапаратура.

Хід заняття

Перед дітьми стоять лялькові меблі: столик та стільчик, на столі розставлений іграшковий посуд.

Педагог приносить у групу ляльку, показує її дітям.

Вихователь. Малята, погляньте: хто це? (*Лялька.*) Правильно. Дивіться, яка гарна ця лялечка. Подобається вона вам? (*Так.*) Звати нашу ляльку Інна, і вона ще зовсім нова, щойно з магазину.

Тепер лялька Інна буде жити в дитсадочку, а оскільки вона ще дуже мало знає, нам, діти, слід її всього навчити.

Далі дорослий говорить від імені ляльки.

Інна. Добрий день, малята! (*Діти вітаються з лялькою.*) У дитсадочок я спішила, дуже-дуже зголоділа. Що мені потрібно зробити, діти? (*Треба поїсти.*) Молодці: авжеж, поїсти. Тільки де ж для цього сісти? Мабуть, сяду на стіл. (*Педагог саджає іграшку на ляльковий стіл.*)

Вихователь. На стіл?! Ну й дива! Малята, чи можна сидіти на столі? (*Діти дають заперечну відповідь.*) А куди треба сідати? (*За стіл, на стільчик.*) Правильно. Хто допоможе Інні сісти правильно? (*Дорослий викликає двох бажаних малят, які садовлять ляльку за столик, а потім повертаються на свої місця.*) Молодці, діти! До речі, Інно, а ти нічого не забула зробити перед їжею? Що треба зробити з ручками?

Інна. А що? Ручки в мене наче чисті. Принесіть скоріше їсти!

Вихователь. Діти, що слід зробити нашій Інні перед тим, як обідати? (*Помити ручки.*) Так. Обов'язково треба перед їжею помити ручки, навіть якщо вони на вигляд і не брудні.

Педагог викликає двох малят і одному з них дає гличик, а другому — ляльку. Діти імітують миття рук ляльки: один малюк «поливає», а другий — «миє» їй руки. Потім малята знову садовлять ляльку за стіл.

Вихователь. Ось тепер можна подавати й страви нашій Інні: суп, кашу та компот.

І н н а. Спершу хочу я компот.

В и х о в а т е л ь. Так не можна, Інно, що ти! Діти, яку страву слід Інні їсти першою? (*Суп.*) Після супу? (*Кашу.*) А потім? (*Компот.*) Так, молодці. Ось, діти, у нас і посуд необхідний є: тарілочка глибока, тарілочка мілка і чашечка. У якому посуді ми дамо ляльці суп? (*У глибокій тарілці.*) Густу кашу куди насиплемо? (*У мілку тарілку.*) Куди наллємо компоту? (*У чашку.*)

Кілька малят на прохання дорослого виставляють перед лялькою на столику відповідний посуд.

І н н а. Нарешті. (*Береться руками за тарілку і підносить її до рота.*)

В и х о в а т е л ь. Зачекай, Інно. Що ти збираєшся робити?

І н н а. Буду суп з тарілки пити!

В и х о в а т е л ь. Зачекай же, лялько, трошки! Щоби їсти, треба... Що треба взяти, малята? (*Ложку.*) Правильно, треба взяти ложку. А ми, здається, забули дати ложечку ляльці. (*Хтось із дітей кладе перед лялькою ложку.*) Так, молодець. Мабуть, Інна ще не знає, як треба користуватися ложкою. Хто покаже їй, як правильно тримають ложку? (*Двоє малюків виконують запропоноване завдання.*)

І н н а. Так. Це я зрозуміла. Але розкажіть мені, малята, як треба поводитися за обіднім столом.

Дидактична гра «Правила поведінки за столом»

У ході гри діти за допомогою вихователя відповідають на запитання ляльки.

Коли їси, треба за столом поводитися спокійно чи можна крутитися і пустувати? (*Треба поводитися спокійно.*)

Краще поспішати під час їжі чи не слід цього робити? (*Під час їжі не треба поспішати.*)

Їсти потрібно неохайно чи навпаки — акуратно? (*Їсти треба акуратно.*) Чому? Щоб всі на мене дивилися чи щоб не забруднитися? (*Щоб не забруднитися.*)

Що можна забруднити, якщо їсти неохайно? (*Одяг, стіл, обличчя, підлогу.*)

Компот також їдять ложкою чи його п'ють із чашки? (*Компот п'ють із чашки.*)

Під час їжі треба з'їсти всі страви чи можна не доїдати? (*Треба все доїсти.*)

Тут на столі ще й серветки лежать. Для чого вони: витирати стіл чи рот та ручки? (*Серветками витирають після їжі рот та ручки.*)

Педагог хвалить малят за уважність.

Вихователь. Дуже добре ви, діти, про все Інні розповіли. Я гадаю, що незабаром вона навчиться правильно поводитися за столом і буде самостійною та охайною, які і ви, малята. А поки що вона їсть уперше, давайте допоможемо ляльці.

Дидактична гра «Нагодуй лялечку!»

Малята в супроводі спокійної мелодії (на розсуд вихователя) по черзі підходять до ляльки, беруть ложку й імітують її годування.

Під час гри педагог стежить, що діти правильно тримали ложку, обережно підносили її до рота ляльки тощо.

Вихователь. Молодці! І Інна наша також молодець: добре поїла. Тепер час Інні пояснити, які слова слід сказати, виходячи з-за столу після їжі. (*Треба подякувати, сказати: «Спасибі».*)

Інна. Спасибі вам, любі малята! Із такими гарними помічниками я швидко всього навчуся!

Вихователь. Діти, ми їмо в дитсадочку будь-коли чи у свій час? (*У свій час.*) Що ми робимо вранці? (*Снідаємо.*) Удень? (*Обідаємо.*) Увечері? (*Вечеряємо.*) Для чого нам потрібно так харчуватися? (*Педагог допомагає малятам зробити потрібний висновок: щоб добре рости, бути міцними та здоровими.*)

Дорослий показує малятам картки із зображенням фруктів та овочів.

Вихователь. А ще харчування має бути корисним. Дуже корисні продукти — це різні овочі та фрукти. Вони допоможуть вам, діти, швидше вирости і ніколи не хворіти. Розкажіть, малята, які овочі та фрукти ви бачите на цих малюночках. (*Діти називають і показують відповідні зображення: морква, яблучко, слива, капуста.*)

Вихователь. А одразу після їжі не треба гратися в дуже швидкі та гамірні ігри, краще погратись у яку-небудь спокійну гру.

Наприкінці заняття проводиться гра-імпровізація «Ладки-ладусі» (або інша, що не вимагає від дітей великої рухливої активності).

Заняття закінчується.

ЗАНЯТТЯ «СОН ДЛЯ ВСІХ ПОТРІБЕН ДУЖЕ»

Мета:

- ▲ формувати в малят уявлення про те, що сон є необхідним для людини, закріпити знання про правила поведінки перед сном;
- ▲ сприяти розвитку пізнавального інтересу до свого здоров'я, виховувати у дітей навички гігієни, сну, самостійності;
- ▲ продовжити знайомити малят з тематичними художніми та фольклорними творами, учити розуміти їх зміст;
- ▲ удосконалювати дрібну моторику руки та координацію рухів кисті.

Обладнання: ілюстрації до віршів П. Воронька «Доня хоче спати» та М. Стельмаха «Заєць спати захотів», іграшковий зайчик, іграшкове ліжко з постіллю, аудіоапаратура.

Хід заняття

Педагог показує малятам ілюстрацію і читає їм уривок із віршика «Доня хоче спати».

П. Воронько

У моєї доні
Оченята сонні,
Рученьки, мов з вати, —
Доня хоче спати.

Вихователь. Діти, про кого розповідається в цьому віршику? (*Про донечку, дівчинку.*) Покажіть її на малюнку: де вона? (*Кілька малюків виконують запропоноване завдання.*) Дівчинка з віршика бадьора чи сонна? (*Сонна.*) Що хоче донечка? (*Вона хоче спати.*) Правильно, малята. Якщо дитина хоче спати, вона в'яла, у неї не дуже гарний настрій, їй не хочеться бігати й гратися, а хочеться скоріше заснути.

Саме так зараз почувається ваш улюблений зайчик. (*Дорослий дістає і показує малюкам іграшкового зайчика.*) Він набігався, нагулявся, настрибався і дуже стомився. Давайте покладемо його спатки. Але перед тим як це зробити, згадаймо про те, що слід зробити перед сном та готуючись до сну.

Дидактична гра «Як готуються до сну»

Малята відповідають на запитання дорослого (за потреби користуючись його підказками).

Перед сном треба провітрити приміщення? (*Так.*)

Для чого потрібно зробити це? (Щоб повітря було чистішим і нам краще спалося.)

Що роблять для того, щоб провітрити кімнату? (Відчиняють вікно або квартиру.)

Що обов'язково слід вимити перед сном? (Умити обличчя, помити ручки та ніжки. Можна повністю помити тіло — прийняти душ.)

Що роблять із зубками перед тим, як лягти спати? (Треба почистити зубки.)

Що ще потрібно зробити перед сном? (Сходити на горщик.)

Можна лягати спати в тому самому одязі, у якому ви були до цього? (Ні, перед сном потрібно переодягнутися.)

Який одяг зазвичай одягають дітки для сну? (Піжаму.)

Хто хоче розповісти зайчику про те, що необхідно зробити перед тим, як лягти спати? (Двоє малюків виконують запропоноване завдання.)

Вихователь. Діти, зайчик наш ще маленький, він не вмie сам вмиватися. А ви, малята, умієте це робити? Покажіть, як треба вмити зайчика. Як ми помиемо зайчику ніжки? (Бажаючи малята імітують виконання з іграшкою відповідних дій.) Молодці! Ну, ось наш зайчик чистенький, можна його вкладати спати. Куди ми покладемо зайчика? (У ліжечко.) Що ми покладемо йому під голівку? (Подушку.) Чим ми його накриємо? (Ковдрою.)

Діти кладуть зайчика до лялькового ліжка, поправляють йому подушечку, накривають ковдрою.

Педагог тихенько читає уривок із віршика.

М. Стельмах

Заєць спати захотів,
Сам постелю постелив,
Він узяв свою подушку —
Підмостив її під вушко...

Вихователь. Малята, як ви гадаєте, чому я розкакую вам віршика так тихенько? (Щоб не розбудити зайчика.) Так. Треба, щоб він добре виспався, щоб спав міцно та солодко. Як треба спати зайчику? (Відповіді малят.) Можна заважати зайчикові або будькому спати: шуміти, кричати або голосно розмовляти? Як слід поводитися? (Поводитися треба спокійно та тихо.)

Ви знаєте, малята, на всьому світі немає жодної людини, жодної істоти, яка могла б обійтися без сну. Квіти закривають на ніч свої пелюсточки, пташки сплять у гніздечках, а звірятка — у своїх затишних нірках. Під час сну вони відпочивають, набираються сил,

а малята уві сні дуже добре ростуть. Тож корисний для нас сон? (*Малята дають стверджувальну відповідь.*) Чим корисний для нас сон? (*Діти за допомогою дорослого роблять потрібні висновки.*)

Добре спати в чистій, м'якенькій та зручній постелі — от як у нашого зайчика. Якою має бути постіль для здорового та міцного сну? (*Відповіді дітей.*)

Вихователь. А ви, малята, де спите? (*У своїх ліжечках.*) Де ви спите вдень? (*У дитсадку.*) А вночі? (*Удома.*) Як ви почуваетесь, коли добре виспалися? (*Добре, бадьоро, приємно.*)

Знаєте, дітки, наші пальчики також захотіли спати.

Педагог пропонує малятам погратися зі своїми пальчиками.

Пальчикова гра «Пальчики стомилися»

Вихователь читає віршовані рядки, малята виконують рухи з пальчиками:

Мої пальчики-малята
Захотіли дуже спати.

(*Діти ритмічно стискають та розтискають свої пальці на обох руках.*)

Вліз у ліжко перший пальчик,
Другий — вклався на диванчик,
Третій — в крісельці дримає,
Цей — в колисці засинає,
А найменший — на печі.

(*На кожен рядок почергово загинають по одному пальцю.*)

Не збуди їх, помовчи!

(*Притуляють вказівного пальчика до губ.*)

Вихователь. Звичайно, малята, ми не будемо тривожити ані зайчика, що вже солоденько заснув, ані наших пальчиків. Яку пісеньку можна заспівати тому, хто засинає? (*Коліскову.*) Як співають колискову: голосно чи тихенько та ніжно? (*Тихенько.*) Кому з вас, діти, мама співає колискову пісеньку? Чи допомагає вам ця пісенька заспокоїтися і швидше заснути? (*Відповіді малят.*)

Неголосно вмикається аудіозапис будь-якої знайомої малятам народної пісеньки — колискової (наприклад, «Ходить сон коло вікон» або іншої, на вибір педагога). Діти тихенько підспівують слова пісеньки.

Вихователь. Молодці, дітки! Тепер наш зайчик буде добре спати, а коли гарно виспиться, прокинеться радісним та веселим.

Заняття закінчується.

ЗАНЯТТЯ «ЛЯЛЬКА ЗАХВОРИЛА»

Мета:

- ▲ учити дітей свідомо сприймати власний стан здоров'я (чи нездужання), у міру можливостей дбати про безпеку свого організму;
- ▲ формувати уявлення про необхідність дотримання рекомендацій та вимог лікаря (дорослих) під час лікування;
- ▲ учити вихованців розуміти поведінку, яка може позитивно або негативно вплинути на стан здоров'я;
- ▲ виховувати вміння співчувати тому, хто захворів, бажання допомагати хворому, піклуватися про нього.

Обладнання: лялька в іграшковому ліжку, ложка, чашка з іграшкового посуду, кольорові султанчики, аудіоапаратура.

Хід заняття

Звучить фрагмент печальної мелодії (з п'єси Л. Бетховена «Весело. Сумно» або твору П. Чайковського «Хвороба ляльки»).

Педагог приносить у групу іграшкове ліжко, у якому лежить лялька, ставить його перед малятами і починає розмову.

Вихователь. Діти, у нас сталася прикра неприємність: захворіла лялька Оленка. Чому Оленка лежить у ліжечку? *(Вона захворіла.)* Так. Як ви гадаєте, як почувається лялька Оленка: добре чи погано? *(Погано.)* Оленка бадьора, весела чи квола та слабка? *(Відповіді дітей.)* Мабуть, наша Оленка застудилася. У неї висока температура, дуже болить голова. Оленка кашляє та чхає. Хто хоче розказати, що відбувається з Оленкою? *(Кілька бажаних малюнків повторюють розповідь вихователя.)*

Дорослий читає віршовані рядки:

Ох, Оленка наша мила
Застудилась, захворіла,
Вона в ліжечку лежить,
Ляльці зле, їй все болить.

Зблідло у Оленки личко,
Схудли дуже в неї щічки,
Їй не хочеться гуляти...
Жаль мені її, малята.

Вихователь. А вам шкода Оленку, діти? *(Так.)* Що їй тепер треба робити? *(Лікуватися, одужувати.)* Хто призначить

Оленці лікування, кого слід викликати? (Лікаря.) Правильно. Ви знаєте, у нашої Оленки вже побував лікар. Як ви гадаєте, що він зробив? (Лікар оглянув Оленку, поміряв їй температуру, виписав ліки.) Так. Від чого ці ліки? (Від головного болю, жару, кашлю, застуди.) Малята, усі ці ліки несмачні, а є й зовсім гіркі. Оленці дуже не хочеться їх пити. Та чи можна відмовлятися від ліків? (Діти дають заперечну відповідь.) Що буде з лялькою, якщо вона не слухатиметься лікаря і не прийматиме ліків? (Оленка одужуватиме дуже довго, або й зовсім не одужає.)

Педагог пропонує малятам умовити Оленку випити ліки та пояснити їй, для чого це потрібно зробити. Заслуховують прохання кількох бажаючих малюків.

Вихователь. Молодці, малята! Тепер наша Оленка зрозуміла, що потрібно лікуватися.

(Дорослий підносить до рота ляльки ложечку з уявними ліками і повідомляє малюкам, що лялька вже прийняла ліки.) А тепер слід Оленці випити лікувального чаю з медом та малиною. Як ви гадаєте, який чай при застуді принесе користь і допоможе одужати — теплий чи холодний? (Допоможе теплий чай.) Із чим п'ють чай під час застуди? (Із медом та малиною.) Правильно, молодці. Ось де він, у чашечці. (Педагог дістає іграшкову чашку.) Хто хоче напоїти нашу хвору чайком? (Двоє малюків по черзі виконують запропоноване ігрове завдання).

Ну от, добре, Оленко, що ти стала слухняною. Давайте, діти, трохи розважимо нашу хвору.

Фізкультхвилинка «Вправи з султанчиками»

Дорослий роздає дітям султанчики і читає віршовані рядки:

У маляток є чудові
Та яскраві, кольорові
Маленькі султанчики.
Їх тримають пальчики.

Наші дітки дружні й славні
З ними роблять різні вправи.
Нумо, друзі, не зівайте,
Вправи хутко починайте!

Звучить мелодія п'єси Л. ван Бетховена «Екосез». Діти за зразком вихователя та в ритмі музики виконують задані вправи із султанчиками.

Малята збираються біля педагога.

Вихователь. Ми трішки повеселили Оленку, але вже досить. Чи можна турбувати хворих, завдавати їм зайвого клопоту? (*Ні.*) Дамо Оленці спокій: хай вона відпочиває та сил набирається, щоб одужати.

Краще давайте поміркуємо: як же так сталося, що Оленка раптом занедужала? Можливо, вона вчинила так, як робити дуже шкідливо для здоров'я? Чого робити не можна?

Дидактична гра **«Можна чи не можна?»**

Дорослий звертається до дітей із запитаннями на оздоровчу тематику, а малята словами «можна» або «не можна» дають відповіді на них.

Можна гуляти на свіжому повітрі? (*Можна.*)

А гуляти без теплого одягу, коли холодно? (*Не можна.*)

Можна діткам займатися фізкультурою? (*Можна.*)

А піднімати важкі предмети? (*Не можна.*)

Можна пити молоко? (*Можна.*)

А коли воно дуже холодне, крижане? (*Не можна.*)

Можна надто пізно лягати спати? (*Не можна.*)

А рано вставати? (*Можна.*)

Можна пити ліки тоді, коли не хворієш? (*Не можна.*)

А тоді, коли їх призначив лікар? (*Можна.*)

Вихователь. Молодці, малята! Ой, дивіться, наша Оленка, здається, заснула. Чи корисно для неї добре поспати? (*Так.*) Як ми будемо поводитися, щоб не розбудити Оленку? (*Тихо.*) Правильно.

Ми навшпиньках будемо ходити,
Щоб Оленочку не розбудити,
Хай засне Оленочка міцніше,
Щоб вона одужала скоріше.

Діти стають одне за одним і обережно йдуть навшпиньках.
Заняття закінчується.

ЗАНЯТТЯ «НЕСЛУХНЯНЕ НЕМОВЛЯ»

Мета:

- ▲ формувати в дітей елементарні уявлення про види та особливості можливої небезпеки в їх найближчому оточенні;
- ▲ дати поняття про предмети та об'єкти, які можуть загрожувати життю та здоров'ю малят, учити дітей розуміти це та уникати контакту з ними;
- ▲ виховувати навички безпечної, обачної та зваженої поведінки в довкіллі;
- ▲ розвивати комунікабельність, доброзичливість, дбайливе та турботливе ставлення стосовно інших.

Обладнання: лялька-немовля, 4–5 карток із зображенням небезпечних для дітей предметів (сірники, голка, аптечка, праска тощо), хусточки, аудіоапаратура.

Хід заняття

Педагог розпочинає заняття.

Вихователь. Малята, сьогодні я розкажу вам цікаву та почвальну історію, що сталася з однією маленькою дитинкою. *(Дорослий дістає і показує вихованцям ляльку-немовля.)* Ось вона. Як ви гадаєте, дітки, цей малюк вже такий, як ви, чи ще менший за вас? *(Він менший.)* Так, звичайно, він менший. Він ще не вміє говорити, тому ми називаємо його немовлям. Немовля тільки-но ходити навчилося, і хоча ще зовсім нетямуще, але надзвичайно цікаве. Всюди хоче полізти, усе дослідити. І за кілька хвилин, доки мама кудись у справах відвернулася, воно може такої шкоди накоїти і для себе, і для інших! Дозволимо ми йому це? *(Малята дають заперечну відповідь.)*

Отже, одного разу, коли мама поралася біля плити, немовлятко відкрило одну шухлядку і надибало там... *(Дорослий показує дітям картку із зображенням коробки сірників.)* Що знайшло маля? *(Сірники.)* Зраділо немовля, пригадало, як мама чиркала сірничком об бік коробки, а з сірничка яскравий вогник вискакував. «Ану, — думає, — зараз і я спробую!». Стало мале коробочку відкривати, ось-ось вже сірничок дістане! Дозволимо ми йому це, діти? *(Ні.)* Правильно: адже сірниками гратися небезпечно. Чому не можна гратися сірниками? *(Вихователь підводить малят до висновку: можна обпектися вогнем, спричинити пожежу.)* Хто зупинить немовля, щоб воно не накоїло лиха?

Діти звертаються до немовляти і наказують йому облишити сірники та більше ніколи не чіпати їх.

Вихователь. Молодці! Послухалося вас немовлятко, поклато небезпечний коробочок на місце, ще й шухлядку закрило. А само й міркує: щоб таке інше цікаве знайти? Залізло маля на стільчик, бачить, а на столі лежить така собі сумочка з червоним хрестиком. *(Педагог показує малятам відповідну картку.)* Що побачило немовля? *(Аптечку.)* Згадало маленьке, що мама звідти різні ліки, пігулки дістає. «Мабуть, вони солодкі, як цукерки, — подумало дитя. — Ану зараз скуштую що-небудь!». Малята, чи можна брати з аптечки ліки і їсти їх, як цукерки? *(Ні, не можна.)* Правильно, молодці. У жодному разі не можна брати ліки: адже це не іграшки і не цукерки! Ліками можна отруїтися — тоді заболить животик, буде нудити, буде так зле! Хто із вас може спинити немовля, яке вже намірилося відкрити аптечку? Які слова ви скажете цьому пустунцю? *(Діти звертаються до немовляти і за допомогою вихователя наказують йому покласти аптечку на місце і нічого з неї не брати, пояснюють, чим це небезпечно.)*

Вихователь. Добре, дітки, що ми встигли врятувати маля, а то потрапило б воно до лікарні!

А тут і мама прийшла, взяла немовля до себе, на килимок його посадила: грайся, маленьке! Ви гадаєте, що на цьому пригоди немовлятка закінчилися? Якби ж то!

Мама прасувала білизну, тож на столі стояла гаряча праска. *(Педагог показує дітям відповідну картку.)* Що це, малята? *(Праска.)* Так. Але раптом задзвонив телефон, мама швидко висмикнула шнур праски з розетки і побігла до телефону. А маля в цей час підійшло до праски. Дивиться, а підошва в неї така гладенька, блискуча, аж сяє. Захотілося малятку погладити праску долонькою. Як ви гадаєте, чи можна йому це робити? *(Ні.)* Авжеж: праска дуже гаряча! Що станеться, якщо дитина торкнеться її? *(Вона обпече ручку.)* Що ж ми зволікаємо, діти: адже малятко знову в небезпеці! Хто застереже його від такого вчинку? *(Діти просять маля не чіпати праску і за допомогою вихователя пояснюють, чому цього робити не можна, до чого це може призвести.)*

Педагог хвалить малят за уважність та пильність і пропонує їм відволікти неслухняне немовлятко, запропонувавши йому пограти в цікаву гру.

Дорослий роздає дітям кольорові хустинки і промовляє віршовані рядки.

Вихователь

Мають наші малюки
Кольорові хусточки,

З ними будуть гратися,
Дружно розважатися.

У супроводі української народної мелодії (обробка М. Лисенка) проводиться рухлива музична гра «Гра з хусточками».

Діти збираються біля педагога та повертають йому хустинки.

Вихователь. Малята, чи сподобалася вам така гра? *(Так.)* Чим ви гралися? *(Хусточками.)* Чи можна ними гратися? *(Діти дають стверджувальну відповідь.)* Якими ще предметами можна гратися без шкоди для свого здоров'я? *(Діти називають різні іграшки: ляльками, м'ячем, кубиками, машинками тощо.)*

Дидактична гра **«Увага: небезпека!»**

Вихователь просить дітей ще раз нагадати немовляті про те, чого не можна брати, щоб не зашкодити своєму здоров'ю.

Малята за допомогою дорослого логічно завершують розпочаті ним тематичні речення.

Не можна гратися з праскою, тому що ... *(опечешся).*

Не можна брати сірників, тому що ... *(скоїш пожежу).*

Не можна гратися ліками, тому що ... *(отруїшся).*

Не можна чіпати ножа, тому що ... *(поріжешся).*

Не можна брати голку, тому що ... *(вколешся).*

Наприкінці гри діти ще раз повторюють назви предметів, пустоці з якими дуже небезпечні.

Вихователь. Молодці, малята! Певно, що й наше немовля завдяки вам, діточки, стане розумнішим, обачнішим та розсудливішим і не потраплятиме в біду, адже ви йому все так гарно пояснили.

Якби з малятком трапилося нещастя, дуже засмутилися б його рідні. Хто засмутився б, якби з малям сталося лихо? *(Його мама й тато.)* А ви, діти, хочете, щоб ваші батьки сумували та плакали? *(Ні.)* Як потрібно поводитися, щоб не завдати ані собі, ані матусі з татком прикроців? *(Малята разом із дорослим роблять висновок: треба поводитися обачно, завжди слухатися старших, ніколи не чіпати небезпечних предметів.)* Правильно. Тільки тоді ви будете рости здоровими, веселими та щасливими.

Наприкінці заняття вмикається українська мелодія «Гречаники» (або інша, на розсуд педагога.) Діти впродовж 1–1,5 хвилини довільно танцюють під неї.

Заняття закінчується.

ЗАНЯТТЯ «ПОВОДИМОСЯ ДОБРЕ»

Мета:

- ▲ закріпити навички культурної поведінки в дитсадку та поза ним;
- ▲ активізувати вживання ввічливих слів (привітання, прохання, вибачення, прощання тощо);
- ▲ розширювати та збагачувати словниковий запас малят, навчаючи їх відповідати на запитання дорослого;
- ▲ виховувати моральність, товариськість, доброту.

Обладнання: сюжетні малюнки за темою заняття, лялька, аудіоапаратура.

Хід заняття

Вихователь. Малята, мабуть, усім вам відомо, що і в дитсадочку, і вдома слід поводитися добре: бути добрими, ввічливими. А, можливо, хтось цього не знає? Зараз ми перевіримо це. Тож увага, дітвора: починається в нас гра.

Дидактична гра «Добре чи погано?»

Педагог показує дітям сюжетні малюнки за темою заняття, пояснює їх зміст та просить відповісти, добре чи погано вчинив малюк, що зображений на малюнку.

Маленька Інна зайшла до дитсадочка мовчки, не привітавшись. Добре вчинила Інна чи погано? (*Погано.*) Що треба робити, прийшовши в дитсадок, в гості або зустрівши знайомого на вулиці? (*Привітатися.*) Як ми вітаємося? (*«Добрий ранок», «Добрий день».*)

Хлопчик Андрійко попросив у свого друга кубики. Добре вчинив Андрійко чи погано? (*Добре.*) Як ви думаєте, що сказав Андрійко товаришу, яке ввічливе слово-прохання він назвав? (*«Будь ласка».*)

Сашко допомагає мамі доглядати маленького братика, гоїдає його у колисочці. Добре це чи погано? (*Добре.*)

Ганнуся забруднила новеньку сукню. Добре це чи погано? (*Погано.*)

Оленка розповідає гостям віршика. Добре це чи погано? (*Добре.*)

Михасикові подарували машинку, а він не подякував. Добре це чи погано? (*Погано.*) Що мав сказати Михасик? (*«Спасибі», «Дякую».*)

Вихователь пропонує дітям послухати вірші та знайти на дошці малюнки-ілюстрації до них.

М. Сингаївський

Матусине щастя

Є турбота в сонця —
Людям помагати,
Яблука і вишні
Соком наливати.

А моя турбота —
Мамі помагати,
Братика малого
В колиці гойдати.

Г. Бойко

Бруднуля

Шапочка у глині,
Сажа на коліні,
Пальчики зелені,
Плаття у смажені.

У смажені навіть ніс,
На щоках сліди від сліз.
Отака Ганнуля —
Дівчинка-бруднуля.

Дидактична гра «Скажи ввічливо!»

Педагог просить кожну дитину сказати речення, вживаючи відповідні ввічливі слова.

Наприклад: Ти, Оленко, прокинулася вранці і бачиш перед собою бабусю. Що ти скажеш їй? (*«Доброго ранку, бабусю!»*.)

Михайлик, попроси ввічливо Олю подати тобі м'ячика. (*«Олю, подай, будь ласка, м'ячика!»*.)

Василько, ти зустрів по дорозі до дитсадка сусіда. Що ти скажеш йому? (*«Здрастуйте», «Доброго ранку»*.)

Надійко, мама тебе вкладає спати. Що слід сказати їй? (*«На добраніч»*.)

Олежку, ти біг і ненавмисно штовхнув Юлю. Що ти їй скажеш? (*«Вибач, будь ласка»*.)

Діти йдуть додому з дитсадочка. Які ввічливі слова прощання вони мають сказати одне одному? (*«До побачення»*.)

Вихователь. Добре бути ввічливим та вихованим. А ось ведмедик із віршика був зовсім не таким. Хочете послухати про нього? (*Так.*)

Педагог читає віршик.

І. Січовик

Невихований ведмідь

В лісі жив ведмідь-гультай,
Знав єдине слово: «Дай!»:
— Дайте меду і малини!
— Дайте рибки і калини!

Дорікали звірі вслід:
 — Ну й невічливий ведмідь!
 Чи тобі завчити важко
 Чарівні слова: БУДЬ ЛАСКА!

Вихователь. Як поведився ведмедик? Які ввічливі слова він забував сказати? Сподобалося б вам дружити із таким ведмедиком? (*Відповіді дітей.*)

Гра «Будь ласка»

Усі діти стають у коло. Вони повинні виконувати дії тільки тоді, коли вихователь скаже: «Будь ласка». (*Наприклад: «Будь ласка, підніміть ручки!».*) Вихователь віддає різні команди, вживаючи та випускаючи слова «будь ласка».

Вихователь. Певно, малята, ви вже зрозуміли, якими треба бути та як слід поводитися. Зараз я буду називати різні слова. Якщо ви згодні, що треба бути такими, як я кажу, плесніть у долоньки, а якщо ні — сидить собі тихесенько, згода?

Дидактична гра «Ми будемо такими!»

Педагог говорить:

Добре, коли дітки ... (*веселі, ввічливі, добрі, злі, виховані, неохайні, жадібні, дружні, привітні тощо*).

Діти плескають в долоні під час називання позитивних якостей.

Гра «Веселі переглядки»

Педагог дістає і показує дітям іграшку.

Вихователь. Малята, добре бути веселим, привітним, зустрічати своїх друзів приязною усмішкою.

Сьогодні у нас в гостях весела іграшка — лялька. На кого вона погляне, той має посміхнутися. А наприкінці гри наша лялька обере найкращу та найщирішу посмішку. Та я певна, що зробити це їй буде надзвичайно важко, адже всі посмішки гарні та красиві.

Фізкультхвилинка

Діти беруться за руки, водять хоровод у супроводі веселої музики (на розсуд вихователя), промовляючи слова:

Ми друзі, друзі, гарні друзі,
 Ми не сумуємо у тузі.
 Неначе зіроньки маленькі,
 Ми всі завзяті й веселенькі.

Заняття закінчується.

ЗАНЯТТЯ «Я САМ!»

Мета:

- ▲ привчати дітей до самостійності під час одягання та роздягання;
- ▲ закріпити навички послідовності роздягання;
- ▲ навчати дітей охайно складати одяг у певній послідовності;
- ▲ активізувати вживання в мовленні слів — назв предметів одягу, їх частин та дій із ними;
- ▲ виховувати охайність, акуратність, дбайливе ставлення до одягу та особистих речей.

Обладнання: лялька, ляльковий одяг, аудіоапаратура, стільчик, малюнки до використаних художніх творів.

Хід заняття

Вихователь показує дітям велику ляльку.

Вихователь. Діти, сьогодні до нас прийшла лялька. Звати її Ната. А завітала вона до малят не просто так. Справа в тому, що Наточка ще маленька і не вміє сама ані одягнутися, ані роздягнутися.

Ось прийшла до вас, малята,
Наша славна лялька Ната.
Каже: «Дітки, допоможіть,
Як вдягнутись, покажіть».

Що ж робити? Мабуть, доведеться допомогти ляльці. Допоможемо ми їй? (Так.)

Ось прокинулася зранку Наточка і думає: що ж надягнути? Адже у неї стільки різних речей! (Педагог викладає перед дітьми предмети лялькового одягу.) І вирішила Ната спочатку взути черевички, а потім надягти шкарпетки. Чи правильно це? (Діти відповідають: ні, спочатку треба надягти шкарпетки, а вже потім взути черевички.) Так, молодці. Які ще речі ми надягнемо Наті? (Діти пропонують свої варіанти.)

Діти за допомогою педагога у необхідній послідовності одягають ляльку, називаючи відповідні предмети одягу та взуття. Потім педагог продовжує розмову.

Вихователь. Малята, у що вдягнена тепер наша Наточка? (Відповіді дітей.) А ви, малята, також ще не вмієте самі одягатися? (Відповіді дітей.) Хто хоче розказати, який одяг сьогодні він надягнув до дитсадка, як він це робив?

Педагог спонукає малят назвати речі, які надягнені на них.

Ну, раз Ната одягнена, можна й погуляти. А ще краще — потанцювати весело.

Фізкультхвилинка

Діти виконують рухи за віршованим текстом, який читає педагог.

Ручки вгору, ручки вниз.
 На носочки піднялись,
 Ніжку — на носочок,
 А тепер — на п'ятку,
 Підуть у таночок
 Хлопчики й дівчатка.

**Діти довільно танцюють 1–2 хвилини під веселу музику.
 Дорослий збирає малят навколо себе.**

Вихователь. Ну ось, нагулялася з вами лялька Ната, натанцювалася, набігалася. Час їй тепер спочивати. Чи можна лягати спатки Наті ось так, одягнуеною? (Ні.) Що слід їй зробити? (Роздягнутися.) Але знову Наті не обійтися без вашої, малятка, допомоги. Що спочатку слід зняти ляльці? Що наступне? (Діти розповідають про послідовність роздягання.) Добре ви все, малята, знаєте. А куди ми подінемо речі, які з нашою допомогою зніме Ната? Може, кинемо їх на підлогу? (Ні.) Увесь одяг, мабуть, слід кудись повісити, прибрати? (Діти дають стверджувальну відповідь.) Куди ж ми приберемо одяг Наточки? (Малята пропонують свої варіанти: повісимо у шафочку, повісимо на стільчик.) Правильно, малята. Як слід повісити речі? (Акуратно.)

А ви, діточки, також дбаєте про свій одяг? Ви його охайно вішаєте, складаєте? (Так.) Чому слід до одягу та взяття ставитися бережливо? (Дорослий допомагає дітям дійти висновку: про одяг слід дбати, щоб він був гарним, не м'явся і не псувався.) Що ще роблять з одягом, щоб він був чистим та гарним? (Перуть, прасують, чистять.)

Вихователь читає малятам віршик за темою. На дошці — відповідні ілюстрації.

Ю. Шкрумеляк

Галя-прачка

Зажурилась наша Галя,
 Що в брудному ходить ляля.
 Всю білизну намочила,
 Намилила, ще й варила,
 А потому стала прати,
 Все робила так, як мати...

Педагог спонукає дітей додавати слова-рими наприкінці рядків. Діти виконують запропоноване дорослим завдання.

Г. Бойко

Перу, перу платтячко

Перу, перу платтячко,
І хустинки.
Для моєї лялечки,
Для ... (*Маринки*).
Перу, перу, платтячко,
І співаю.

У вікно на сонечко ...
(*поглядаю*).
Вийди, вийди, сонечко,
З-за хмаринки,
Хай висохне платтячко
Для ... (*Маринки*).

Заняття закінчується.

ЗАНЯТТЯ «ЗРОСТАЄМО ОХАЙНИМИ»

Мета:

- ▲ закріпити назви частин тіла та обличчя;
- ▲ розширити уявлення дітей про необхідні культурно-гігієнічні навички, предмети гігієни та їх призначення;
- ▲ учити дітей стежити за своїм зовнішнім виглядом;
- ▲ продовжити розвивати мовлення малят, навчати їх відповідати на запитання дорослого та відгадувати загадки;
- ▲ створювати емоційно-позитивну атмосферу у групі.

Обладнання: сюжетні ілюстрації за темою заняття, предмети гігієни (мило, рушник, зубна щітка, гребінець), лялька, торбинка.

Хід заняття

Перед дітьми — лялька, використана на минулому занятті.

Вихователь. Малята, нині знову у нас в гостях маленька лялька Ната, яку треба всього навчити, все їй розказати та все показати. Чого ви навчали Нату на минулому занятті? (*Одягатися, роздягатися, складати одяг.*) Правильно. А сьогодні ми продовжуємо навчати ляльку Наточку бути хорошою, вихованою, охайною. А допоможе в цьому нам чарівна торбинка.

Гра «Що в торбинці?»

Педагог показує дітям торбинку та продовжує розмову.

Що за торба? Дивина!
Звісно, не проста вона,
Бо лежать в торбинці речі,
Що потрібні і малечі,
І дорослим. Всі малята
Ці предмети мають знати.
Так давайте гру почнемо,
До торбинки зазирнемо,
Будем речі діставати,
Будемо їх називати.
І розкажемо ж до того,
Що у нас тут і для чого.

Педагог пропонує кільком дітям (за бажанням) підійти до торбинки, витягти по одному предмету, назвати його і розказати (при необхідності за допомогою дорослого) про його призначення. В обговоренні кожного предмета можуть взяти участь й інші малюки.

Вихователь. Малята, ви всі вмієте вмиватися з милом? (Так.) Під час ранкового вмивання що слід умити водичкою з милом? (Щоки, чоло, шию, вушка.) Молодці!

Фізкультхвилинка

Дорослий читає віршовані рядки, діти імітують процес умивання, показуючи, як вони миють щоки, вуха, шию та ін.

Миють, миють діти личка,
Миють вушка, миють щічки,
Миють шийку, оченята,—
Люблять митися малята.

Педагог пропонує 2–3 дітям «умити» ляльку Нату. Малята виконують завдання, коментуючи його: «Я мию Наті обличчя, шию, очі, вушка, щоки».

Вихователь. Малята, умиватися слід кожного дня? (Так.) Для чого ми вмиваємось? (Щоб бути чистими.) Звичайно.

Умиватися — це діло,
Допоможе в ньому ... (мило).

Дорослий кладе мило на стіл перед дітьми.

Потім дорослий пропонує іншій дитині дістати з торбинки наступний предмет. Дитина дістає рушничок.

Вихователь. Що це? (*Рушничок.*) Малята, для чого нам потрібен рушничок? (*Втиратися після умивання і купання.*) Подивіться: який рушничок? (*Пухнастий, чистий, м'якенький.*) Розкажіть, що ми витираємо рушничком після умивання? Після купання? (*Відповіді дітей.*)

Педагог читає віршик за темою.

Г. Чорнобицька

Гусачок

Гусачка я добре мию,
Добре мию крила й шию.
Хоч розхлюпалась вода,
То від того не біда:
Вже скупався гусачок —
Дайте швидше рушничок!

Вихователь. Діти, а ми кого витремо рушничком? (*Ляльку Натю.*)

Кілька малят показують на собі і на ляльці, як слід користуватися рушничком.

Для чого ми витираємося рушничком? (*Щоб бути сухими і чистими.*)

Потім діти дістають з торбинки наступний предмет — зубну щітку.

Вихователь. Що це, хто скаже, дітки? Це ж у нас ... (*зубна щітка*). Правильно. Для чого потрібна зубна щіточка? (*Чистити зуби.*) Так. Хто знає, коли треба чистити зубки? (*Вранці і ввечері.*) Так. Якщо ми з вами кожного дня будемо чистити свої зубки, якими вони будуть? (*Чистими, білими, блискучими, гарними.*) Ви вмієте чистити зубки? Ану, покажіть Наточці, як ви це робите.

Фізкультхвилинка

Малята імітують чищення зубів в супроводі віршованого тексту, який читає дорослий.

Іра, Валя, Ігор, Люба
Вміють добре чистити зуби.
Помагає в цьому діткам
Залюбки зубна всім щітка:
Будуть зубки в нас красиві:
Чистимо їх вправо-вліво,

Чистимо їх вгору-вниз...
Ох і гарні, подивись!

(Діти показують зуби у посмішці.)

Треба в рот води набрати,
Зубоньки прополоскати.

(Малята імітують полоскання рота.)

Будуть в Юлі, Саші, Вови
Зубки чисті і здорові.

Вихователь. Ната зрозуміла, як правильно слід чистити зубки. Зубна щіточка має бути в кожного своя.

А зараз настав час нам знову зазирнути до торбинки. Там, здається, ще щось є. (Дитина витягає з торбинки гребінець.) Що це? (Гребінець.) Для чого він нам потрібен? (Причісуватися, розчісувати волосся.) Молодці, малята!

Педагог продовжує читати дітям твори за темою.

П. Воронько

Кучерявий баранець

Кучерявий баранець	«Не пригладжуй чуба, нащо —
Мекав: «Дайте гребінець.	Кучерявим бути краще.
Я гладеньким хочу стати».	Баранцеві до лица
І сказала добра мати:	Не вживати гребінця».

Але ти не баранець —
Треба мати гребінець.

Вихователь пропонує дітям показати ляльці, як користуватися гребінцем. Кілька малят показують це на собі та причісують ляльку.

Гра «Відгадай і покажи!»

Дорослий пропонує дітям відгадати загадки про предмети гігієни, які лежать перед ними на столі. Діти відгадують загадки і показують відповідні предмети на столі.

Мию, мию без жалю.
Мию там, де брудно.
Цю роботу я люблю,
Та від неї худну.

(Мило.)

Він великий і чистенький,
Він пухнастий і м'якенький,
Ним Мишко, Сашко, Марічка
Витирають, вмившись, личка.

(Рушничок.)

Щоб почистить зубки діткам,
Треба взяти ... **(зубну щітку).**

Чом, Олесю, в тебе й досі
Незачесане волосся?
Хто згадає із малят,
Щоб волосся дати лад,
Річ яка в пригоді стане
Всім, хто хоче бути охайним?

(Гребінець.)

Вихователь. Діти, усі ви сьогодні добре розповіла Наті, як важливо бути чистою та охайно. Розкажіть, що ви навчили ляльку робити для цього? *(Умиватися, витиратися, чистити зубки, причісуватися.)* Які помічники у нас для цього є? *(Діти ще раз повторюють назви предметів гігієни та показують їх.)*

Педагог хвалить малят за уважність.

Заняття закінчується.

ЗАНЯТТЯ «БУДЬ ДБАЙЛИВИМ!»

Мета:

- ▲ продовжити знайомити дітей з предметним світом;
- ▲ навчати малят уважно слухати казку;
- ▲ відповідати на запитання за змістом прослуханого тексту;
- ▲ виховувати дбайливе ставлення до іграшок та дитячих книг;
- ▲ спонукати малят берегти їх та прибирати на місце після гри.

Обладнання: пальчикова іграшка Незнайко, дитячі речі (іграшки, книжки тощо); ілюстрації до використаного літературного матеріалу, аудіоапаратура.

Хід заняття

Педагог розкладає на столі перед дітьми кілька предметів (іграшок, дитячих книг). Потім звертає увагу дітей на пальчикову іграшку Незнайка.

Вихователь. Діти, подивіться — це хлопчик Незнайко. Його так назвали, тому що він нічогосінько не знає.

Потім дорослий надягає на руку Незнайка та продовжує розмову, змінивши інтонацію та тембр голосу.

Незнайко. Добрий день, малята! Це правда, я майже зовсім нічого не знаю. Але я прийшов до вас із казки і сподіваюся подружитися з вами і дізнатися у вас багато цікавого та корисного. Ви допоможете мені? *(Так.)* От і добре! Тож почнемо нашу розмову.

Наприклад, я зовсім не знаю, для чого потрібні іграшки. *(Діти відповідають: щоб ними гратися.)* Ой, як багато у вас іграшок. Діти, ви бачите тут ваші улюблені іграшки? Візьміть, будь ласка, по іграшці.

Діти беруть собі по одній іграшці.

Незнайко по черзі звертається до кожної дитини, просить її назвати обрану іграшку та показати, як нею треба гратися. *(Діти виконують завдання.)*

Незнайко. Знаєте, малята, я чув про одну дивовижну країну, де всі діти ламають і псують свої іграшки. Як ви думаєте, чи добре так чинити? *(Ні.)* Ви любите свої іграшки? Як ви ставитеся до них? *(Дбайливо.)* У тій країні діти як пограються, так і кидають всі свої іграшки у купу, де прийдеться. А ви що робите з іграшками після того, як закінчуєте гратися з ними? *(Прибираємо на місце.)* От молодці! Отже, у вас всі іграшки в порядку? *(Так.)* Ви навіть можете мені показати, як ви наводите лад іграшкам? Я так хочу подивитися на це!

Діти прибирають іграшки — відносять їх на свої місця.

Як ви швидко все прибрали! Мені б так навчитися!

Кажуть, що у дитячому садочку є не тільки багато чудових іграшок, але й ще більш дивовижні речі — книжки. Розкажіть: де у вас стоять дитячі книжечки? *(У книжковій шафочці, на полиці.)* Ой, як цікаво! А можна мені їх подивитися? *(Вихователь спонукає малят взяти кілька найкращих книжок і принести та показати їх Незнайкові. Діти виконують запроповане завдання.)*

Вихователь. Діти, розкажіть Незнайкові, які у вас книжечки. *(Гарні, яскраві, цікаві, з малюнками.)*

Незнайко. Ой, та вони ж зроблені з паперу! Можуть порватися! Як же з ними слід поводитися? *(Обережно.)* Розкажіть мені, будь ласка, як це — обережно поводитися з книгами? Я буду питати вас, а ви мені відповідайте, можна це робити чи ні. Згода? *(Так.)*

Дидактична гра «Бережи книжечку!»

Незнайко ставить дітям запитання, малята відповідають на них.

Можна книжечки розглядати? (Так.)

Можна у книжці сторінки виривати? (Ні.)

Можна книжку супом залити? (Ні.)

Можна книжку розмальовувати? (Ні.)

Можна книжечку прибирати на місце після гри? (Так.)

Можна попросити виховательку, щоб вона почитала книжечку? (Так.)

Незнайко. Давайте зробимо це! Що вам цікавого читають з книжок? (Віршики, казки.) Я дуже люблю казки. А ви, малята? (Діти дають стверджувальну відповідь.)

Вихователь. Ну, тоді доведеться прочитати для вас, малятка, і для нашого гостя гарну казочку. Слухайте ж її уважно.

Педагог читає дітям українську народну казку. По ходу читання на дошці з'являються ілюстрації до твору.

Кривенька качечка

Були собі дід та баба, та не було у них дітей. От вони собі сумують, а далі дід і каже бабі:

— Ходімо, бабо, в ліс по грибки!

От і пішли; бере баба грибки, коли дивиться — у куцику гніздечко, а в гніздечку качечка сидить.

От вона дідові:

— Дивись, діду, яка гарна качечка!

А дід і каже:

— Візьмемо її додому, нехай вона у нас живе.

Стали її брати, коли дивляться, аж у неї ніжка переломлена. Взяли її тихенько, принесли додому, зробили їй гніздечко, обложили його пір'ячком і посадили туди качечку, а самі знов пішли по грибки.

Вертаються, аж дивляться, що в них так прибрано, хліба напечено, борщик зварений. От вони до сусідів:

— Хто це? Хто це?

Ніхто нічого не знає.

Другого дня знову пішли дід і баба по грибки. Приходять додому — аж у них і варенички зварені, і починочок стоїть на віконці. Вони знову до сусідів:

— Чи не бачили кого?

Кажуть:

— Бачили якусь дівчину, від криниці воду несла. Така,— кажуть,— гарна, тільки трошки кривенька!

От дід і баба думали-думали:

«Хто б це був?» — ніяк не згадають. А далі баба дідові й каже:

— Знаєш що, діду? Зробімо так: скажемо, що йдемо по грибки, а самі заховаємося та й будемо виглядати, хто до нас понесе воду.

Так і зробили.

Стоять вони за коморою; коли дивляться, аж із хати виходить дівчина з коромислом, така гарна, така гарна, тільки кривенька трошки. Пішла вона до криниці, а дід і баба тоді в хату; дивляться — аж у гніздечку нема качечки, тільки повно пір'ячка. Вони тоді взяли гніздечко та й укинули у піч, воно там і згоріло.

Коли ж іде дівчина з водою. Ввійшла в хату, побачила діда і бабу та зараз до гніздечка — аж гніздечка нема. Вона тоді як заплаче! Дід і баба до неї, кажуть:

— Не плач, гілочко! Ти будеш у нас за дочку; ми будемо тебе любити і жалувати, як рідну дитину!

А дівчина каже:

— Я довіку жила б у вас, якби ви не спалили мого гніздечка та не підглядали за мною; а тепер,— каже,— не хочу! Зробіть мені, діду, кужілочку й веретенце, я піду від вас!

Дід і баба плачуть, просять її зостатися; вона не схотіла. От дід зробив їй кужілочку й веретенце; вона взяла, сіла надворі й пряде. Коли ж це летить каченят табуночок, побачили її й співають:

Онде наша діва,
Онде наша Іва
На метеному дворці,
На тесаному стовпці.
Кужілочка шумить,
Веретенце дзвенить.
Скиньмо їй по пір'ячку,
Нехай з нами летить!

А дівчина їм відказує:

Не полечу з вами:
Як була я в лужку,
Виломила ніжку,
А ви полинули,
Мне покинули!..

От вони їй скинули по пір'ячку, а самі полетіли далі.

Коли летить другий табуночок, і ці теж:

Онде наша діва,
 Онде наша Іва
 На метеному дворці,
 На тесаному стовпці.
 Кужілочка шумить,
 Веретенце дзвенить.
 Скиньмо їй по пір'ячку,
 Нехай з нами летить!

А дівчина їм відказує:

Не полечу з вами:
 Як була я в лужку,
 Виломила ніжку,
 А ви полинули,
 Мене покинули!..

Коли ж це летить третій табуночок, побачили дівчину і зараз:

Онде наша діва,
 Онде наша Іва
 На метеному дворці,
 На тесаному стовпці.
 Кужілочка шумить,
 Веретенце дзвенить.
 Скиньмо їй по пір'ячку,
 Нехай з нами летить!

А дівчина їм відказує:

Не полечу з вами:
 Як була я в лужку,
 Виломила ніжку,
 А ви полинули,
 Мене покинули!..

Скинули їй по пір'ячку, дівчина увертілася в пір'ячко, зробилася качечкою і полетіла з табуночком.

А дід і баба знов zostалися самі собі.

Незнайко. Ох, і цікава ж казка! Тільки я не зрозумів дещо: поясніть мені це малята, будь ласка! (*Незнайко просить дітей відповісти на запитання за текстом казки.*) Хто знайшов у лісі качечку? На кого перетворювалась кривенька качечка? Чи zostалася дівчина-качечка у діда з бабусею? Чим закінчилася

казка? (Відповіді дітей.) Звідки ж ми дізналися про таку чудову казочку? (Із книжечки.) Яка наша книжка? (Гарна, цікава.)

Фізкультхвилинка

Діти виконують дії згідно з текстом віршика.

Набридло діточкам сидіти,
Бо ніжки хочуть тупотіти.
А ручки вгору підіймемо,
Як пташки, крильцями змахнемо.
Голівкою — управо-вліво,
Мов совенятка, покрутили.

Діти довільно танцюють у супроводі аудіозапису музичного твору «Танець ляльок» (муз. Д. Шостаковича).

Незнайко. Дякую вам, малята! У вас я дізнався так багато цікавого! З вами так добре. Але мені час повертатися назад, у казку.

Вихователь. Малята, як ми попрощаємось з Незнайком, що ми скажемо йому? («До побачення».)

Вихователь хвалить дітей за уважність.

Заняття закінчується.

КОНСПЕКТИ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ

«МИ – РУХЛИВІ, СПРИТНІ, ВПРАВНІ»



ЗАНЯТТЯ «ЗАЙЧИКИ-СТРИБАЙЧИКИ»

Мета:

- ▲ вправляти малят у бігові, стрибках на обох ногах із пересуванням уперед;
- ▲ учити дітей стрибати через перешкоду (мотузка, що лежить на підлозі), формувати навички відштовхування, підскоку та приземлення;
- ▲ сприяти розвитку слухової уваги вихованців, уяви та образного мислення;
- ▲ створити в групі позитивну емоційну атмосферу, викликати в малят веселий та радісний настрій.

Обладнання: іграшковий зайчик, мотузка, аудіоапаратура.

Хід заняття

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
<i>Вступна частина (3 хв)</i>			
Педагог пропонує малятам прогулятися до лісу у гості до зайчика і читає віршовані рядки, показуючи рухові дії згідно з текстом. Діти виконують відповідні рухи вслід за педагогом			1 хв
Ходьба в колоні по одному	Ось ідуть малята У лісок гуляти, Дітки не сумують — Весело крокують.	Вихователь веде за собою дітей, стежить, щоб вони не штовхали одне одного	10 сек

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
<i>Заклучна частина (2 хв)</i>			
<p>Діти заклинанням «Були дітки зайченятами — стали знов тепер малятами!» «перетворюються» на хлопчиків та дівчаток і «опи-няються» із зайчиком у дитсадку.</p> <p>Іграшковий зайчик просить показати, що в дитсадочку є цікаво-го. Виконується спокійна ходьба зграйкою за вихователем, який тримає у руках зайчика.</p> <p>Зайчик дякує малятам, прощається із ними і повертається до лісу.</p> <p>Заняття закінчується</p>			

ЗАНЯТТЯ «БАБУСИНІ ГУСИ»

Мета:

- ▲ розвивати рухову активність, спритність, витривалість; під-тримувати у дітей бажання виконувати спортивні вправи;
- ▲ удосконалювати координацію рухів, вправляти дітей у ходьбі, виконанні за прикладом вихователя та самостійно вправ з рів-новаги, стрибків тощо;
- ▲ удосконалювати творчу уяву, образне мислення вихованців, учити уважно слухати педагога та сприймати сказане ним;
- ▲ сприяти встановленню в групі дружніх, товариських стосунків між дітьми, виховувати вміння гратися у колективі.

Обладнання: обручі, кеглі, аудіоапаратура, картка або слайд із зо-браженням двох гусей.

Хід заняття

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
<i>Вступна частина (3 хв)</i>			
Вихователь показує малятам зображення гусей і пропо-нує побувати в казці, яка розповідає про пригоди, що тра-пилися із цими гусями.			2 хв

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
Педагог читає віршовані рядки, показуючи малятам відповідні рухові дії, діти виконують їх за прикладом дорослого			
Ходьба в колоні по одному	Гуси йдуть завжди рядком, Гуси йдуть зажди ладком. Так поважно виступають, Гордо голову тримають.	Вихователь стежить за поставою малят	10 сек
Ходьба змійкою між перешкодами	Дуже звивиста доріжка — Нею гуси ходять пішки, Наче змійка, стежка в'ється, Та гусятам йти вдається.	Перешкодами можуть слугувати кеглі, м'які кубики або м'ячі	20 сек
Біг зграйкою	Швидше, гусочки, додому, На подвір'я, на знайоме, Де гуляють дружні діти, Де дадуть вам їсти й пити.	Вихователь стежить, щоб діти не штовхали одне одного	20 сек
<i>Основна частина (10 хв)</i>			
1. В. п. — стоячи прямо. Вправа на відновлення дихання: зробити глибокий вдих — руки підняти вгору, видих — руки плавно опустити вниз	Гуси крильця піднімають — Вони глибоко вдихають. Далі крильця опустили — Гуси трохи відпочили.	Темп виконання повільний	3–4 рази

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
2. В. п. — стоячи прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахили тулуба праворуч-ліворуч	Жили у бабусі Ой веселі гуси. Один сірий, другий білий — Ой веселі гуси.	Цю та на-ступні впра-ви виконують у супроводі аудіозапи-су дитячої народної пі-сеньки «Жи-ли у бабусі»	4 рази
3. В. п. — злегка присісти. Ритмічні напів-присідання з по-черговим по-гойдуванням у повітрі правою та лівою ногами	Мили гуси лапки Десь біля канавки, Один сірий, другий білий — Мили гуси лапки.	Вихователь стежить, щоб діти утримували рівновагу	4 рази
4. В. п. — стоячи прямо, руки опу-щені вздовж ту-луба, ноги злегка розставлені. Обхопивши го-лову руками, по-вертати тулуб праворуч-ліворуч	«Ой,— кричить бабуса,— Ой пропали гуси: Один сірий, другий білий, Гуси мої, гуси!»		4 рази
5. В. п. — стоя-чи прямо, руки з'єднані в замо-чок за спиною. Ритмічні нахили тулуба вниз	Виходили гуси — Кланялись бабусі, Один сірий, другий білий — Ой веселі гуси.	Темп ви-конання середній	4 рази

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування								
«Зістрибни у воду»	Ну-мо, дітки, покажіть, як гусенята стрибають у канавку!	Педагог розкладає перед малятами обручі і пропонує, щоб «гуси пірнули у ставок». Діти виконують вправу по черзі	1 хв								
<p style="text-align: center;">Гра «Гуси»</p> <p>На початку гри за допомогою будь-якої лічилки обирається (або призначається вихователем) ведучий — «вовк». Решта малят — «гуси», яких «вовк» має ловити. Вихователь — «господиня». «Гуси» та «господиня» стають по обидва боки кімнати, «вовк» перебуває в центрі кімнати. Далі розігрується діалог: вихователь звертається до малят, а ті відповідають йому.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">— Гуси, гуси!</td> <td style="width: 50%;">— За горою вовк блукає,</td> </tr> <tr> <td>— Га-га-га!</td> <td>Вас додому не пускає,</td> </tr> <tr> <td>— Зголодніли?</td> <td>Коли будете летіть,</td> </tr> <tr> <td>— Так-так-так!</td> <td>Свої крильця бережіть!</td> </tr> </table> <p>«Гуси» біжать на протилежний бік кімнати, а «вовк» перебігає їм дорогу, намагаючись кого-небудь ушіймати. Гра триває, доки «вовк» зловить кількох «гусей». Наприкінці гри «вовк» на прохання «господині» відпускає пійманих «гусенят» додому</p>			— Гуси, гуси!	— За горою вовк блукає,	— Га-га-га!	Вас додому не пускає,	— Зголодніли?	Коли будете летіть,	— Так-так-так!	Свої крильця бережіть!	6–7 хв
— Гуси, гуси!	— За горою вовк блукає,										
— Га-га-га!	Вас додому не пускає,										
— Зголодніли?	Коли будете летіть,										
— Так-так-так!	Свої крильця бережіть!										
<i>Заключна частина (2 хв)</i>											
<p>Заняття завершується ходьбою по кімнаті в довільних напрямках у спокійному, повільному темпі — «гуси» обходять усе своє подвір'я, перевіряючи, чи все тут до ладу.</p> <p>Заняття закінчується</p>											

ЗАНЯТТЯ «ПРОГУЛЯНКА НА ЛУЖОК»

Мета:

- ▲ сприяти удосконаленню рухової координації, вправляти малят у різних видах ходьби, виконанні стрибків, нахилів тулуба тощо;
- ▲ розвивати правильне дихання та рухову активність, заохочувати бажання виконувати задані ігрові вправи;
- ▲ учити дітей злагоджено грати у колективні ігри;
- ▲ виховувати дбайливе ставлення до природи, формувати у вихованців естетичні почуття.

Обладнання: гімнастична лава, картки із зображеннями лугових квітів, аудіоапаратура.

Хід заняття

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
<i>Вступна частина (3 хв)</i>			
<p>Вихователь читає малятам віршовані рядки.</p> <p>Вихователь</p> <p style="text-align: center;">Весна землю звеселила, Квіточками все укрила: І лісочок, і садок, І леваду, і лужок.</p> <p>Малята, чи хотілося б вам побувати на весняному лузі? Давайте разом прогуляймося і подивимось, що ж відбувається на лужку. Потім педагог промовляє віршик, а діти виконують відповідні рухові дії</p>			2 хв
Ходьба в колоні по одному за вихователем з поворотами голови праворуч-ліворуч	Йдуть хлоп'ята та дівчата На лужечок, на лужок, Будуть квіти розглядати, Будуть слухати пташок.	Вихователь стежить, щоб діти не штовхали одне одного	10 сек

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
<p>5. Вправа на розвиток дихання: діти тримають перед собою складені у «замок» долоньки («уявну кульбабку») і дмухають на них спочатку спокійно, потім із силою, енергійно.</p>	<p>Пролітала лугом бабка — І дмухнула на кульбабку. Потім ще разок подула — І крильцятами змахнула. «Ви летіть, пушинки, ввись! Може, стрінемося колись!»</p>	<p>Цю вправу можна також виконувати під музику — спочатку під тиху та спокійну, а потім — у супроводі більш гучної та жвавої мелодії.</p>	<p>6 ра- зів</p>
<p>6. Вправа на розвиток рівноваги: діти повільно йдуть в колоні по одному вздовж гімнастичної лави, періодично відставляючи в сторони то праву, то ліву ніжку</p>	<p>Ось де річечка біжить, Через неї міст лежить, Можна через міст ходити, В річці ніжки немочити.</p>	<p>Вихователь пропонує малятам пройтися по місточку</p>	<p>1 хв</p>
<p><i>Заклучна частина (2 хв)</i></p>			
<p>Спокійна ходьба по кімнаті зграйкою за вихователем. В и х о в а т е л ь. Сподобалося вам, діти, мандрувати по лужку? (Малята дають стверджувальну відповідь.) Діти з педагогом виходять із кімнати. Заняття закінчується</p>			

ЗАНЯТТЯ «ВЕСЕЛІ ЗВІРЯТА»

Мета:

- ▲ удосконалювати координацію та крупну моторику рук, сприяти розвитку вмінь вільно виконувати задані вправи;
- ▲ вправляти дітей у різних рухах, зокрема в бігові з перешкодами, стрибках на обох ногах із просуванням уперед;
- ▲ сприяти розвитку творчої уяви, образного мислення, пізнавального інтересу до природного оточення;
- ▲ заохочувати прояви рухової активності під час виконання вправ.

Обладнання: іграшки (конячка, мишка, жабка, ведмедик), мотузка або резинка на стійці; кубики заввишки 10–15 см, аудіоапаратура.

Хід заняття

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
<i>Вступна частина (3 хв)</i>			
<p>Педагог запрошує дітей поїхати в гості до казкових звірят і каже, що під час цієї подорожі на них чекають різні веселі пригоди.</p> <p>Дорослий показує дітям іграшкову конячку і пропонує помандрувати на конячці.</p> <p>Потім вихователь читає дітям віршовані рядки, а малята зображують пересування конячки</p>			2 хв
Звичайна ходьба в спокійному темпі	Гей, конячку запрягаймо, У мандрівку вирушаймо.	Цю та наступні вправи можна проводити також під аудіо-запис п'єси А. Гречанінова «Гра в конячки».	10 сек
Ходьба із високим підні-	В добру казочку попасти	Виконуючи вправу, діти	10 сек

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
1. В. п. — основна стійка. Повороти голови праворуч-ліворуч та оплески над головою	Сірі мишки нас вітають, Головою повертають, Та ще й плескають завзято — Дуже раді нам малята.		4 рази
2. В. п. — сидячи на підлозі в упорі на руки за спиною. Зведення та розведення носків	Ніжки в мишок натрудилися, В мишок ніжки находилися, То розходилися — сварилися, То єдналися і мирилися.	Вихователь стежить, щоб діти виконували вправу, простягнувши ноги вперед і не згинаючи в колінах	4 рази
3. В. п. — сидячи в упорі на руки за спиною. Зігнути ноги в колінах, потім притиснути їх до грудей, простягнути ноги вперед	В мишок ніженьки маленькі, Невеличкі, коротенькі, Мишки хочуть довші мати, Щоб від кішки утікати.	Темп виконання середній	4 рази
4. В. п. — лежачи на животі, з упором на руки, зігнуті в ліктях. Почергове згинання та розгинання ніг	Уляглися мишенята, Та танцюють ноженята, Дуже жваві і веселі Мишки в лісовій оселі.	Почергово згинати ноги в колінах	4 рази кож- ною но- гою

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
<p>5. В. п. — основна стійка. Підняти руки через сторони вгору — вдих, потім різко опустити їх — видих</p>	<p>А якби ще сірим крила — Отби миші й полетіли! «Шкода, крилечок немає», — Мишка жалібно зітхає.</p>		4 рази
<p style="text-align: center;">Гра «Кіт і миші»</p> <p>Діти — «мишки», що живуть у нірці. Вихователь виконує роль «кота». Гравці сідають на лаву («ховаються в нірку»). За сигналом (ним може бути п'єса А. Петряшевої «Рудий кіт» або інша, на вибір вихователя) «мишки» вибігають зі своєї схованки і бігають навколо сплячого «кота». Раптом «кіт» прокидається, і «мишки» швидко повертаються назад. Додатково на висоті 15–20 см від підлоги натягують мотузку (резинку) для переступання. Діти, прямуючи до «кота», мають спокійно переступити її, а повертаючись у зворотному напрямку, повинні подолати цю перешкоду швидко. Гру повторюють 3–4 рази</p>			5 хв
<p style="text-align: center;">Гра «Наслідуюмо ходу тварин»</p> <p>Діти прощаються з іграшковою мишкою, а вихователь показує їм наступну іграшку — жабку. Малята називають її.</p> <p>Вихователь. Як ви гадаєте, як рухається жабка? (<i>Вона стрибає.</i>) Правильно. А ще всі знають, що жабки вміють квакати. Як квакають вони? (<i>Діти відтворюють задане звуконаслідування.</i>) Жабки дуже люблять комарів, адже це для них — найкращі ласощі. Педагог читає віршик.</p>			2 хв

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
	<p>Рано-вранці, на зорі Розлітались комарі. Та недовго політають, Бо їх жабки упіймають.</p> <p>Діти підстрибують вгору, приказуючи звуконаслідування «ква-ква!», і виконують оплески над головою (<i>зображують жабок, які ловлять комарів</i>).</p> <p>Педагог показує дітям іграшкового ведмедика та читає віршик:</p> <p>Лісом йде ведмідь: чвалає І горбки переступає, Повагом собі бреде, Бачиш, друже: ось він де.</p> <p>Діти в супроводі віршованих рядків ідуть неквапливою ходою ведмедика, переступаючи через розкладені на підлозі кубики</p>		
<i>Заклучна частина (2 хв)</i>			
<p>В и х о в а т е л ь. Добре розважили наших діточок і сірі мишки, і зелені жабки, і клишоногий ведмедик. А потім настала ніч, усі казкові звірята пішли відпочивати, спати.</p> <p>Діти вслід за вихователем зграйкою повертаються у групу.</p> <p>Заняття закінчується</p>			

ЗАНЯТТЯ «КОШЕНЯТА»

Мета:

- ▲ розвивати інтерес до рухових вправ та рухливих ігор, створювати умови для розвитку спритності та витривалості;

- ▲ вправляти дітей у пересуванні — повзання та лазінні, виконання стрибків тощо;
- ▲ удосконалювати вміння творчо мислити, створювати образи кошенят під час фізкультурних вправ ігрового характеру;
- ▲ сприяти позитивному емоційному розвитку вихованців, створювати у малят веселий та радісний настрій.

Обладнання: гімнастична лава, обручі, масажні килимки, маленькі м'ячики, іграшкові кошенята (або картка з їх зображенням), аудіоапаратура.

Хід заняття

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
<i>Вступна частина (3 хв)</i>			
Педагог показує дітям двох іграшкових кошенят або картку, на якій вони зображені, пропонує ближче познайомитися із ними та повідомляє, що веселі кошенята запрошують діток у гості. Діти в супроводі віршованого тексту, який читає дорослий, йдуть у гості до кошенят			2 хв
Ходьба в колоні по одному	Ось крокує заповзято Діточок дружненький ряд. Йдуть хлоп'ята і дівчата До пухнастих кошенят.	Темп виконання середній	10 сек
Ходьба навшпильках	Може, сплять іще маленькі, Саме в цю чудову мить Ми підійдемо тихенько — Їх не станемо будить.	Вихователь стежить, щоб діти не заважали одне одному	10 сек

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
Ходьба з високим підніманням стегон	У м'яча уміють грати Та пустують день від дня. А отак ось крокувати Не зуміє кошеня.		20 сек
Звичайна ходьба	Ми пограємося з ними, Хай побачать малюки, Що ми вправні та умілі, Що ми спритні і прудкі.	Темп виконання середній	10 сек
<i>Основна частина (10 хв)</i>			
<p>Вихователь від імені кошенят вітається з дітьми і пропонує їм виконати веселі вправи, які кошеняткам дуже до вподоби.</p> <p>Діти разом із педагогом у супроводі аудіозапису будь-якої ритмічної музики помірному темпу (на розсуд педагога) виконують комплекс фізкультурних вправ</p>			2 хв
1. Повзання по гімнастичній лаві на животі	Полюбляють кошенята, крадучись, спостерігати за мишкою	Вихователь тягне на мотузочці вздовж лави іграшкову мишку	1 хв
2. Ходьба по масажному килимку	Кошенята змалку дуже схожі на свою матусю. Вони стараються навчитися рухатися так само плавно та гарно	Діти імітують граційні рухи кішки	1 хв
3. Підлізання під лавою	Кошенята дуже цікаві. Отже, полюбляють усюди зазирати	Вихователь стежить, щоб діти не травмувалися	1 хв

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
4. Стрибки на обох ногах із просуванням уперед	Дуже спритні кошенята, їм подобається стрибати	Вправу виконують з обручем	1 хв
5. Ходьба, виконання вправи на відновлення дихання	Пострибали кошенята, погралися, а тепер їм слід трохи відпочити	Темп виконання повільний	1 хв
<p style="text-align: center;">Гра «Кошеня і клубочок»</p> <p>Вихователь промовляє до малят слова:</p> <p style="text-align: center;">Малий котик, коточок Украв бабин клубочок, Украв котик клубочок — Покотив у куточок.</p> <p>Педагог дає дітям маленькі м'ячики. Діти в швидкому темпі качають їх по підлозі, імітуючи гру кошенят із клубочками.</p> <p>Вихователь. У маленьких кошеняток є добра та ласкава мама-кішка. У супроводі аудіозапису однойменної п'єси В. Вітліна проводиться музична рухлива рольова гра «Кошенятка й кішка». (У ролі «кішки» виступає педагог.)</p>			5 хв
<i>Заклучна частина (2 хв)</i>			
<p>Вихователь. Набігались, награлися та ще й напустувалися! Мабуть, час вже відпочити і котикам, і нашим дітям! Малята з вихователем повільно ідуть по колу змійкою, а потім у такому самому темпі виходять із кімнати. Заняття закінчується</p>			

ЗАНЯТТЯ «ТЕПЛИЙ ДОЩИК»

Мета:

- ▲ виховувати інтерес до рухових вправ та ігор, удосконалювати координацію рухів малят;
- ▲ розвивати у вихованців активність, самостійність, здатність орієнтуватися у навколишній обстановці;
- ▲ вправляти дітей у стрибках угору, різних видах бігу та ходьби (у колоні по одному, по колу тощо);
- ▲ удосконалювати слухову увагу та сприйняття малят, уміння реагувати на сигнал (словесні команди) дорослого.

Обладнання: вирізані з картону грибочки двох видів (для кожної дитини — по грибку); ляльки (дід та баба); підвішені на мотузочці до гімнастичної палиці картонні хмаринки; аудіоапаратура.

Хід заняття

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
<i>Вступна частина (3 хв)</i>			
Педагог повідомляє малятам, що сьогодні має пройти веселий та теплий дощик, і пропонує дітям показати його. Діти стають одне за одним та йдуть по колу в супроводі віршованого тексту			1 хв
Звичайна ходьба	Ми йдемо-крокуємо, За дощем слідкуємо.	Темп виконання середній	10 сек
Ходьба широкими кроками	Ось упали краплі перші, Крупні, сильні і рідкі — Крап! Крап! Крап!		10 сек
Біг в колоні по одному	Ось упали другі краплі — Вже густіші, більш меткі — Крап! Крап! Крап!	Вихователь стежить, щоб діти не заважали одне одному	10 сек

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
Нахилитися вперед, потім повернутися у в. п.	Можна ходити у них по калюжах.		
3. В. п. — стоячи, п'яти разом, носки нарізно. Злегка присісти, руки з розкритими долоньками простягнути вперед, потім знову повернутися у в. п.	Рученята простягаю — Крапельку дощу спіймаю. Крапле-крапелько, де ти? На долонечку впади!		4 рази
4. Довільна ходьба з нахилами та присіданнями	Дощ пройшов — і у лісочку Всюди вирости грибочки. Помандруймо у лісок, Зберемо їх в козубок!	Імітація збирання грибів	1 хв
<p style="text-align: center;">Рухлива гра «Гриби»</p> <p>Вихователь дістає і показує малятам картонні або іграшкові грибочки.</p> <p>В и х о в а т е л ь. Погляньте, діти, які вирости після дощу грибки — опеньки та боровики! Давайте пригадаємо пісеньку:</p> <p style="text-align: center;">Дйби-дйби-дйби-бй, Пйшла баба по грйби, А дйд — по опенькй В недйлю раненько.</p>			4 хв

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
<p><i>(Дорослий ставить посеред зали ляльок діда та бабусю, а потім роздає кожній дитині по одному грибочку.)</i> Давайте допоможемо бабусі зібрати грибки-боровики, а дідусяві — опеньки.</p> <p>Діти в супроводі аудіозапису дитячої народної пісеньки «Дибидибиди» (або будь-якої іншої жвавої мелодії) повільно йдуть по колу, тримаючи в руках грибочки.</p> <p>Коли музика стихає, діти повинні швидко зібратися в дві купки: ті малята, у яких в руках боровики, збираються купкою біля бабусі, а ті, у кого опеньки, — біля дідуся.</p> <p>Гру повторюють 3 рази. У ході гри іграшки можна міняти місцями</p>			
<p style="text-align: center;">Гра «Дострибни до хмарки!»</p> <p>Вихователь</p> <p style="text-align: center;">Розійшовся дощ, полоще, Цілий день хлюпоче дощик, Ти до хмарки дострибни, Сіру хмарку прожени!</p> <p>Педагог тримає гімнастичну палицю, до якої на мотузочці підвішені дві картонні хмарки. Діти попарно підходять до вихователя і підстрибують так, щоб торкнутися долонею імпровізованої хмарки</p>			4 хв
<i>Заклучна частина (2 хв)</i>			
<p>Діти з вихователем стають у коло, водять у спокійному темпі хоровод та примовляють слова пісеньки-заклички про дощик.</p> <p style="text-align: center;">Ой дощику, поливайчику, Поливай, поливай. Поливай, поливай — Наших діток не чіпай.</p> <p>Заняття закінчується</p>			

Руки	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
3. В. п. — основна стійка, руки на поясі. Стрибки на обох ногах із просуванням уперед	Ось коники-стрибунці — Зелененькі молодці. Цілий день часу не гають — Все стрибають і стрибають.	Дорослий показує зображення коника-стрибунця	6 разів
4. В. п. — лежачи на лаві. Повзання по гімнастичній лаві	Малий равлик повзе, Свою хатку везе. По билинці, по стеблинці — Ріжки зовні, сам — в хатинці.	Вихователь показує картку із зображенням равлика	1 хв
5. В. п. — стоячи парами. Ходьба в заданому напрямку, тримаючись за руки	За ручки ми візьмемося Та по лузі пройдемося, Хай паровоз відпочиває, Усе цікаве розглядає.	Цю вправу можна проводити під аудіозапис п'єси Д. Шостаковича «Крокують ніжки» або інший відповідний музичний супровід	1 хв
<p style="text-align: center;">Рухлива гра «Жуки»</p> <p>Вихователь. Бачить паровозик: аж тут з-під листків вилізли жуки-хрущики. <i>(Дорослий демонструє відповідну картку.)</i></p> <p>Педагог читає віршовані рядки, малята виконують ігрові рухові дії.</p> <p style="text-align: center;">Невеличкі ось жуки Виповзають залюбки, По лузі в мандрівку-путь По травиченьці ідуть.</p>			6 хв

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
<p><i>(Ходьба в різних напрямках, спираючись на долоні та коліна.)</i></p> <p>Жук-жучисько поспішав, Спотикнувся та й упав, Підвестися він не може. Хто жучкові допоможе?</p> <p><i>(Діти лягають на спинку і виконують хаотичні енергійні рухи ногами та руками.)</i></p> <p>Вихователь допомагає малятам-«жучкам» перевернутися та підвестися.</p> <p>Цю гру можна проводити в супроводі жвавої ритмічної музики (на вибір педагога)</p>			6 хв
<i>Заклучна частина (2 хв)</i>			
<p>Педагог пропонує малятам знову сісти в потяг та повернутися на ньому в дитсадок.</p> <p>Діти шикуються за вихователем у колону по одному (кожна дитина кладе руки на пояс того, хто стоїть попереду) та йдуть за ним змієюю у повільному темпі, промовляючи звуконаслідування «чух-чух-пах!».</p> <p>Заняття закінчується</p>			

ЗАНЯТТЯ «МІЙ ВЕСЕЛИЙ М'ЯЧ»

Мета:

- ▲ сприяти розвитку рухливості малят, зокрема таких якостей, як спритність та влучність, удосконалювати рухову координацію;
- ▲ прищеплювати цікавість до фізкультурних вправ та ігор, зокрема із м'ячем, формувати вміння злагоджено гратися разом;
- ▲ учити дітей опановувати різноманітні рухи, стимулювати активність та самостійність у процесі рухових дій;
- ▲ викликати в дітей позитивні емоції, піднесений настрій.

Обладнання: гумові м'ячі середнього та маленького розміру (для кожної дитини — по м'ячу), гімнастична лава, кеглі, кошик, аудіо-апаратура.

Хід заняття

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
<i>Вступна частина (3 хв)</i>			
<p>Педагог показує дітям м'ячі і загадує загадку:</p> <p style="text-align: center;">Б'ють мене старі й малі У повітрі й на землі, Я ж не плачу, не вмираю, Тільки весело стрибаю, Я кочусь і мчуся вскач. Здогадались, хто я? <i>(М'яч.)</i></p> <p>Педагог роздає кожному малюку по м'ячу середнього розміру. Діти за допомогою дорослого стають у колону по одному, утворюють коло і виконують рухові дії в супроводі віршованого тексту, який читає вихователь</p>			1 хв
Звичайна ходьба	Я в руках м'яча тримаю, Йду собі — не поспішаю.	Темп виконання середній	10 сек
Ходьба навшпиньках	М'ячик вгору підведу — Й на носочках я піду.	Руки з м'ячем підняті вгору	10 сек
Легкий біг навшпиньках	Ще й навшпиньках бігти можу, Поки м'яч я не тривожу.	Руки з м'ячем на рівні грудей	10 сек
Ходьба на п'ятах	М'яч яскравий опущу я — Та на п'ятах покрокую.	Руки з м'ячем опущені вниз	10 сек

Руки	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
Підстрибування із просуванням уперед	Хочу і стрибаю, наче Мій дружок — веселий м'ячик.	Вихователь стежить, щоб діти не заважали одне одному	10 сек
Спокійна ходьба	М'яч потрібен нам для гри — Для розваги дітвори.	Руки з м'ячем про-стягнуті вперед	10 сек
<i>Основна частина (10 хв)</i>			
1. В. п. — сидячи на підлозі, ноги розставлені. Котіння м'яча праворуч-ліворуч	Качатись хочеться м'ячу, Його туди-сюди кочу. Котися потихеньку Та не тікай, маленький.		4 рази
2. В. п. — основна стійка, руки з м'ячем опущені. Підняти руки вгору, утримуючи м'яч. Присісти, торкнутися м'ячем підлоги. Повернутися у в. п.	Міцно м'ячик я тримаю, Його вгору піднімаю. На підлогу м'яч кладу, Все у нас з ним до ладу.		4 рази
3. В. п. — те саме. Кинути м'яч об підлогу і зловити	Любить м'ячик мій стрибати, Маю я його спіймати! Розходився м'яч- пустун, Непоганий він стрибун.		4 рази

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
Малята мають по черзі кинути із заданої відстані м'ячик так, щоб він опинився у кошику. Гра триває, доки всі м'ячі не опиняться у кошику			10 хв
<i>Заклучна частина (2 хв)</i>			
Звучить мелодія п'єси Г. Фрида «М'ячики». Діти впродовж хвилини довільно пританцюють під музику з підстрибуваннями — уявляють себе м'ячиками. Після цього малята прибирають усі м'ячі на місце і зграйкою спокійно йдуть за вихователем із кімнати. Заняття закінчується			

ЗАНЯТТЯ «КУДИ ХОДИЛИ НІЖКИ?»

Мета:

- ▲ розвивати образне мислення, виховувати пізнавальний інтерес до фізкультурних вправ та рухливих ігор;
- ▲ вправляти малят у різних видах ходьби (зокрема врозтіч, у колоні по одному за вихователем, широкими та дрібними кроками тощо);
- ▲ зміцнювати різні групи м'язів, удосконалювати рівновагу, спритність та рухову координацію;
- ▲ закріплювати правильну поставу, сприяти розвитку уваги.

Обладнання: обручі, гімнастична лава, аудіоапаратура.

Хід заняття

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
<i>Вступна частина (3 хв)</i>			
Вихователь пропонує малятам погратися у рухливу гру «Маленькі та великі ніжки».			1 хв

Руки	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
Під час гри вихователь має стежити, щоб діти тримали правильну поставу, не опускали голову, не човгали ногами по підлозі тощо. Педагог читає віршовані рядки, а малюки виконують рухи відповідно до змісту віршика			
Ходьба дрібними кроками	Були собі малі ніжки, Дріботіли вздовж доріжки, Туп-туп-туп, туп-туп-туп! — Дріботіли вздовж доріжки.	Вихователь стежить, щоб діти не штовхали одне одного	10 сек
Ходьба широкими кроками	І великі поруч ноги Крокували вздовж дороги, Туп-туп-туп, туп-туп-туп! — Крокували вздовж дороги.	Вихователь стежить, щоб діти утримували рівновагу	10 сек
Дрібні стрибки на обох ногах із просуванням вперед	А маленькі ноженята Ще й підстрибують завзято, Скік-стриб, скік-стриб! — Так стрибають заповзято.	Вихователь стежить, щоб діти утримували рівновагу	10 сек
Широкий приставний крок із просуванням вперед	Ноги, котрі значно більші, Виступали ширше й ширше, Ось так крокували — Дуже широко ступали.	Темп виконання середній	10 сек
Віг дрібними кроками	Ніжки ті, що дріботали, Кажуть: «Друзі, ми відстали! Пробіжімось далі трохи,	Вихователь стежить, щоб діти не штовхали одне одного	10 сек

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
	Доженімо більші ноги!»		
Біг ши-рокими кроками	А великі — враз тікати: «Нас малим не наздогнати! Раз-два, раз-два! Нас малим не наздогнати!»	Темп виконання середній	10 сек
Перехід на звичайну ходьбу в повільному темпі з виконанням ритмічних оплесків	Далі ніжки прямували, Ручки весело плескали — Ось так, ось так Ручки весело плескали.		10 сек
<i>Основна частина (10 хв)</i>			
В и х о в а т е л ь. Великі та маленькі ніжки під час прогулянки зустріли багато цікавого. Давайте покажемо все, що зустріли ніжки, коли прогулювалися			
1. В. п. — стоячи прямо, ноги злегка розставлені, руки простягну-ті вперед. Схрестити руки перед грудьми та розвести їх у сторони	Гострі ножиці у Інни — чик! Для паперу і тканини — чик! Що під руку потрапляє — чик! Все вони перерізають — чик!	Імітація роз-криття й за-криття ножиць. Під час схрещу-вання рук малю-ки повторюють звуконасліду-вання «чик» для подовження видиху	6 ра-зів

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
<p>2. В. п. — лежачи на животі, ноги простягнуті, руки зігнуті. Підняти тулуб, розпрямивши руки, прогнутися назад, витягнути вперед шию.</p>	<p>Змійка з нірки визирала І голівку піднімала. Міркувала: «Чи вставати, Чи ще трохи подрімати?»</p>		4 рази
<p>3. В. п. — основна стійка, кисті стиснуті в кулачки. Швидко обертати правою рукою навколо лівої, після чого різким рухом розвести руки в сторони, повернутися у в. п.</p>	<p>Пустував малий синок — Мамі розмотав клубок. Ми насваримо синочка І змотаємо клубочка.</p>	<p>Під час виконання вправ дітям можна показувати картки із зображенням відповідних предметів</p>	4 рази

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
4. В. п. — стоячи прямо, руки на поясі. Підскоки на місці.	А горобчик скік та скік: «Я пішов би і побіг, Та не вмю це робити, Тому і стрибаю, діти»	Під час виконання цієї вправи малята повинні намагатися підстрибнути якомога вище	1 хв
5. В. п. — основна стійка. Ходьба по гімнастичній лаві із розведеними в сторони руками.	Ось місточок через річку, По мосту іде лисичка. Обережно, лиско, йди, У водичку не впади!	Діти йдуть одне за одним, тримаючи рівну поставу	1 хв
<p style="text-align: center;">Рухлива гра «До лисичок у гості»</p> <p>Педагог бере два обручі (у кожную руку по одному) і пояснює малятам, що це — хатинки-нірки рудих лисичок. Лисички запросили малят у гості. Щоб потрапити до них на гостину, треба пролізти в нірку. За сигналом (це може бути звучання дитячої пісеньки «Я — лисичка, я сестричка» або будь-яка інша жвава мелодія, на розсуд педагога) діти по черзі пролазять в один обруч, а потім повертаються назад через інший</p>			5 хв
<i>Заклучна частина (2 хв)</i>			
Спокійна ходьба на місці в ритмі мелодії маршу (аудіозапис п'єси Р. Рустамова «Марш») або в супроводі іншої відповідної музики. Заняття закінчується			

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
4. В. п. — основна стійка, ноги на ширині плечей, руки опущені вздовж тіла. Пружні нахили до стоп	На тонких біленьких ніжках Виростають сиріжки, Їх збирати не лінюся, За грибками нахилюся.	Спочатку торкнутися правої стопи, повернутися у в. п., потім торкнутися лівої стопи і знову повернутися у в. п.	4 рази
5. В. п. — стоячи прямо. Стати на носочки, потягнутися руками вгору — вдих, опустити руки вниз — видих	Ось на грушці — стиглі груші, Хочу їх дістати дуже. Вже і так, і сяк тягнуся — Та до груш не доберуся.		4 рази
<p style="text-align: center;">Рухлива гра «Доповзи до кубика»</p> <p>Педагог розкладає з однієї сторони залу кубики (для кожного малюка по кубику), діти стають на протилежній. Дорослий пояснює малятам ігрове завдання: повзком дістатися заданого предмета, а потім принести його вихователеві.</p> <p>Можна запропонувати дітям уявити себе маленькими вужиками, які повзуть за ягідкою.</p> <p>Гра проводиться в супроводі будь-якої жвавої музики (на вибір педагога)</p>			4 хв
<p style="text-align: center;">Рухлива гра «Квочка та курчата»</p> <p>Вихователь виступає у ролі «квочки», діти — «курчата».</p> <p style="text-align: center;">Вихователь</p> <p style="text-align: center;">Ой курчатка-малюки, Мої любі діточки,</p>			4 хв

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
<p>Бігайте та грайтеся, Двором прогуляйтеся.</p> <p>Діти-«курчата» рухаються по залу в супроводі пісеньки «Курчата» (муз. А. Філіпенка, сл. Т. Волгіної), імітуючи поведінку курчат — змахують руками-«крильцями», нахиляються, «дзьобаючи зерно», бігають та розглядають довкола.</p> <p>Раптом музика стихає, а вихователь каже:</p> <p style="text-align: center;">Хижий лис сюди іде! Де мої курчатка, де?</p> <p>Усі діти якомога швидше біжать до «квочки», щоб заховатися від лиса, і присідають біля неї. Гру повторюють 3–4 рази</p>			
<i>Заклучна частина (2 хв)</i>			
<p>Діти з вихователем стають у коло і, взявшись за руки, повільно водять хоровод у супроводі будь-якої спокійної музики, а потім ланцюжком залишають зал.</p> <p>Заняття закінчується</p>			

ЗАНЯТТЯ «НАШІ ІГРАШКИ ЧУДОВІ»

Мета:

- ▲ активізувати рухову активність вихованців, прищеплювати цікавість до різноманітних рухливих вправ та ігор;
- ▲ удосконалювати слухову увагу та координацію рухів, сприяти розвитку творчого та образного мислення;
- ▲ формувати вміння малят злагоджено та дружно гратися разом, створювати в групі доброзичливу атмосферу;
- ▲ виховувати пізнавальний інтерес до іграшок, дбайливе та бережливе ставлення до них, розуміння необхідності прибирати іграшки після гри на своє місце.

Обладнання: іграшкова конячка, котик, іван-пакиван, повітряна кулька, м'яч, кеглі, гімнастична лава, аудіоапаратура.

Хід заняття

Руки	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
<i>Вступна частина (3 хв)</i>			
Діти в супроводі будь-якої ритмічної музики йдуть у колоні по одному за вихователем, а потім розходяться врозтіч та виконують вправи, що зображують ту чи іншу іграшку, яку показує їм педагог			1 хв
«Іван-покиван» В. п. — ноги злегка розставлені, руки на поясі. Почергові нахили тулуба в сторони.	Наша лялька притомилась І туди-сюди хилилась: «Хочу дуже я поспати, Покладіть мене, малята!».	Темп виконання середній	4 рази
«Конячка» В. п. — основна стійка. Біг із підскоками, почергово змінюючи положення ніг	Ти прудка, конячко сива, Довгий хвостик, пишна грива, Скачеш швидко, наче вітер: «Здоганяйте мене, діти!».		4 рази
«Котик» В. п. — стійка з упором на коліна та долоні. Повзання по підлозі, дивлячись уперед, голова піднята	Котичок у нас красивий, Та який же він грайливий! Ось так котик грається, Муркотить-втішається.		20 сек
«М'ячі» Стрибки на місці на обох ногах (по 4–5 стрибків)	Гарні в діточок м'ячі. М'яч мене стрибати вчить!	Після промовлення останнього рядка діти розбіга-	4 рази

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
	Пострибали, звеселились, Потім раз — і покотились.	ються у різних напрямках	
«Повітряна кулька» Вправа на відновлення дихання: діти імітують надування кульки	Зараз кульку надуваю — Дуже глибоко вдихаю. Якщо в неї вміло дуги, Величезна кулька буде!	Вихователь стежить, щоб діти правильно виконували дихальну вправу	10 сек
<i>Основна частина (10 хв)</i>			
<p style="text-align: center;">Рухлива гра «Скачемо по калюжках»</p> <p>На підлозі в ряд розкладають обручі. Завдання малят — пересуватися вперед, перестрибуючи з одного обруча в інший. Супроводом до цієї гри може бути будь-яка мелодія помірною темпу (на розсуд педагога)</p>			4 хв
<p style="text-align: center;">Рухлива гра «Вершники»</p> <p>Діти в супроводі мелодії п'єси Р. Шумана «Сміливий вершник» пересуваються по колу одне за одним, імітуючи рух веселої конячки. За сигналом педагога (нею може бути оплеск в долоні) малята повертаються і продовжують рух у зворотному напрямку. Гру повторюють 3 рази</p>			5 хв
Дихальна вправа «М'яч надувся і луснув»: зробити глибокий вдих і надуті щоки, затримуючи дихання. Потім різко видихнути		Вихователь показує, як слід виконувати вправу	20 сек

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
Дихальна вправа «Вітерець і вітрюган»: дмухати з різною силою		Можна об'єднати дітей у дві підгрупи: одна — «вітерець», а друга — «вітрюгани». Потім підгрупи міняються ролями	30 сек
<i>Заклучна частина (2 хв)</i>			
<p>Малята в звичайному темпі йдуть між перешкодами (кеглями) за педагогом.</p> <p>Потім діти прибирають усі іграшки на місце і залишають зал.</p> <p>Заняття закінчується</p>			

ЗАНЯТТЯ «СВІТИ, ЯСНЕ СОНЕЧКО!»

Мета:

- ▲ розвивати в дітей активність, самостійність, швидкість реакції під час рухових вправ та рухливих ігор;
- ▲ вправляти малят у різних видах шиккування, бігу, ходьби тощо;
- ▲ удосконалювати увагу, виховувати стійкий інтерес до ігрових фізкультурних вправ, бажання брати участь у рухливих іграх;
- ▲ сприяти позитивному емоційному розвитку вихованців, створювати у групі веселу та бадьору атмосферу.

Обладнання: плакат із зображенням усміхненого сонечка, аудіо-апаратура, штучні квіти, дві великі парасольки, кубики із зображеннями квітів, ягід, грибів.

Руки	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
<i>Основна частина (10 хв)</i>			
В и х о в а т е л ь. Кого ж розбудило тепле сонечко? Зараз ми дізнаємося про це.			
1. В. п. — основна стійка, руки вздовж тіла. Протягнути руки вперед, підняти їх угору, потім розвести в сторони і повернутися у в. п.	Ось прокинулось лисенятко, Починає день з зарядки, Лапки прямо, вгору, окремо: «Сонечко, погрій мене!».	Вихователь стежить, щоб відстань між дітьми була достатньою для виконання справи	4 рази
2. В. п. — стоячи, ноги злегка розставлені, руки на поясі. Ритмічні нахили вперед, руки тягнуться до підлоги.	Послало сонечко тепло — Сунічки соком налило. Вони отак униз звисають, Ягідками землі сягають.		4 рази
3. В. п. — основна стійка, руки злегка розставлені в сторони. Ходьба з високими підніманням колін.	Журавка будить журавлятко: «Ану вставай, мое малятко! Ще не можеш ти літати, То вчись болотом крокувати!».		4 рази
4. В. п. — стійка, ноги напізно. Присісти,	Лиш маленьке совеня Не радіє сяйву дня. Воно в дупло ховається		4 рази

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
заплющити очі, покрутити головою праворуч-ліворуч повернутися у в. п.	І з сонцем не вітається.		4 рази
5. В. п. — злегка присівши. Пересування вперед стрибками на обох ногах.	На сніданок хоче жабка Смакувати жваву бабку, Та щоб бабку упіймати, Слід за нею пострибати!		20 сек
Рухлива гра «Сонечко і дощик»			4 хв
<p>Педагог ставить посередині залу дві великі парасольки. Звучать по чергово фрагменти знайомих малятам пісень «Сонечко» (муз. Т. Потапенко, сл. В. Моруги) та «Іди, іди, дощику» (дитяча народна пісенька). Якщо діти чують пісню про сонечко, вони жваво рухаються під музику. Якщо починається пісня про дощ, малята одразу біжать і ховаються під парасольки. Гру повторюють 3–4 рази.</p> <p>В и х о в а т е л ь. Після теплої дощу, малята, в лісі виростало багато квітів, ягід та грибів. Тож нам слід обережно гуляти, щоб на них не наступати!</p>			4 хв
Рухлива гра «Не наступи!»			4 хв
<p>Дорослий розкладає по кімнаті кубики, на яких зображені квіти, ягоди, гриби тощо. Діти в супроводі будь-якої жвавої мелодії (наприклад, «Ми вчимося бігати», муз. Я. Степового) легким бігом пересуваються по залу, переступаючи через розставлені перешкоди та намагаючись не наступити на них</p>			

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
Дихальна вправа «Запашні квіти». Виконувати глибокий вдих носом і видих ротом	На галявинці, обігрітій сонечком, вирости запашні квіточки. Давай-те понюхаємо їх.	Вихователь може роздати дітям штучні квіти	10 сек
<i>Заклучна частина (2 хв)</i>			
<p>Вихователь читає віршовані рядки.</p> <p>Вихователь</p> <p style="text-align: center;">Сонце йде відпочивати, З ним прощаються малята: «На добраніч, спати час! Завтра знов приходить до нас!»</p> <p>Діти шикуються в колону і в супроводі будь-якої колискової мелодії ідуть одне за одним спокійною ходою, помахуючи квітами. Спочатку малята йдуть по колу, потім виходять із залу. Заняття закінчується</p>			

ЗАНЯТТЯ «КОМАХИ – НАШІ МАЛЕНЬКІ ДРУЗИ»

Мета:

- ▲ розвивати пізнавальний інтерес до довкілля, вправляти дітей у вмінні наслідувати рухи різних комах;
- ▲ виховувати цікавість до рухливих ігор, викликати у дітей бажання дружно та злагоджено гратися разом;
- ▲ заохочувати рухову активність малят, сприяти розвитку координації рухів, зміцнювати різні групи м'язів;
- ▲ формувати елементарні основи екологічно доцільної поведінки, дати поняття про те, що всі живі істоти мають право на життя.

Обладнання: картки із зображеннями комах (бджола, комар, метелик, коник), гімнастична лава, гімнастична драбинка, аудіоапаратура.

Руки	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
«Метелик» Легкий біг на носочках із ритмічними махами розведеними в сторони руками	А метелик наш барвистий — Наче вогничок іскристий, Він летить, летить, летить, Проти сонця мерехтить.	Вихователь показує картку із зображенням метелика	30 сек
«Прожени комара» Повороти тулуба праворуч-ліворуч та виконання оплесків у відповідних напрямках	Ось комар летить-пищить, Хоче, мабуть, укусить, Щоб комарика прогнати, Слід його нам налякати.	Вихователь показує картку із зображенням комара	30 сек
<i>Основна частина (10 хв)</i>			
Гра «Повзе сонечко-жучок»			3 хв
<p>Діти в супроводі будь-якої жвавої мелодії (на вибір педагога) пересуваються по залу поповзом в упорі на колінах та долонях.</p> <p>Наприкінці гри дорослий кладе в центрі залу який-небудь предмет і пропонує всім «сонечкам» підповзти до нього, щоб зібратися разом</p>			5 хв
Гра «Комарики та бджілки»			5 хв
<p>Малята стають, утворивши коло. Вихователь пояснює дітям їхні ролі: дівчатка — «бджілки», а хлопчики — «комарики». За сигналом педагога малята відповідної групи виходять у центр кола і в супроводі веселої</p>			

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
<p>мелодії пританцьовують та виконують рухи і звуконаслідування, що імітують поведінку тієї чи іншої комахи. Друга група в цей час пританцьовує на місці й ритмічно плескає у долоньки. Потім музика припиняється, дорослий дає наступний сигнал. Після цього знову звучить мелодія, і групи міняються місцями. Гру повторюють 2—3 рази</p>			5 хв
<p style="text-align: center;">Гра «На підборах»</p> <p>Педагог кладе на підлогу гімнастичну драбинку і читає малятам віршовані рядки:</p> <p style="text-align: center;">Купили діткам чобітки, У них підбори є дзвінкі, Коли їх узують, То в гості вирушають.</p> <p>Діти в положенні руки за головою йдуть по щаблях драбинки, дивлячись на картку-орієнтир (наприклад, зображення метелика).</p>			2 хв
<i>Заклучна частина (2 хв)</i>			
<p>Проводиться спокійна гра «Хто це?», упродовж якої кілька бажаючих малят показують ту чи іншу комаху (імітація способу пересування, звуконаслідування тощо). Решта групи за допомогою вихователя відгадують та називають того, кого зобразив їх товариш.</p> <p>Діти шикуються в колону по одному і вслід за педагогом повільно виходять із залу.</p> <p>Заняття закінчується.</p>			

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
4. В. п. — основна стійка. Приставити долоні до голови («заячі вушка»). Опустити, підняти долоні. Плеснути в долоні. Дріботливий біг на місці	Вушками поворуши, Поплескай у лапки, Та хутенько побіжи До теплої хатки!	Діти розбігаються врозтіч	по 4 рази
<p align="center">Рухлива гра «Зайчики ховаються»</p> <p>Вихователь. Побігли зайчики у нірку грітися. А де ж їхні нірки-хатиночки? Де заячі будиночки? Діти з вихователем розставляють по кімнаті маленькі стільці.</p> <p>Діти-зайчики в супроводі народної мелодії «Зайчик» пересуваються стрибками. За сигналом педагога «Зайчики, додому!» кожна дитина швидко біжить до стільчика і сідає на нього.</p> <p>Гру повторюють 3 рази</p>			3 хв
<p align="center">Рухлива гра «Кочу снігову кулю»</p> <p>Дітям пропонується прокотити великого м'яча по похилій поверхні (скотити снігову кулю з гірки).</p> <p>Цю гру можна проводити в супроводі народної мелодії «Ой сніжку, сніжку білесенький»</p>			2 хв
<p align="center">Рухлива гра «Дістань брязкальце!»</p> <p>Вихователь показує дітям ляльку, вбрану в костюм Снігуроньки, і пояснює, що Снігуронька несла малюкам подарунки — брязкальця та й загубила їх.</p> <p>Малятам пропонується підлізти під натягнуту мотузку і дістати брязкальця, які лежать за нею</p>			2 хв

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
<i>Заключна частина (2 хв)</i>			
<p>Вихователь. Промине зима сувора — вийде сонечко, зазирне в віконечко — стане тепло знову. Давайте покличемо лагідне сонечко, щоб скоріше прийшла весна.</p> <p>Діти з вихователем стають у коло, беруться за руки і в супроводі знайомої пісеньки «Вийди, вийди, сонечко» повільно водять хоровод, підспівуючи слова.</p> <p>Заняття закінчується</p>			

ЗАНЯТТЯ «У МІСТІ»

Мета:

- ▲ забезпечити необхідну рухову активність малят, використовуючи різноманітні ігрові вправи та рухливі ігри;
- ▲ удосконалювати спритність, вправність вихованців, сприяти розвитку координації основних рухів;
- ▲ зміцнювати мускулатуру, різні групи м'язів малят, формувати вміння дітей керувати власним тілом;
- ▲ учити дітей орієнтуватися в навколишній обстановці, розвивати увагу, спостережливість, слухове сприйняття.

Обладнання: іграшкові машинки, червоний та зелений султанчики, гімнастична лава (або дві мотузки такі самі завдовжки, як і лава), аудіоапаратура.

Хід заняття

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
<i>Вступна частина (3 хв)</i>			
<p>Вихователь пропонує дітям здійснити уявну подорож вулицями міста. Діти шикуються парами, стають за педагогом і починають рух у супроводі віршика, який читає дорослий.</p>			2 хв

Руки	Словесний коментар	Методичні вказівки	Дозування
Звичайна ходьба	За ручки діточки взялися, Гуляти в місто подалися. Дуже дружно походжають, Усе цікаве помічають.	Темп виконання середній	10 сек
Ходьба з підняттями вгору руками	А місто наше гарне й нове, Дома багатоповерхові, Ось зведено високий дім — Чудово жити в домі тім.		10 сек
Пересування вперед стрибками на обох ногах	Ось на вузьких тротуарах Горобчики стрибають в парах, Маляток не бояться, ні: В містах горобчики ручні.		10 сек
Нахили праворуч-ліворуч на місці, руки підняті вгору	Любімо наше рідне місто! Тут є зелений парк тінистий, Сюди вітрисько прилітає І крони деревцям гойдає.		6 разів
Біг з поступовим переходом на звичайну ходьбу	Як тільки ранок наступає — Одразу місто оживає: Машини мчать і люди йдуть — Панує всюди гамір тут.	Вихователь стежить, щоб діти не штовхали одне одного	10 сек

Рухи	Словесний коментар	Методичні вказівки	До-зу-ван-ня
<i>Основна частина (10 хв)</i>			
1. В. п. — основна стійка. Крокування на місці з високим підніманням колін	Ідуть по вулиці солдати — Крок карбований, чіткий. Вони мужні та завзяті, Ще й сміливі он які!		4 рази
2. В. п. — стоячи прямо, ноги трохи розставлені, руки опущені. Пружні присідання	Сонця промінь пригріває, Ой спекотна днина ця! Я присяду, заховаюсь В затінку у деревця.	Темп виконання середній	4 рази
3. В. п. — лежачи на спині, ноги випрямлені. Підняти та опустити ноги	Що за стовпчик при дорозі Близ узбіччя, що на розі? Чи кленок росте отак, Чи стоїть дорожній знак?		4 рази
4. В. п. — стоячи на колінах та спираючись на підлогу долонями. Пересування попвзом	Ось дідусь старенький йде, Свого песика веде. Пес кудлатий та поважний, Він слухняний і уважний.		4 рази
5. В. п. — стійка, ноги нарізно, руки розведені в сторони. Нахили праворуч-ліворуч	Ось ворона пролітає, А куди летить, не знає, І політ той отакий: То в один бік, то в другий.	Нахили можна супроводжувати махами рук	По 4 ра- зи в кож- ний бік

МОЇ СПРИТНІ РУЧЕНЯТА

Педагог просить усіх малюків показати йому свої ручки. Діти простягають руки до дорослого, демонструючи їх. Вихователь зауважує, що ручки в усіх чистенькі, гарні, і читає віршовані рядки.

Вихователь

У кожного з маляток	Та впевнитись я хочу,
Є спритні рученята.	Чи всі уважні діти,
Ці рученьки умілі,	Чи зможуть ручки точно
Управні, навіть сильні.	Малят все повторити?

Далі педагог показує дітям різноманітні ритмічні ігрові рухи руками, супроводжуючи їх читанням віршованого тексту. Малюки пильно стежать за рухами дорослого й намагаються якомога точніше копіювати їх.

Вихователь

Свої ручки залюбки
Я стискаю в кулачки.
Ось як, ось як — хто з малят уміє так?

(Ритмічно стискають кисті в кулаки.)

Мої ручки граються —
За спинку ховаються.
Ось як, ось як — а із вас хто вміє так?

(Спочатку простягають руки перед собою, потім швидко відводять їх за спину.)

Розправляю кисті рук —
По підлозі — стук, стук, стук!
Ось як, ось як — хто з маляток зможе так?

(Діти присідають і постукують по підлозі ребром долоні.)

Ручки можу я підняти —
Досить високо дістати.
Ось як, ось як — хто з малят уміє так?

(Малюки за зразком педагога кілька разів ритмічно піднімаються на носки і якомога вище простягають вгору випрямлені руки.)

Я плескаю угорі...
А чи вдасться дітворі?
Ось як, ось як — хто з маляток зможе так?

(Ритмічні оплески над головою.)

Наприкінці гри дорослий хвалить кожного учасника за кмітливість і спритність.

ПОДОЛАЙ ВІДСТАНЬ!

Обладнання: широкий килим або килимова доріжка.

Діти на прохання вихователя присідають в одному кінці килимка, а в іншому стає педагог.

Вихователь. Зараз, малята, я кожного з вас підзиватиму до себе. Ви будете перебиратися на цю сторону килимка, але кожен зробить це по-своєму і покаже усім, як він уміє вправно рухатися.

Дорослий звертається до кожної дитини по черзі, пропонуючи пересуватися по килимку заданим способом.

Вихователь. Андрійку, ти можеш перейти через килимок звичайним кроком? Тоді, прошу, йди до мене!

Дмитрику, а ти, будь ласка, перейди через килимок навпіньках, на носочках!

Олю, ти перестрибай килимок, як зайчик!

Петрику, проповзи, будь ласка, через килимок, наче жучок!

Наталочко, перебіжи килимок швидко-швидко, як тільки можеш!

Протягом гри учасники можуть самі вирішувати, яким способом пересуватимуться.

ПО СХОДИНКАХ

Обладнання: картка із зображенням маленького хлопчика, що піднімається вгору по східцях, не тримаючись за перила (педагог може схематично намалювати це крейдою на дошці); аудіоапаратура.

Вихователь *(вказуючи на малюнок)*

Вправно сходами крокує
До бабусі Олі внук,
Він швиденько чимчикує,
Ще й без допомоги рук,
Раз-два-три, раз-два, ще раз...
Чи так зможе хто із вас?

Малюки за бажанням спускаються на кілька сходинок. Вихователь стоїть угорі. Звучить будь-яка ритмічна музика досить повільного темпу (наприклад мелодія для ранкової гімнастики). Педагог по черзі

підкликає малят. Кожний учасник піднімається до дорослого без опори, намагаючись крокувати згідно з ритмом музики. Усі стежать за тим, чи вдається малюку впоратися із завданням. Вдалих перехід учасника відзначається педагогом і оплесками товаришів.

У КАЗКОВОМУ МІСТЕЧКУ

Обладнання: кеглі.

Педагог розставляє по колу кілька кеглів.

Вихователь

Зовсім близько, недалечко
Є казкове в нас містечко.
Хто живе в нім, невідомо:
Може, мишки, може, гноми.
Та будинки в них малі —
Невисокі від землі.

Ось такі. (Дорослий показує дітям кеглі, даючи їм зрозуміти, що саме це — казкові будиночки.)

Гайда ж, малята,
Підемо сюди гуляти,
Але обережно йдіть
Та будинків не зваліть!

Вихователь допомагає малюкам вишикуватися в колону і пропонує уявити, що вони прийшли погуляти в це казкове містечко, де будівлі дуже маленькі. Діти рухаються один за одним по колу, обходячи на своєму шляху розставлені кеглі. Спочатку малюки йдуть дуже повільним кроком, потім поступово прискорюють крок: звичайний крок, швидка ходьба, біг.

ТІКАЙ — ДОГАНЯЙ!

Дорослий звертає увагу дітей на те, що в групі є хлопчики й дівчатка, і допомагає малюкам вишикуватись у два ряди відповідно до статевої належності. (Відстань між шеренгами 2–3 метри, діти стоять обличчям одне до одного.)

Педагог пропонує малюкам погратися у веселі «доганялки», під час яких дівчата і хлопчики мають по черзі наздоганяти одне одного.

Вихователь дає команду: «Дівчатка тікають, а хлопчики доганяють! Раз, два три — почали!». На останнє слово діти починають виконувати ігрове завдання. Хлопчик, який наздогнав дівчинку, легенько торкається її долонею.

Приблизно за хвилину вихователь говорить: «Стоп! Щоб дали погратися, треба діткам на свої місця вертатися!». Малюки повертаються на вихідну позицію і за допомогою дорослого стають знову так, як на початку гри. Після цього педагог пропонує «ловцям» та «утікачам» помінятися ролями й дає іншу команду: «Хлопчики утікають, а дівчатка доганяють! Раз, два, три — почали!». Учасники виконують ігрове завдання. Гру повторюють 2–3 рази.

ЗІСТРИБНИ У РІЧКУ

Обладнання: гімнастична лава.

Вихователь. А чи любите ви, дітки, купатися? (Так.) Де зазвичай купаються люди? (Дорослий допомагає малюкам дати відповідь: «Можна купатися у ванні, в душі, у басейні».) Правильно. А ми зараз уявимо, що купаємось у річці.

А перед купанням, малятка,
Буде з вами в нас зарядка,
Бо щоб в річечку пірнути,
Треба з кладки зістрибнути.

Педагог пояснює малятам, що вони стрибатимуть в уявну річку з кладки, яку зображуватиме гімнастична лава. Діти залазять на лаву і шикуються на ній у ряд. Малюкам пропонують зістрибнути з лави вниз, «у водичку», причому за вказівкою вихователя малюки можуть стрибати всі одночасно, парами або по черзі. Кожен гравець виконує ігрову вправу 5–6 разів. Зістрибнувши вниз, малюки виконують імітаційні рухи руками — «пливуть», а потім знову забираються на лаву, щоб стрибнути.

ГУСАКИ Й ГУСЕНЯТА

Обладнання: картка із зображенням дорослих гусей і гусенят.

Дорослий звертає увагу дітей на картинку.

Вихователь. Малята! Подивіться, які гарненькі гусенятка! Вони малесенькі, жовтенькі й дуже спритні. У гусеняток крихітні ніжки, ось такі. (Педагог двома вказівними пальцями показує малюкам розмір ніжки гусенятки.) Які в гусенят ніжки? (Діти за бажанням повторюють жест дорослого.) Гусенятка йдуть рядочком за своєю мамою-гускою, тупочучи малесенькими ніжками. Ось так. Як ідуть гусенятка? (Дорослий демонструє крок дріботіння. Діти повторюють рухи педагога.) Молодці. Ось такими були

гусенятка. Та минув час, гусенятка вирости — і перетворилися на великих і поважних птахів — гусаків. Гусаки крокують дво-ром зовсім по-іншому — ідуть собі великими, широкими крока-ми. (*Малюки наслідують ходьбу, показану дорослим, — широкий крок.*) Правильно, саме так ходили великі гусаки. Пройшов ще якийсь час, і в гусячому стаді знову з'явилися пташенята — ма-ленькі гусенята. І знову почали дріботати по стежинці своїми ма-лесенькими ніжками. (*Малюки повторюють крок-дріботіння.*)

Після цього вихователь допомагає малюкам вишикувати-ся в ряд і пропонує їм уявити себе гусями: то маленькими, то до-рослими. Діти у помірному темпі рухаються одне за одним під неголо-сну ритмічну музику, змінюючи спосіб пересування відпо-відно до усних команд педагога. Якщо вихователь говорить «Гусе-нятка!», малюки йдуть дрібними кроком, а почувши команду «Гу-саки!», ступають широкими кроками.

У ЛІСОЧКУ

Обладнання: невеликі іграшкові лісові тварини (ведмедик, зай-чик, лисичка, пташка тощо); аудіозапис «Звуки лісу».

Педагог розставляє іграшки по колу.

Вихователь (*показуючи на згаданих тварин*)

Зараз з вами ми, малята,
 Підемо у ліс гуляти.
 Тут живуть всілякі звірі:
 Зайчики вухаті сірі,
 І лисичка, і пташки,
 Вовченята-малюки,
 Клишоногі ведмежата...
 Ми їм будем заважати?

(*Діти відповідають «Ні!» або заперечно хитають головами.*)

Правильно, дітки. Гуляючи на природі, слід бути обережними. Не можна турбувати звіряток і пташок, адже цим ми можемо зав-дати їм шкоди. Отже, якщо нам зустрінеться який-небудь мешка-нець лісу, його слід тихенько обминути.

Звучить запис «Звуки лісу» (або будь-яка спокійна мелодія, на розсуд педагога). Діти йдуть по колу одне за одним на носоч-ках, обережно обходячи іграшки, щоб не наступити. Після цього гри можна повторити, запропонувавши малюкам переступати че-рез іграшки, піднімаючи ноги.

ВЕСЕЛИЙ ВІТЕР

Вихователь. Діти, давайте подивимося за віконце. Бачите, як гойдаються гілочки на всіх деревах і кущах, що ростуть у нашому дворі? (Так.) Вони ворухаються тому, що їх торкає вітер, вітерець. Налітає вітер, бавиться з деревами, з травицею — і гойдає їх. Ось так. (*Педагог піднімає руки вгору та гойдає ними праворуч-ліворуч.*) Уявіть, що ви деревця. Як вітер гойдає вас, деревця? (*Малюки повторюють показані дорослим ігрові рухи.*)

А потім вітерець зник. Стало тихо-тихо на нашому подвір'ї. І всі деревця стали непорушно, вже не гойдали своїми гілочками. Ось так. (*Дорослий знову піднімає руки вгору, зображуючи дерево, але не виконує жодних рухів.*) Як стояли деревця, коли стих вітер, коли вітру не було? (*Діти наслідують дії педагога.*)

Дорослий хвалить малюків за уважність і пропонує їм знову зобразити дерева під час вітру та у спокійну погоду. На команду «Вітер!» малюки гойдають піднятими вгору руками, а на команду «Немає вітру!» завмирають на кілька секунд, намагаючись не ворухитися. Протягом гри кожна команда подається 2–3 рази.

ЧЕРВ'ЯЧКИ

Обладнання: дощовий черв'як, якого малюки принесли з прогулянки.

Дорослий показує малюкам черв'ячка, звертаючи увагу на особливості його пересування, і читає віршовані рядки.

Вихователь

Черв'ячок не має ручок,
Черв'ячок не має ніжок.
Він не може крокувати,
Бігати уздовж доріжок.
— Як мандруєш ти, черв'як?
Черв'ячок відмовив так:
— На животика лягаю —
Куди треба, проповзаю.

Діти випускають черв'ячка (або саджають у ємність із ґрунтом, щоб потім випустити). Вихователь просить дітей уявити себе маленькими черв'ячками, які повзуть по улюбленій стежинці. Малюки підходять до невисокої гімнастичної лави й пересуваються повзанням по ній один за одним, лежачи на животі та відштовхуючись руками.

Гра може проводитися під спокійну ритмічну музику.

ПРОГУЛЯНКА СОБАЧОК

Обладнання: картка із зображенням песика в будці або іграшко-вий песик у будочці з кубиків; обручі.

Вихователь. *Малята! Дивіться: ось собачка. Підніміть ручки ті, у кого у дворі живе песик, собачка. (Діти виконують завдання.) У собачки чотири ніжки, чотири лапки. Тому собачки ходять і бігають не так, як ми. А як ходять собачки? (Кілька малюків за допомогою дорослого пересуваються опираючись у підлогу долонями.) Правильно, ось так гуляють наші собачки. А що вони кажуть, як собачки гавкають? (Діти вимовляють звуконаслідування: «Гав! Гав!») Молодці. А коли настає вечір і темніє, то собачкам час спати. Вони йдуть відпочивати до своєї хатинки — будочки. Покажіть, де будочка в нашого песика. (Малюки виконують завдання.) Так. Зараз ми з вами пограємося у веселу гру. Я плесну в долоні (дорослий робить три оплески) — і станеться диво: щойно ви були дівчатками і хлоп'ятами, а зараз стали собачками — маленькими цуценятами! А в кожної собачки є своя будочка.*

Педагог розкладає по підлозі обручі (за кількістю гравців) і просить кожного вихованця зайняти місце в обручі. Після цього дорослий командує: «Собачки, йдіть гуляти!» — а діти виходять зі своїх обручів і пересуваються в довільних напрямках, знову імітуючи ходу песика. За бажанням малюки можуть також звуконаслідувати собачку. Приблизно за 30–40 секунд вихователь дає наступну команду: «Собачки, час спати!». Почувши ці слова, діти таким самим чином пересуваються до своїх обручів і присідають у них. Гру повторюють 2–3 рази.

ПОГРІЄМО НІЖКИ НА СОНЕЧКУ!

Обладнання: невисока гімнастична лава.

Вихователь

Ходили наші дітки пішки,
Померзли у них дуже ніжки.

Покажіть, де у вас ніжки померзли? (Діти присідають і погладжують пальчиками стопи.) Як ви думаєте, де можна зігріти ніжки — у затінку, де прохолодно, чи на сонечку, де тепліше? (На сонечку.) Молодці. А сонечко в нас де? (Діти показують угору або за підказкою педагога відповідають: «Високо, вгорі, у небі».) Правильно, малята.

Щоб наші ніженьки могли
 Нагрітись, загоряти,
 Їх зараз будемо всі ми
 До сонця підставляти.

Педагог показує вихованцям, як слід лягти, поклавши ноги на гімнастичну лаву, «поближче до сонечка». Діти виконують заданий рух.

Вихователь. Нагрілися ніжки? *(Так.)* Тоді опустимо їх. *(Діти опускають ноги, не підводячись.)* Ой, щось знову мерзнуть ніжки, знову до сонечка вони хочуть! *(Малюки знову піднімають ноги, дістаючи гімнастичної лави.)* Вправу повторюють 5–6 разів.

ДОПОМОЖИ ЗАЙЧИКАМ!

Обладнання: іграшкові зайчики, дві мотузки.

Педагог роздає малюкам по іграшковому зайчику, а на підлозі паралельно простеляє дві мотузки на відстані 5–6 метрів.

Вихователь. Малята, ось розлилася річка, у річці є мокра водичка. Наші дітки бояться води? *(Ні.)* Молодці. Тому що малята люблять воду, люблять купатися. Правда? *(Стверджувальні відповіді або жести малюків.)* А ось зайчики дуже бояться водички — вони не вміють плавати і не купаються. Але зайчикам дуже потрібно через річку перебратися, дістатися на інший, он той, бережок. Ми боязливим зайчикам допоможемо, не кинемо їх у біді?

Діти погоджуються. Педагог пояснює, що річка неглибока, її можна перейти убрід, але зайчика при цьому слід тримати якнайдалі від поверхні води, адже він дуже боїться замочити бодай кінчик лапки. Малюки йдуть один за одним (переходять уявну річку), тримаючи своїх зайчиків якомога вище над головою. Поставка дитини при цьому має бути прямою. Після того як усі впоракуються із завданням, можна запропонувати перенести зайчиків таким чином у зворотному напрямку, тому що зайченята вже «захотіли додому».

ЛАСТІВ'ЯТА

Обладнання: картки із зображеннями ластівок та їхніх пташенят у гніздах; невеликий килимок.

Вихователь. Подивіться, діти: чи є на картинці ластівки? А їхні пташенята — маленькі ластів'ята? *(Малюки показують відповідні зображення.)* Як ви думаєте, котрі з цих пташок будуть

рости і вчитися літати? (*Ластів'ята.*) Правильно. У ластів'ят виростуть крильця, і вони щоранку будуть ними махати, доки на нучаться добре-добре літати. Як ластів'ята будуть змахувати крильцями? (*Діти розводять руки у сторони й імітують відповідну дію.*) Так. А хто хоче у веселій грі перетворитися на маленьке ластів'ятко? (*Малюки відповідають.*)

Учіться, дітки-ластів'ята,
Старанно й високо літати,
Та як ніч настане в нас —
Не забудьте: спати час!

Дорослий пояснює малюкам правила гри: якщо звучить музика — надворі настає день, усі займаються своїми справами, а ластів'ята вправляються в польоті. (*Почувши мелодію, діти мають пересуватися по ігровому простору бігом або швидкими кроками, енергійно змахуючи розведеними у сторони руками.*) Коли музика стихає, настає ніч. (*На вимикання музичного супроводу гравці одразу припиняють «літати» і збираються разом на килимку: «присідають у гніздечку».*) Упродовж гри педагог вимикає і знову вмикає музику 3–4 рази.

СОРОКОНІЖКА

Обладнання: картка із зображенням сороконіжки.

Вихователь. Діти, у світі живої природи існує безліч цікавих істот — звірів, пташок, рибок, жуків і метеликів. Серед них є ось така дивовижна істота — сороконіжка. Подивіться, скільки в неї ніжок: не дві, як у нас із вами, і не чотири, як у звірят, а дуже багато.

— Чом, мала сороконіжко,
Не виходиш грати в сніжки?
— Доки взую сорок ніг,
То увесь розтане сніг...

Дорослий просить учасників зняти взуття (адже сороконіжка його не носить, тому що їй дуже довго взуватися) і разом зобразити сороконіжку, ставши один за одним. Вихователь допомагає малюкам вишикуватися в колону. Кожний гравець береться за пояс того малюка, який стоїть попереду.

Вихователь. Звичайно, гуляти надворі взимку босоніж не можна: сороконіжка застудиться й захворіє. А ось трохи прогулятися босоніж по килимку — це можна і навіть дуже корисно. Так наша сороконіжка загартується, стане здоровою й міцненькою!

Педагог пропонує малюкам ланцюжком пройти по килимку в ігровій кімнаті. Діти виконують рухове завдання: пересуваються вперед у спокійному темпі під будь-яку жваву ритмічну музику. Під час гри малюки не рознімають рук, щоб «сороконіжка» залишалася цілою.

М'ЯЧИК У ТУНЕЛІ

Обладнання: м'яч середнього розміру.

Педагог приносить м'яч і показує його дітям.

Вихователь. *Малята, подивіться, що це в мене? (Малюки називають іграшку.)* Так, це веселий м'ячик, який любить, щоб його кидали й ловили, били й котили — щоб дітки гралися ним. Чи допомагає м'ячик малятам рости вмiлими та спритними? *(Так!)* Хто з вас хоче ним погратися? *(Діти відповідають.)* Сьогодні наш м'ячик подорожуватиме через тунель. Цей тунель буде не земляний і не кам'яний, а буде він живий, і ми збудуємо його разом.

Дорослий просить кількох дітей стати в колону одне за одним, поставивши ноги в широку стійку. Ще двоє учасників стають по обидва кінці тунелю. Перший із них котить м'яч, а другий ловить його, причому вихователь демонструє, як правильно пускати м'яч через тунель в руки того гравця, який має його спіймати. Під час гри учасники періодично міняються місцями.

Спочатку гру проводять у досить повільному темпі. Коли малюки навчаться виконувати задані рухові дії без допомоги дорослого більш чітко і злагоджено, вихователь може пришвидшити темп гри.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
Особливості фізичного розвитку дітей раннього віку	
Середні показники фізичного розвитку дітей 2–3 років	6
«Показники мого фізичного здоров'я»	8
Організація життєдіяльності та рекомендований режим дня	
Орієнтовний розподіл часу для режиму дня дітей	
третього року життя	10
Осінньо-зимовий період	10
Весняно-літній період	11
Безпека життєдіяльності, здоров'я дитини та санітарно-гігієнічні норми в ДНЗ	
Вимоги до санітарно-гігієнічного режиму в ДНЗ	14
Гігієнічні вимоги до меблів для дитини раннього віку	16
Гігієна тіла та діяльності малюків	17
Рекомендації щодо сезонного одягу дітей раннього віку	18
Рекомендації щодо одягу дітей для проведення оздоровчо-фізкультурних занять	21
Фізкультурно-оздоровча робота з дітьми раннього віку	
Основні завдання щодо фізичного розвитку та виховання малят раннього віку	
	24
Умови досягнення результативності фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ	
	26
Загартовування — запорука зміцнення організму дитини	
	29
Комплекси ранкової гімнастики	
	30
«Великі і маленькі»	31
«Пташечки»	31
«Кулька»	32
«Деревця»	32
«Потяг»	33
«Із брязкальцями»	33
«Наші рученята»	34
«Хованки»	35
«Годинник»	35

Комплекси гімнастики після пробудження	36
«Ми прокинулися»	36
«Вітерець»	37
«Сніжинка»	38
«Сонечко»	38
Рухи, якими мають оволодіти діти третього року життя	39

Розробки занять з оздоровлення та фізичного розвитку дітей р аннього віку

Конспекти комплексних занять

«Ти і твоє здоров'я»	47
Заняття «Хлопчики та дівчатка»	47
Заняття «Частини мого тіла»	50
Заняття «Моє личенько біленьке»	53
Заняття «Такі потрібні речі»	56
Заняття «Хто, хто в ротуку живе?»	59
Заняття «Починаймо день із зарядки!»	62
Заняття «За столом поведься чемно!»	65
Заняття «Сон для всіх потрібен дуже»	69
Заняття «Лялька захворіла»	72
Заняття «Неслухняне немовля»	75
Заняття «Поводимося добре»	78
Заняття «Я сам!»	81
Заняття «Зростаємо охайними»	83
Заняття «Будь дбайливим!»	87

Конспекти фізкультурних занять

«Ми — рухливі, спритні, вправні»	93
Заняття «Зайчики-стрибайчики»	93
Заняття «Прогулянка на лужок»	100
Заняття «Веселі звірята»	104
Заняття «Кошенята»	108
Заняття «Теплий дощик»	112
Заняття «Паровозик-мандрівник»	116
Заняття «Мій веселий м'яч»	119
Заняття «Куди ходили ніжки?»	123
Заняття «Наші іграшки чудові»	131
Заняття «Світи, ясне сонечко!»	134
Заняття «Комахи — наші маленькі друзі»	138
Заняття «Зимові пригоди»	142
Заняття «У місті»	145

Додаток	149
-------------------	-----

«Сучасна дошкільна освіта» — чисте джерело педагогічного досвіду

Запорукою повноцінного розумового, морального та творчого розвитку дитини є належний рівень її здоров'я, реалізація фізичного потенціалу малюка. Якщо організм дитини здоровий та міцний, перед нею повною мірою відкриваються можливості активного пізнання світу й адаптації до соціальних та культурних умов середовища, у якому вона живе. Саме тому ми говоримо про необхідність створення в сучасних дошкільних навчальних закладах ефективної системи фізичного виховання та оздоровлення дітей.

Видання допоможе вихователям:

- Правильно організувати роботу з фізичного розвитку дітей раннього віку
- Створити сприятливі умови для збереження здоров'я малюків, стимулювати їхню рухову активність
- Сформувати в дітей основні поняття про здоровий спосіб життя, гігієну, а також навички самообслуговування
- Сприяти засвоєнню вихованцями елементарних правил безпечної поведінки



ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА ЛІТЕРАТУРА

УСІ КНИГИ ТУТ!

🛒 ranok.com.ua
📧 e-ranok.com.ua
✉ pochta@ranok.com.ua
☎ (057) 727-70-90

* Під «безкоштовним» мається на увазі придбання за 0,01 грн.

e-RANOK рекомендує:
Електронні книги



Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік



Пальчикові ігри. Для всіх вікових груп



Пальчикові вправи. Для всіх вікових груп

Нас цікавлять Ваші
враження та побажання!

Ми у соціальних мережах:



Придбайте книжку собі
до смаку саме зараз!

e-ranok.com.ua