

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
ЗМІСТ ПРОГРАМИ “КАЗКОВА ФІЗКУЛЬТУРА”	12
1. Організація загального рухового режиму	12
2. Безпека у фізичному вихованні дошкільників (не нашкодь!).....	16
3. Вікові особливості фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей	18
Ранній вік (перший–третій роки життя).....	18
Молодший дошкільний вік (четвертий рік життя).....	19
Середній дошкільний вік (п’ятий рік життя).....	20
Старший дошкільний вік (шостий–сьомий роки життя)....	21
4. Зміст фізкультурно-оздоровчої роботи	23
Ранній вік (перший–третій роки життя).....	23
Молодший дошкільний вік (четвертий рік життя).....	26
Середній дошкільний вік (п’ятий рік життя).....	28
Старший дошкільний вік (шостий–сьомий роки життя)....	33
5. Очікувані результати засвоєння дітьми програмового матеріалу	46
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	49

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізичний розвиток дошкільників нині стає пріоритетним напрямом у дошкільній педагогіці. Цей розділ передує іншим, бо має першочергове значення для повноцінного становлення особистості дитини. Саме своєчасна й організована відповідно до природних закономірностей рухова активність дитини закладає основи для подальшого ефективного її розвитку за іншими напрямами навчальної діяльності. На жаль, нині більшість дітей дошкільного віку мають різні варіанти дизонтогенезу (відхилення у психофізичному розвитку) – це підносить проблему фізичного розвитку та оздоровлення дітей на рівень державної політики в галузі освіти. Лише здорова дитина може максимально зреалізувати весь свій особистісний потенціал у навчанні, трудовій діяльності та соціальних проявах. Саме таке розуміння проблеми фізичного виховання потребує від педагогів усвідомлення значущості формування у молодого покоління необхідності дотримання *здорового способу життя, позитивного і зацікавленого ставлення до фізичної культури*, її популяризації серед дітей та дорослих. Нині необхідні нові підходи до організації фізкультурно-оздоровчого процесу в дошкільних навчальних закладах, які б більшою мірою відповідали сучасному баченню зазначених проблем та шляхів їх розв'язання. У програмі запропоновано інноваційний підхід до фізичного виховання дошкільників, який ґрунтуються, насамперед, на наявних природних, біологічних закономірностях формування організму людини. Еволюційний (онтогенетичний) підхід до фізичного розвитку дитини є найбільш раціональний і сприяє повноцінному розкриттю психічних процесів, що дасть змогу дорослій людині в майбутньому успішно соціалізуватись у навколоишнє середовище, у суспільство.

Програма “Казкова фізкультура” продовжує та розвиває інноваційні ідеї, які були закладені в попередній авторській програмі М. Єфименка “Театр фізичного виховання і оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку”, доповнена новим багаторічним досвідом роботи з дітьми та відповідає сучасним вимогам до методичного забезпечення. Виходячи з цього, основна спрямованість програми – це фізичний розвиток і загальне оздоровлення дітей з елементами профілактики рухових порушень.

Програма орієнтована на положення Базового компонента дошкільної освіти (редакція 2012 р.) і передбачає реалізацію всіх закладених у ньому принципів та пріоритетних напрямів.

Програма розрахована на вихователів, інструкторів з фізичної культури дошкільних навчальних закладів і батьків дітей раннього та дошкільного віку.

Метою фізичного виховання є використання значних можливостей фізичної культури для сприяння розвитку здорової, всебічно розвинутої та гармонійної особистості, успішно адаптованої до навколошнього середовища, яка матиме змогу ефективно і плідно реалізуватися у суспільстві.

Завдання фізичного виховання:

1. Оздоровчі

– підвищення захисних сил організму та збільшення адаптивних можливостей дітей до негативних змін внутрішнього і зовнішнього середовища (емоційних стресів, вірусних інфекцій, коливань температури тіла та повітря, перепадів артеріального й атмосферного тиску, електромагнітної активності сонця тощо);

– стимулювання діяльності провідних функціональних систем організму (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної тощо).

2. Профілактичні

– профілактика порушень опорно-рухового апарату (особливо хребетного стовбура, м'язового корсета) завдяки еволюційній послідовності опанування основних рухових режимів та дотриманню інших біологічних закономірностей фізичного розвитку дітей (не нашкодь!).

3. Виховні

– формування моделі здорового способу життя як головної лінії особистісного розвитку;

– формування свідомої потреби у регулярних заняттях фізичною культурою;

– прищеплення навичок гігієнічної культури у повсякденному житті;

– виховання особистісних якостей людини майбутнього, орієнтованих на ідеї гуманізму: активна громадянська позиція, свобода вибору, плюралізм, толерантність, екологія душі й тіла, гендерне партнерство та ін.