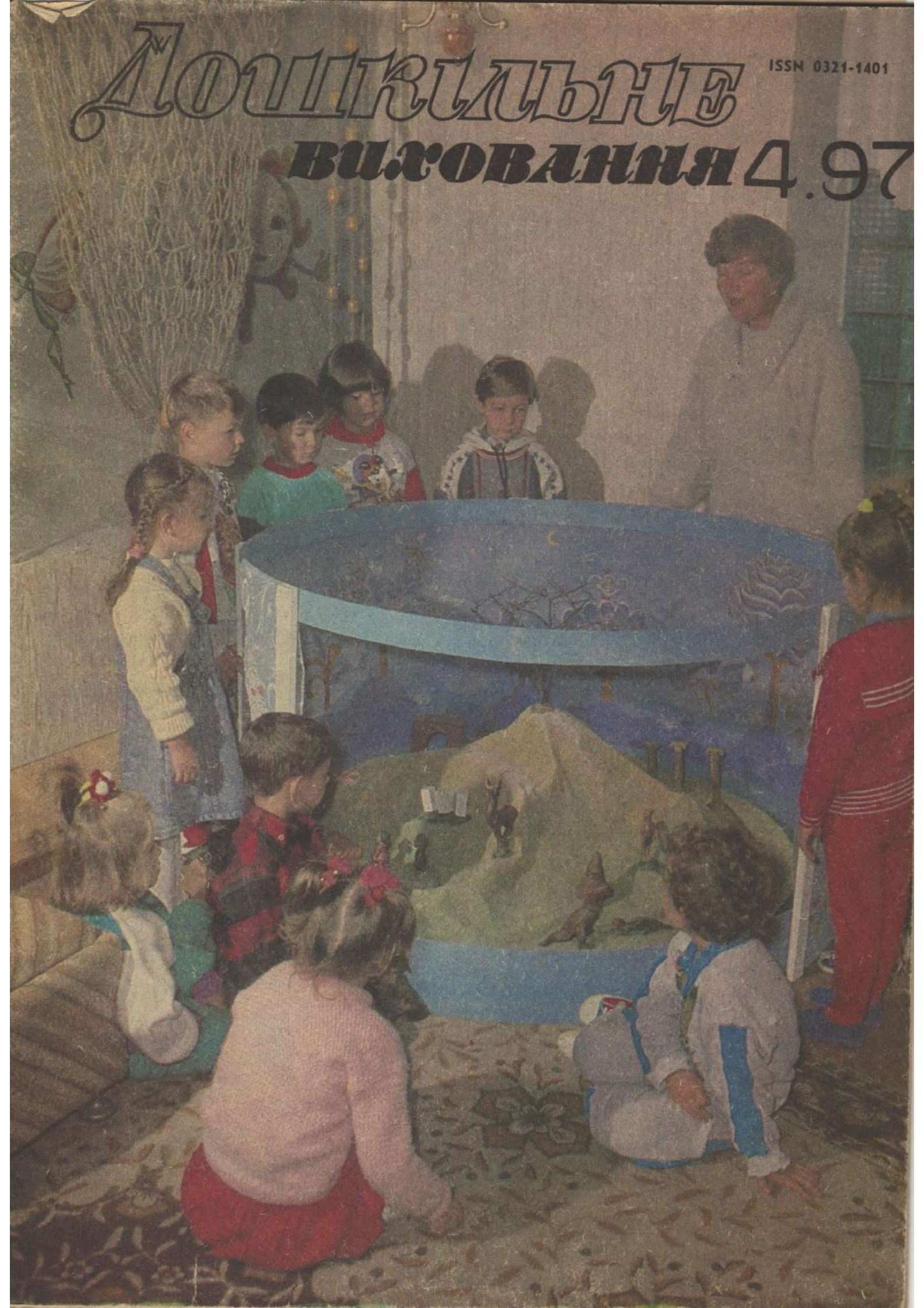


ДОШКОЛЬНИК

ISSN 0321-1401

ВЫХОДЯЩАЯ 4.97



**ЩОМІСЯЧНИЙ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ
ЖУРНАЛ
ДЛЯ ПЕДАГОГІВ І БАТЬКІВ**

**Засновник — Міністерство
освіти України.
Зареєстровано,
серія КВ № 374 від 12.01.1994**

Виходить з 1931 року

Журнал нагороджено
Почесною Грамотою
Президії Верховної
Ради України

**№ 4 (669)
КВІТЕНЬ 1997**

**Головний редактор
Ніна АНДРУСИЧ**

**Відповідальний секретар
Станіслав ВИШЕНСЬКИЙ**

Редакційна колегія:
Любов Артемова, Ольга Бондар,
Едуард Вільчковський, Катерина
Волинець, Ніна Гойда, Олена
Кононко, Людмила Кормиліцина,
Світлана Кулачківська, Віктор
Неділько, Наталя Петрова, Зоя
Плохій, Тамара Поніманська,
Галина Раратюк, Надія Рома-
нюк, Тетяна Солосич, Тетяна
Станкевич, Тамара Чернишова,
Катерина Щербакова.

Редактори відділів:
Неоніла Біличенко
(розумове, трудове виховання;
ігрова діяльність; психологічна і
методична служби; до джерел
народних).
Світлана Калачикова
(навчальна діяльність; "Дитячий
садок сьогодні і завтра", "Готуємо
до сучасної школи"; "Посібник на
конкурс").
Валерія Чепурко
(фізичне виховання; охорона здо-
ров'я; ранній вік; журнал у журналі
— "Подруга").
Літературний редактор
Василь Рубан
Художнє оформлення
Олени Рябоконе
Художньо-технічний редактор
Ірина Михалко
Коректор
Ніна Любаченко

Підписано до друку 28.03.97. Формат 60x84 1/8.
Папір друкарський №2. Офсетний друк. Умовн. друк.
арк. 3,72. Умовн. фарб.-відб. 14,88. Обл.-видавн.
арк. 5,5. Тираж 11930 прим. Зам. 0108704.

Адреса редакції:

254053, Київ-53, вул. Юрія Коцюбинського, 7.
Тел.: 216-11-19, 216-91-14, 216-13-32.

Комп'ютерний набір і верстка ПП "Ракхар".

Видруковано на журнальному комплексі видав-
ництва "Преса України", 252146, Київ-146, Героїв
Космосу, 6.

Забороняється перевидання з комерційною
метою матеріалів журналу нинішнього і минулих
років сторонніми юридичними і фізичними
особами.

© "Дошкільне виховання", 1997

До уваги передплатників!

Протягом травня в усіх відділеннях зв'язку
триватиме

ПЕРЕДПЛАТА

за каталогом на друге півріччя.

Просимо всіх наших читачів
вчасно оформити абонементи,
за якими до кінця року
ви одержуватимете журнали:

"ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ"

Індекс 74140

"ПАЛІТРА ПЕДАГОГА"

Індекс 40296

"ДЖМІЛЬ"

Індекс 40295

Зміст

Теорія і методика

- ЛУЦАК Н. "Дрібу, дрібу, дрі-
бушечки..." Народні ігри як
засіб збагачення дитячої лек-
сики 4
- ДРОНОВА О., ЧИСТОВА Т. Під
звук музики. Розвиток гуман-
них почуттів у дошкільнят засо-
бами музики 6
- БЕЙБА Л. Фізкультурні ціка-
винки 7

Здоров'я

- НИЗКОВСЬКА О. Знайомтесь
ближче: ритмічна гімнастика.... 8
- ЄФИМЕНКО М. Плавальний
основний руховий режим. За-
прошення до дискусії. 10
- МЕЛЬНИК Л. Здоров'я тіла,
духу, думки..... 12
- ЧЕПУРКО В. Медикаментозної
панацеї не буває 13
- Українська асоціація спожи-
вачів попереджає: панадол мо-
же бути небезпечним 13

Актуальні проблеми

- ГОЛЬДЕНБЕРГ Л. Дитяча гра —
то серйозно? 14

Екологічні студії

- СНІЖКО В. Квіти в дарунок 16

Валеологія для малят

- ЮРОЧКІНА С. Щоб дбати, тре-
ба знати. Тема 2. Орган зо-
ру 18

Вундеркінд

- ШЕЦКІН Г. Дива природи 20

Практика

- ПАВЛЕНКО Г. В етимологічному
зоопарку. Заняття для підго-
товчої групи 21
- МАНОЙЛЕНКО Н. Нація почи-
нається з колиски 22
- КОВАЛЬ О. Вдягнемо ляльці ві-
ночок 23

Компексуюче виховання і навчання

- ДАНИЛАВІЧЮТЕ Е. Щоб писати
грамотно 24

Свята і розваги

- БОНЬ Н. До землі вам, матусі,
уклін! Свято для мам і старших
дошкільнят 26
- ЗАВАЛЬСЬКА Н. Писанка. Каз-
ка-інсценівка 28

Родинна світлиця

- ПОПОВ І. ...! нічого не зміни-
лося 30

Інформація

- КОСОРИГІНА Н. Нові програ-
ми — нові посібники 31

На 1-й стор. обкладинки — фото-
етюд Лариси ШОРИНОЇ: фраг-
мент заняття з використанням
макета "Колесо життя" в дитсадку
№ 54 м. Хмельницького



ЗНАЙОМТЕСЬ БЛИЖЧЕ: РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА

Олена НИЗКОВСЬКА,

викладач кафедри дошк. педагогіки
УДПУ ім. М. Драгоманова

Ритмічна гімнастика не втрачає своєї популярності ні серед дорослих, ні серед дітей, бо робить тіло гарним, дужим, струнким та гнучким. Ритмічні вправи надають рухам доцільності, виразності, пластичності, розвивають музично-ритмічний слух, зміцнюють кістково-м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, поліпшують в організмі перебіг обмінних процесів, підвищують тонус нервової системи та формують позитивні емоції. А ще ритмічну гімнастику називають аеробікою. Цей термін належить американському лікареві і вченому Кеннету Куперу. Так він назвав систему розроблених і дозованих вправ з навантаженням, що виконуються у певному пульсовому режимі. В основі системи Купера лежать циклічні вправи: ходьба, біг, підскоки. До основних засобів, що складають зміст ритмічної гімнастики, відносяться загальнорозвивальні і спеціальні ритмічні вправи під музику, ритмізовані ходьба, біг, підстрибування в поєднанні з різноманітними рухами рук і ніг, елементи танців, акробатики тощо. Всі ці вправи виконуються безперервно у певній послідовності.

Трохи історії. Система ритмічного виховання набула поширення у багатьох країнах Європи ще на початку ХХ сторіччя. Автором методу ритмічної гімнастики вважають швейцарського композитора і музиканта, педагога, викладача Женевської консерваторії Еміля Жака Далькроза (1885—1950). Сам він ніколи не танцював, але для розвитку відчуття ритму у своїх студентів розробив оригінальну нотну систему рухів, де кожному елементові музичного твору відповідав певний рух тіла. У невеличкому німецькому містечку Хеллері 1909 року Далькроз очолює свій знаменитий інститут музики і ритму (до речі, у 1910 р. подібний інститут був заснований у Петербурзі; його закінчили 50 жінок, які потім викладали ритміку в жіночих пансіонах і музичних училищах). На заняттях за системою Далькроза використовувались складні музично-ритмічні завдання, ритмічні вправи з предметами, ритмізовані ігри з м'ячами, кулями тощо.

У нас питання введення лікувальної ритміки до системи лікування осіб із захворюванням нервової системи вперше порушив професор В. Гіляровський. Він створив особливу систему лікувальної ритміки для дорослих і дітей. Нині ж ритмічна гімнастика застосовується не лише з лікувальною, а й з оздоровчою метою.

Мета ритмічної гімнастики в дошкільному закладі — компенсувати дефіцит рухової активності. Саме тому, окрім спеціальних занять (1-2 рази на тиждень), вправи з ритмічної гімнасти-

ки можуть бути використані в режимі дня дошкільняти багаторазово і бути серед різних форм роботи з фізичного виховання. Зокрема, 1-2 рази на тиждень їх можна провести під час ранкової гімнастики. До комплексу ритмічної ранкової гімнастики слід відібрати не дуже інтенсивні вправи, зменшити їхню дозування. Аналогічно складається і комплекс гігієнічної гімнастики після денного сну, коли корисно виконувати спеціальні вправи для стіп, постави (потягування, розтягування тощо). Зокрема, з вихідних положень сидячи, лежачи, стоячи навкарачки. У фізкультурних хвилинках (1-2 хвилини) та під час фізпауз між заняттями (на 5—10 хвилин) також можна застосовувати короткий комплекс вправ з ритмічної гімнастики під фонограму, наприклад, під улюблену мелодію дитячої пісеньки. Після цього бажано запропонувати дітям хоч одну хвилинку для заспокоєння, а потім продовжити навчальну діяльність.

На звичайних заняттях з фізичної культури 1-2 рази на два тижні у підготовчій частині (як своєрідну розминку) також можна запропонувати дітям комплекс вправ з ритмічної гімнастики. До програми фізкультурного дозвілля дошкільнят (фізкультурного свята або розваг) також можна включити комплекс вправ ритмічної гімнастики, зокрема, як показовий номер.

Беручись за впровадження ритмічної гімнастики у практику роботи свого дошкільного закладу, педагоги мають пам'ятати, що хоча мета і завдання основної і ритмічної гімнастики подібні, власне ритмічна гімнастика має ряд особливостей, як-от: своєрідність музичного супроводу; танцювальна спрямованість і модернізація стилю виконання звичайних гімнастичних вправ; багаторазове повторення вправ, висока динаміка; потоковий метод проведення заняття (одна вправа змінює другу майже без перерви); показ вправ ведучим (вихователем), що зводить до мінімуму словесне пояснення і підвищує ефективність занять тощо.

Для занять можна використати будь-яке добре провітрюване приміщення. На кожну дитину має припадати не менше 4 м² площі; для виконання вправ на підлозі кожному необхідний індивідуальний чистий килимок 80х60 або 100х60 см (адже виконуючи вправи для хребта — наприклад, переكاتи — на голій підлозі, діти можуть травмуватися). Приміщення бажано обладнати дзеркалами.

Одяг для занять має бути охайним, легким, щоб він не сковував рухи і полегшував тепловіддачу. Це може бути бавовняний тренувальний костюм. Але краще для хлопчиків — майка і шорти, для дівчаток — спортивний купальник.

На ноги — м'які спортивні капці, кеди чи кросівки. Можна робити вправи і босоніж. На ноги припадає особливо велике навантаження, тому, щоб унеможливити їх від травм, добре одягати теплі шкарпетки, плетені вовняні гетри, а також наколінники. На чоло варто одягнути тонку плетену пов'язку, що захистить обличчя від поту. Довге волосся збирають у пучок або заплітають у косу.

Одяг і весь зовнішній вигляд вихователя має бути зразковим для дітей. Раджу спортивний купальник, лосини чи колготки, гетри, спортивні капці.

Уміло складений комплекс ритмічної гімнастики, вдалий музичний супровід роблять заняття веселим і невтомливим. Існують дві форми проведення таких занять: імпровізація і визначений комплекс. Найцікавіші заняття, де використовуються розроблені сталі комплекси, які може провести будь-який вихователь з достатнім рівнем фізичної підготовленості.

Складаючи комплекси враховують вік дітей, їхню фізичну підготовленість. Вправи добирають так, щоб забезпечити розвиток усіх великих та дрібних груп м'язів стіп, кистей, рук, шиї тощо. Між серіями вправ включаються рухи на розслаблення м'язів. Комплекси вправ для фіззанять, ранкової гімнастики, фізкультурних хвилин і фізпауз повинні нагадувати комплекси загальнорозвивальних вправ, щоб за відведених для них обмежений час дати оптимальне навантаження на всі групи м'язів. Комплекси для виступів на святах можуть більше нагадувати танці, мати образну спрямованість. Наприклад "Буратіно та його друзі", "Чебурашка", "Білосніжка і 7 гномів" тощо. Комплекс вправ ритмічної гімнастики, що проводиться як окреме заняття, складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. У свою чергу частини поділяються на серії комбінацій вправ. Кожна частина комплексу має свою мету, тривалість, зміст і структуру. А саме:

I — підготовча частина (розминка) займає 12—15 відсотків від загальної тривалості комплексу (2—4 хвилини). Мета — дати загальний настрій, допомогти сприйняти музику, підготувати організм до основних навантажень. Виконуються не дуже інтенсивні вправи — ритмічна ходьба, легкий біг, підскоки тощо з додатковими рухами рук, нахилами голови.

II — основна частина — складається із складніших вправ і займає 70—75 відсотків загальної тривалості комплексу (12—15 хвилин). Переважають середні і малі навантаження, хоча доцільно вводити сюди і кілька пікових навантажень (до 1 хвилини кожне). Виконуються вправи для великих груп м'язів рук і плечового поясу, спини і черевного преса, ніг з елементами рухів для дрібних м'язів шиї, кистей рук, стіп, включаються і циклічні вправи (біг, підскоки, танцювальні кроки). Слід знати, що в цій частині комплексу силові вправи треба додавати до вправ на розтягування.

В основній частині можна виділити 3 етапи (серії вправ): 1) вправи із положення стоячи (починаючи з м'язів шиї, плечового поясу і рук, потім — тулуба, ніг); 2) вправи з максимальними навантаженнями (підскоки, біг), після яких виконуються 1-2 дихальні вправи; 3) вправи з положень сидячи і лежачи, після яких також доцільно виконати вправи на відновлення нормального дихання.

III — заключна частина — це 10 відсотків загальної тривалості заняття (до 2 хвилин). Знімається функціональне навантаження, відновлюється пульс. У цій частині заняття динаміка рухів поступово знижується. Даються вправи на розтягування і розслаблення м'язів, дихальні вправи. Закінчити комплекс можна повним розслабленням.

Загальна тривалість комплексу — від 15 до 20—25 хвилин (залежно від віку), але перші заняття можуть тривати 8—10 хвилин. Дозування вправ у комплексах поступово зростає — від 6 до 8—10—12 повторень. Загальна тривалість серій підскоків та бігу — до 1 хвилини (можна розбити на 2-3-4 підходи, тобто ланцюжки по 15—20—30 секунд).

Складений комплекс можна використовувати протягом року, періодично змінюючи в ньому по 1-2 вправи, вихідні положення або музичний супровід.

Кілька рекомендацій для складання комплексів. Спершу формується комплекс вправ, потім добирається музичний супровід відповідно до їх характеру, кількості й дозування. Потім комплекс розучують без музики, по частинах, поступово об'єднуючи їх. Далі дітей знайомлять з музичним супроводом, загострюючи їхню увагу на характері музики. Подальше розучування і закріплення вправ бажано проводити під "живий" акомпанемент (на фортепіано, баяні тощо), коли діти добре засвоїли рухи, можна вмикати фонограму. Інтенсивність виконання вправ поступово збільшується. Показ вихователя — це основа розучування і проведення комплексу. Тому педагог виконує вправи разом з дітьми "дзеркальним" способом. Від вихователя вимагається уміння чітко, лаконічно називати наступну вправу, давати вказівки до вихідного положення, до початку і кінця вправи, до напрямку руху, якості виконання. Треба систематично нагадувати дітям про піднятий живіт, підняту голову, розведені плечі, натягнуті носки і т.ін., закликати їх уважніше слухати музику, адже правильне виконання вправ у ритмічній гімнастиці важливе як з ес-

тетичної, так і з функціональної точки зору. Якщо діти втомилися, можна виконати і незаплановані у комплексі вправи на розслаблення, особливо на етапі навчання.

Музичний супровід у ритмічній гімнастиці — це емоційний стимул і компонент кожного руху. Він повинен відповідати кількості, послідовності і дозуванню вправ у комплексі; характеру і оптимальному темпу виконання кожної вправи. Можна використовувати народну, класичну, джазову музику. Для виконання вправ у повільному темпі підійде музика в темпі 40—60 ритмічних акцентів на 1 хвилину, для вправ у помірному темпі — 60—90, у швидкому — до 120 акцентів на 1 хвилину. Музика з темпом 120 і більше ударів на хвилину може супроводжувати біг та підскоки.

ОРІЄНТОВНИЙ КОМПЛЕКС

ритмічної гімнастики для старших дошкільнят

(Підготовча група)

I. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (до 4 хвилин)

1. **"Глечики"**. Ходьба на місці з коловими обертами плечей, руки опущені. 1 — рух правим плечем назад; 2 — рух лівим плечем назад; 3 — рух правим плечем вперед; 4 — рух лівим плечем вперед. Повторити 4—6 разів.

2. **"Підростемо"**. Ходьба на місці, руки на поясі: 1—4 — кроки на повній стопі; 5—8 — кроки на напівпальцях. Повторити 4—6 разів.

3. **"Носочки — п'яточки"**. Ходьба на місці, руки опущені. 1—4 — кроки на напівпальцях, руки через сторони вгору; 5—8 — кроки на п'ятках, руки через сторони вниз. Повторити 4—6 разів.

4. **"Вперед-назад"**. (Ходьба вперед і назад). 1—4 — кроки вперед, руки вперед-вгору, на 4 — виставити ногу вперед на носок, руки вгору, голову підняти, прогнутися назад; 5—8 — кроки назад, руки вниз-назад, на 8 —

відставити ногу назад на носок, руки назад, голову опустити. Повторити 4—6 разів.

5. **"Моторчик"**. В.п. — о.с., руки складені перед грудьми (як за партою). 1—4 — зробити два приставні кроки праворуч з одночасними коловими рухами рук перед грудьми, на 4 — сплеск в долоні; 5—8 — те ж ліворуч. Повторити 4 рази в кожному напрямку.

6. **"Вклонимося"**. В.п. — о.с., руки за спиною. 1 — виставити праву ногу на п'ятку вперед-праворуч; 2 — у в.п.; 3—4 — те ж лівою ногою. Повторити 4 рази, потім — ще 4 рази, додаючи нахили тулуба вперед — в сторону до виставленої ноги.

7. **"Колінця танцюють"**. В.п. — ноги на ширині плечей, руки долонями на стегнах. 1 — зігнути праву ногу, підняти її на носок, коліно відвести праворуч, зігнути праву руку підняти вгору, голову праворуч; 2 — у в.п.; 3—4 — те саме ліворуч. Повторити 4 рази, потім — ще 4 рази, виконуючи одночасно рухи обома руками і ногами, рух головою — вгору і вниз.

8. **"Гнучка шия"**. В.п. — ноги ширше плечей, руки в сторони, долонями вперед, долоні вниз; 2 — випрямитись, нахил голови назад, долоні вгору; 3 — потягнутись тулубом за правою рукою, нахил голови праворуч; 4 — те саме ліворуч. Повторити 8 разів.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА (до 18 хвилин)

Вправи з положення стоячи

1. **"Чомучка"**. В.п. — ноги на ширині плечей, руки опущені, долоні паралельно підлозі. 1 — праве плече вгору, ліве вниз, праву ногу зігнути, поставивши її на носок; 2 — у в.п.; 3—4 — те саме лівим плечем і лівою ногою. Повторити 8—10 разів.

2. **"Хвилі"**. В.п. — ноги на ширині стопи, руки вперед. 1—2 — руки по черзі зігнути за голову; 3—4 — руки по черзі перекласти на сидниці; 5—7 — рухи корпусом типу "хвилі"; 8 — стрибком поворот на 90°, руки вперед. Повторити 8 разів.

3. **"Дотягнись"**. В.п. — ноги на ширині плечей, руки за головою. 1 — нахил вперед, потягнутися за руками; 2 — нахил вперед, руками торкнутися гомилок; 3 — нахил вперед, долонями торкнутися підлоги; 4 — у в.п. Повторити 8 разів.

4. **"Пружинка"**. В.п. — те ж саме. 1 — стати на носки, руки вгору; 2 — напівприсід, поворот тулуба праворуч, руки за голову; 3 — знову стати на носки, руки вгору; 4 — напівприсід з поворотом тулуба ліворуч, руки за голову. Повторити 8 разів.

5. **"Міцний упор"**. В.п. — о.с. 1 — упор присівши; 2 — упор стоячи; 3 — упор присівши; 4 — в.п. Повторити 4-5 разів, потім ще 4-5 разів, відставляючи по черзі то праву, то ліву ногу назад на носок в упорі стоячи на рахунок "2".

6. **"Гойдання"**. В.п. — права нога попереду, ліва позаду, руки в боки. 1—4 — руки в упор на праве стегно, 4 — присідання на праве коліно; 5—8 — руки в боки, 4 — присідання назад на ліве коліно. Повторити 4 рази, потім — ще 4 рази, змінивши спочатку стрибком положення ніг.

7. **"Візьми"**. В.п. — о.с. 1 — права рука в сторону, голову праворуч, 2 — в.п.; 3—4 — те саме лівою рукою; 5 —



"Сядьмо рівніше!" Вихованці Олени Дідух полюбляють вправи з гімнастичною палицею.

Фото Лариси ШОРИНОЇ

руки вперед, голову вниз; 6 — в.п.; 7 — руки через низ назад, голову назад, 8 — в.п. Руки рук поєднувати з напівприсіданнями. Повторити 8—10 разів.

8. "Ножиці". В.п. — ноги на ширині плечей, руки вперед. 1—4 — робити схресні рухи прямими руками, підняти руки вгору; 5—8 — так само повернутись у в.п. Потім — те ж саме, опускаючи руки вниз. На кожний рух руками по черзі піднімати і опускати п'ятки. Повторити по 4 рази вгору і вниз.

9. "Іван-покиван". В.п. — ноги на ширині плечей, руки за голову, 1-2 — пружинні нахили тулуба і голови праворуч, ліву ногу на носок; 3-4 — те саме ліворуч з правою ногою. Повторити 8—10 разів.

10. "Нові чобітки". В.п. — о.с. 1—3 — пружинні прогини тулуба назад, руки на поясі, праву ногу — вперед на носок, 4 — в.п., розслабитись, руки вниз. Повторити 8 разів, змінюючи ногу.

11. "Буратіно". В.п. — ноги на ширині стопи, руки вниз. 1-2 — підняти зігнути в коліні праву ногу і двічі доторкнутися до неї лівим ліктем, одночасно напівприсідати на лівій нозі; 3 — розвернути напівзігнути в колінах ноги і зігнути в ліктях руки праворуч; 4 — у в.п.; 5—8 — те саме в іншу сторону. Повторити 8 разів.

12. "Гімнаст". В.п. — стопи разом, руки виз. 1—4 — махи прямою правою ногою в сторону, руки в сторони; 5—8 — те саме лівою ногою. Повторити комбінацію 2-3 рази.

Бігові вправи

1. "Переможці". Біг на місці з по черговими руками обох рук то вгору (1-2), то в сторони (3-4) — 15 сек.

2. "Ведмедики сонні". В.п. — о.с., руки зігнуті і розведені в сторони долонями вперед. 1-2 — підскок на одній нозі, другу ногу підняти в сторону; 3-4 — змінити положення ніг. Повторити 4 рази.

3. "Ведмедики веселяться". Такі самі стрибки з однієї ноги на іншу, але зі зміною ніг на кожний рахунок (1—4). Повторити 4 рази.

4. "Дзига". В.п. — ноги на ширині стопи, руки на поясі. 1—4 — стрибки з поворотами на 90°. Повторити 4 рази, змінюючи напрямку руху.

Вправи на відновлення дихання

1. "Пловці". В.п. — стопи разом, руки опущені. 1—3 — кроки на місці з плавними рухами рук вперед — в сторони (вдих); 4 — приставити ногу, руки плавно вниз (видих). Повторити 4—6 разів.

2. "Дихай глибше". В.п. — о.с. 1-2 — крок правою ногою в сторону, руки плавно через сторони вгору, ліву ногу на носок, потягнутися вгору (вдих); 3-4 — приставити ліву ногу до правої, руки вниз, спину округлити, розслабитись (видих).

Так само в іншу сторону. Повторити 2-3 рази в кожну сторону.

Вправи з вихідного положення сидячи і лежачи

1. "П'яточки танцюють". В.п. — сидячи, ноги зігнуті в колінах, руки в упорі за спиною. 1—4 — по черзі підняти і опускати п'ятки. Повторити 4-5 разів.

2. "Ніжка за ніжку". В.п. — те са-

ме. 1 — праву ногу завести ліворуч через ліву ногу, поставити на носок; 2 — в.п., 3-4 — те саме лівою ногою. Повторити 8 разів.

3. "Насос". В.п. — сидячи, ноги випрямлені, руки в сторони. 1 — зігнути праву ногу, захопити гомілку руками, притиснути до грудей; 2 — в.п., 3-4 — те саме лівою ногою. Повторити 8 разів.

4. "Складися". В.п. — те саме, але руки в упорі позаду. 1-2 — нахил вперед, захопити стопи руками; 3-4 — у в.п., прогнутися назад. Повторити 10—12 разів.

5. "Озирнись". В.п. — сидячи, ноги зігнуті в колінах, руки в сторони. 1-2 — поворот праворуч, коліна покласти на підлогу праворуч; 3-4 — в.п., 5—8 — те ж ліворуч. Повторити 8 разів.

6. "Колобок". В.п. — те саме, але руками обхопити коліна. 1—4 — переكاتи на спині вперед-назад. Повторити 4 рази (по 8 переكاتів).

7. "Веретенце". В.п. — лежачи на спині, руки прямі на підлозі за головою. 1-2 — переكات на живіт праворуч; 3-4 — переكات на спину ліворуч. Повторити 8 разів, змінюючи напрямку переكاتів.

8. "Велосипед". В.п. — лежачи на спині, руки прямі вздовж тулуба 1—7 — підняти ноги вгору, по чергово згинати і випрямляти їх; 8 — у в.п. Повторити 2-3 рази.

9. "Рівні ніжки". В.п. — лежачи на лівому боці, упор на передпліччя лівої руки і кисть правої руки. 1 — праву ногу зігнути в коліні до живота; 2 — в.п.; 3 — мах правою ногою вгору; 4 — в.п. Змінити в.п., те ж саме лівою ногою. Повторити по 8 разів кожною ногою.

10. "Коробочка". В.п. — лежачи на животі, руки зігнуті біля плечей. 1-2 — повільно прогнутися назад, доторкнутися носками ніг до голови; 3-4 — у в.п. Повторити 6—8 разів.

11. "Жабеня". В.п. — лежачи на животі, упор на передпліччя. 1 — праву ногу зігнути в сторону; 2 — те ж саме лівою ногою, 3-4 — по черзі випрямити ноги у в.п. Повторити 8 разів.

12. "Прогнись". В.п. — стоячи на колінах, упор на долоні. 1 — праву ногу зігнути до живота, голову опустити, спину округлити; 2 — мах правою ногою назад, голову підняти, спину прогнути. Повторити 4 рази правою, потім лівою ногою.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (до 2 хвилин)

1. "Потягнись". В.п. — сидячи на п'ятках, руки внизу. 1—2 — стати на коліна, руки через сторони вгору, головою підняти; 3—4 — у в.п. Повторити 6—8 разів.

2. "Відпочинок". В.п. — стоячи на колінах, руки вгору.

1 — розслабити руки, опустити кисті; 2 — розслабити і опустити передпліччя; 3 — повністю розслабити і опустити руки, сісти на коліна, спину округлити, голову вниз; 4 — в.п. Повторити 6 разів.

3. "Ниточка". В.п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Ноги зігнути і підняти вгору, розслабити. 10—15 сек.

4. "Мрія". В.п. — те саме, очі заплющити.

Повне розслаблення всього тіла. 15—20 сек.

ПЛАВАЛЬНИЙ ОСНОВНИЙ РУХОВИЙ РЕЖИМ

ЗАПРОШЕННЯ ДО ДИСКУСІЇ

Микола ЄФІМЕНКО,
канд. пед. наук, м. Одеса

Шановні колеги, цей розділ ще не зовсім розроблений, але вже посів своє місце в системі фізичного виховання дошкільнят. Це ніби вихідний, найсприятливіший режим, пропонується для розвитку дітей. Як те відомо, життя на землі народилося у воді. І ця мудрість природа уособила в жінці: в материнському лоні зародок плаває у воді, а під час пологів його з води ніби викидає на сушу. За законами природи буде свою теорію і основоположник "пологів у воді" Ігор Чарковський, який нині має тисячі послідовників у нашій країні та за її межами.

Для фундаментального обґрунтування своєї авторської системи я послуговувався законами фізики. Таким чином, сформулював основи "теорії гравітаційної осі", де наочно довів, що найсприятливіший (антигравітаційний) режим руху дитина має у воді. Адже в ній сила тяжіння зводиться практично до нуля за рахунок супротивної виштовхувальної сили. Тіло дитини перебуває ніби в стані невагомості. Це особливо корисно для найменшеньких, і не дарма в усьому світі дедалі більше утверджується принцип "Плавати раніше, ніж ходити". Такий підхід доцільно було б перенести і на роботу дошкільних закладів. Певна річ, у непрямому розумінні.

Я веду до того, що протягом перших трьох років перебування в дитсадку у фізичному вихованні має переважати плавальний руховий режим, що поєднується з режимами "лежачим", "повзаючим", "сидячим" і меншою мірою — з "бігаючим" та "стрибаючим". На мою думку, найперше, що слід