

*Паважаныя чытачы!*

*З гэтага нумара наш часопіс пачынае друкаваць новую дзяржаўную "Праграму фізічнага выхавання дзяцей дашкольнага ўзросту".*

*Яна распрацавана выкладчыкамі Беларускага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта, кандыдатамі педагагічных навук, дацэнтамі В.М.Шабeka, Л.В.Карманавай, В.А.Аўсянкіным.*

*Праграма дапушчана Міністэрствам адукацыі і навукі Рэспублікі Беларусь. Рэкамендавана да друку вучоным саветам Беларускага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта.*

*Звяртаем вашу ўвагу на тое, што ў бліжэйшых нумарах часопіса мы прапануем "Праграму аздаравлення дзяцей, якія часта хварэюць", а таксама метадычныя рэкамендацыі "Лячэбная фізкультура пры захворванні органаў дыхання дзяцей дашкольнага ўзросту".*

*Сачыце за часопісам!*

**Міністэрства адукацыі і навукі Рэспублікі Беларусь**

# ПРАГРАМА

## ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ ДЗЯЦЕЙ

### ДАШКОЛЬНАГА ЎЗРОСТУ

#### ТЛУМАЧАЛЬНАЯ ЗАПІСКА

ДАШКОЛЬНАЕ ВЫХАВАННЕ з'яўляецца састаўной часткай агульнай сістэмы адукацыі. Сумесна з сям'ёй яно прызваана залажыць асновы асобы дзіцяці.

Псіхалага-педагагічныя і медыка-фізіялагічныя даследаванні паказваюць вялікія патэнцыяльныя магчымасці дзяцей дашкольнага ўзросту. Гэта перыяд імклівага фізічнага і псіхалагічнага развіцця дзіцяці, першапачатковага фарміравання рухальных здольнасцей, неабходных чалавеку на працягу ўсяго яго жыцця.

Правільнае фізічнае выхаванне з'яўляецца адной з важных умоў усебаковага развіцця дзіцяці. Добрае здароўе, атрыманае ў дашкольным узросце, з'яўляецца фундаментам яго агульнага развіцця.

Фізічнае выхаванне адлюстроўвае працэс развіцця асобы, у якім адбываецца авалодванне сістэмай рухальных звычак, фарміраванне маральных і фізічных якасцей, развіццё творчых здольнасцей. Яно забяспечвае дзіцяці фізічнае і псіхічнае здароўе, эмацыянальны дабрабыт. Усё гэта сведчыць аб неабходнасці стварэння спецыяльнай праграмы фізічнага выхавання дзяцей, бо раздзел "Фізічная культура" ў праграме выхавання і навучання, якая існуе цяпер, не раскрывае ў поўным аб'ёме змест фізічнага выхавання дзяцей, не ўлічвае сучасных палыходаў да формаў і метадаў работы з імі. Дадзеная праграма накіравана на аздаравленне дзяцей, пазітыўнае дасягненне іх фізічнага ўдасканалення з улікам індывідуальных асаблівасцей фізічнай падрыхтаванасці і стану здароўя.

Пры распрацоўцы праграмы аўтары ўлічвалі асноўныя задачы фізічнага выхавання дзяцей:

- умацаванне здароўя і дасягненне паўнацэннага фізічнага развіцця;
- своєчасовае фарміраванне жыццёва важных рухальных уменняў і звычак;
- развіццё фізічных якасцей;
- загартоўка арганізма дзіцяці;
- фарміраванне даступных уяўленняў і ведаў аб карысці заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, аб асноўных гігіенічных патрабаваннях і правілах;
- выхаванне цікавасці да актыўнай рухальнай дзейнасці і патрэбнасці ў ёй.

Вырашэнню гэтых задач у праграме садзейнічае мэтазодны рухальны рэжым, аснову якога складаюць: фізкультурна-аздаравленчая работа (ранішняя гімнастыка, фізкультхвілінкі, рухавыя перапынкі, гульні і індывідуальныя заняткі на прагулцы, загартоўка), заняткі па фізічнай культуры, актыўны адпачынак, спартыўны танец.

Прадстаўлены таксама практыкаванні для развіцця фізічных якасцей дзіцяці, новым зместам дапоўнены рухомыя і спартыўныя гульні, уключаны для індывідуальнай работы акрабатычныя практыкаванні, элементы рытмікі, паядынкі барцоў.

Складанасць праграмага матэрыялу паслядоўна нарастае ад адной узроставай групы да другой. Пры падборы і дазроўцы практыкаванняў улічаны індывідуальныя асаблівасці фізічнай падрыхтаванасці і стану здароўя дзіцяці.

#### ПЕРШАЯ МАЛОДШАЯ ГРУПА

##### Задачи фізічнага выхавання дзяцей

Неабходна стварыць умовы для ўмацавання і аховы здароўя дзяцей, ствараць спрыяльныя ўмовы для паўнацэннага фізічнага развіцця, станоўчага эмацыянальнага стану і актыўных рухаль-

ных паводзін, забяспечваць правядзенне загартоўваючых працэдур з улікам стану здароўя дзяцей. Спрыймаць развіццё рухаў, фізічных якасцей, прывіваць навыкі правільнай паставы, гігіены і самаабслугоўвання. Ствараць умовы для рэгуляцыі рухальнай актыўнасці ў самастойных гульнях, а таксама ў ар-



ганізаваных занятках. Вучыць рухацца лёгка і проста. Выконваць практыкаванні з розных зыходных становішчаў: стоячы, сядзячы, лежачы на спіне. Захоўваць з дапамогай арыенціраў асноўны напрамак рухаў. Паўтараць добра вядомыя практыкаванні спачатку з выхавацелем, а потым самастойна.

Дзецяма даступна **засваенне ведаў**, звязаных з фізічным выхаваннем. Яны павінны ведаць аб карысці заняткаў, аб норма асабістай і грамадскай гігіены, ведаць назвы частак цела, назвы і напрамкі рухаў (угору, уперад, уніз, назад), назву рухомых гульняў, фізкультурнага інвентару, правілы яго захоўвання, правілы догляду за адзеннем і абуткам.

### Фізічнае развіццё

Фізічнае развіццё дзіцяці трэцяга года жыцця характарызуецца павелічэннем масы цела за год у сярэднім на 2 кг. У трохгадовым узросце вага цела дасягае 14,5—15,0 кг, рост—95,0—96,0 см, акружнасць грудной клеткі—52,0 см.

У гэтым узросце з'яўляюцца прыкметы адрознення ў фізіяметрычных паказчыках, якія абгрунтаваны полам дзіцяці. Жыццёвая ёмістасць лёгкіх і сіла мышцаў ужо ў 3 гады ў хлопчукоў вышэйшая, чым у дзяўчынак. У хлопчукоў жыццёвая ёмістасць лёгкіх складае 500—800 куб. см, сіла правай кісці—3,4—6,2 кг, левай—3,1—5,5 кг, станавая сіла—13,6—19,6 кг. У дзяўчынак жыццёвая ёмістасць лёгкіх раўняецца 400—800 куб. см, сіла правай кісці—2,6—5,0 кг, левай—2,5—4,9 кг. Рухальнасць складае 9000—9,500 лакамоў за суткі.

### Асабістасці развіцця рухаў

Рухі дзіцяці гэтага ўзросту яшчэ не сфарміраваны як адвольныя, але ступень рухальнай актыўнасці значна павялічваецца. Дзіця добра ходзіць, поўзае, пераадольвае перашкоды, пачынае фарміравацца здольнасць каардынаваць рухі, выконваць іх з большай дакладнасцю. У гэтым узросце ў дзіцяці з'яўляецца здольнасць устанавліваць некаторыя падабенства з вобразам, але дзейнічаюць па перайманню, не прытрымліваюцца дакладнай формы рухаў. Разам з тым у дзіцяці развіваецца рухальная памяць, якая дазваляе самастойна ўзнаўляць выкананыя раней рухі.

Псіхаматорнае развіццё дзіцяці ў гэтым узросце характарызуецца высокімі паказчыкамі ўвагі і паказчыкамі элементарных форм праяўлення хуткасці, аднак узвасмавуязь паміж паказчыкамі маторнага і псіхічнага развіцця нязначная.

### Рухальны рэжым

Рухальны рэжым у дзіцячым садзе складаецца з комплексу арганізаваных выхавацельных форм работы і самастойнай рухальнай дзейнасці дзіцяці. Ён заснаваны на задавальненні біялагічнай патрэбнасці дзіцяці ў рухах, якая складае для дзіцяці 3-х гадоў—5—6 тысяч крокаў за перыяд знаходжання ў дзіцячым садзе.

Аптымальны рухальны рэжым у малодшай групе ўключае ў сабе ранішняю гімнастыку, фізкультурныя заняткі, гульні і індывідуальныя заняткі па развіццю рухаў на прагулках, самастойную рухальную дзейнасць. Пры гэтым выхавацель можа аддаць перавагу той або іншай дзейнасці.

### Прыкладны рухальны рэжым

Арганізаваныя фізкультурныя мерапрыемствы:  
— заняткі па фізкультуры—15—20 хвілін;  
— ранішняя гімнастыка—4—5 хвілін;  
— гульні і індывідуальныя заняткі па развіццю рухаў на прагулцы—12—15 хвілін;  
— паветраныя ванны і водныя працэдурны пасля сну—4—5 хвілін.

Усяго = 35—40 хвілін.

Самастойная рухальная дзейнасць:

— ранішні адрэзак часу—10—15 хвілін;

— перад заняткамі—5—7 хвілін;

— на прагулцы—да 100 хвілін;

— пасля дзеяннага сну—10—15 хвілін;

— у бытавой дзейнасці—30—40 хвілін.

Усяго = 155—177 хвілін.

Такім чынам, рухальная дзейнасць дзіцяці малодшай групы складае 3,5—4 гадзіны.

### Фізікультурна-аздараўленчая работа ў рэжыме дня

#### Загартоўка

Для загартоўкі дзіцячага арганізма выкарыстоўваць прыродныя фактары—ваду, паветра і сонца.

Загартоўку вадой неабходна пачынаць з найбольш слабых водных працэдур—самастойнага ўмывання і абцірання.

Працэдур абцірання пачынаць з абцірання рук, ног, а потым абцірання тулава, грудзей, жывата, спіны. Пачатковая тэмпература вады +28°C, бліжэй да тэмпературы скуры адкрытых частак цела. Праз кожныя 1—2 дні паніжаць тэмпературу вады на 1—2°C, паступова знізіць яе да 18°C.

Можна выкарыстоўваць абліванне ног з паступовым паніжэннем тэмпературы вады (пачатковая тэмпература +30°C, канчатковая +18°C), а таксама вадой кантрастных тэмператур (тэмпература цёплай вады +35—36°C, халоднай—+18°C).

Агульнае абліванне праводзіць пры тэмпературы паветра ў памяшканні не ніжэй за +23°C. Пачатковая тэмпература вады +34—35°C, канчатковая—+22—24°C. Праз кожныя 3 дні тэмпературу вады паніжаць на 2°C. Працягласць аблівання паступова павялічваецца з 15—20 да 30—40 секунд.

Дзіцяцей можна купаць у адкрытых вадаёмах. Тэмпература вады павінна быць у межах +29°C, паветра—+26—28°C. Працягласць купання—да 9 хвілін.

Загартоўка паветрам павінна папярэднічаць загартоўцы вадой і сонцам. Найлепшая тэмпература паветра ў памяшканні, дзе знаходзіцца дзеці, — +23°C. Вільготнасць паветра ў межах 60%.

Адзенне дзіцяці ў памяшканні павінна быць аблегчаным (баваўняная бялізна, сукенка, на нагах—шкарпэткі, туфлі). Загартоўка можа адбывацца і ў час сну дзіцяці. Тэмпература паветра ў спальным пакоі ў халодны перыяд года — +16—18°C.

Добры загартоўваючы эффект дае арганізацыя сну на паветры ў халодную пару года. Тэмпература паветра на неацяпляльнай верандзе +10°C. Стан цёплага камфорту дасягаецца шляхам падбору адзення: піжама, шкарпэткі, хустачка, спальны мяшок, зверху—цёплая коўдра.

У зімовы перыяд года дзеці павінны знаходзіцца на паветры на працягу 4-х гадзін, летам—увесь час праводзіць на паветры. У летні час дзіцяці неабходна прывучаць хадзіць басанож (з 2—3 да 10—12 хвілін).

Загартоўка сонцам праводзіцца ў час прагулкі. Пачынаць неабходна са святлопаветраных ваннаў у цені дрэў, знаходжанне дзіцяці на сонцы 5—10 хвілін. На працягу дня гэта можа склаасці 40—50 хвілін.

Добрым сродкам загартоўкі з'яўляецца паласканне ротавай поласці кіпячонай вадой хатняй тэмпературы. На паласканне выкарыстоўваць 1/2—1/3 шклянкі вады.

У загартоўцы дзіцяці эфектыўна выкарыстоўванне метадкі, прапанаванай П.К.Івановым,—выхад на паветра з мінусавымі тэмпературамі, хадзьба і бег на зямлі і снезе басанож, абліванне ледзяной вадой. Халод вылучае хваробы, лічыў П.К.Іванов. Раніцай і вечарам патрэбна купацца ў халоднай вадзе, яна дапамагае цела стварыць унутранае цяпло. Аблівачка лепш з галавой, бо "мозг—гаспадар цела". Дастаткова 1—2 вёдзер вады. Уздзеянне халоднай вады на арганізм павінна быць кароткачасовым. Пасля аблівання расцірацца не рэкамендуецца, неабходна даць цела абсохнуць на паветры. Можна пасля аблівання зрабіць масаж цела. Карысна аблівачка на прыродзе, стоячы басанож на зямлі. Патрэбна падняць твар угору, "пацягнуць" паветра з вышыні атмасферы праз рот, гартань да адказу, потым праглынуць яго, затрымаць дыханне і выдыхнуць праз рот. Зрабіць так тры разы. У час удыху ў думках папрасіць сабе і ўсім людзям здароўя. Гэта дыхальнае практыкаванне дапамагае добраму абмену рэчываў.

У час загартоўкі па сістэме П.К.Іванова могуць быць абавстрэні хваробаў. Пры абавстрэнях рэкамендуецца больш інтэнсіўнае абліванне—3—4 разы ў суткі, часты выхад на зямлю і дыханне, як апісана вышэй.

Будзьце памяркоўнымі! Не кожнае дзіця здольнае загартавацца такім шляхам.

### Ранішняя гімнастыка

Ранішняя гімнастыка праводзіцца кожны дзень перад снеданнем. Дзеці займаюцца ў аблегчаным адзенні і ў добра паветраным памяшканні. У цёплы час года ранішняя гімнастыка праводзіцца на свежым паветры. Працягласць яе 4—5 хвілін, складаецца яна з 4—5 фізічных практыкаванняў гульнявага характару, якія паўтараюцца 4—6 разоў. Практикаванні могуць быць аб'яднаны адным сюжэтам, напрыклад "Пеўнік", "Верабейчыкі" і інш., і праводзіцца з усімі дзецьмі адначасова. Выкарыстоўваюцца імітацыйныя практыкаванні па перайманню—"Узмахі крылаў" і інш.

Абавязковымі з'яўляюцца практыкаванні для плечавога пояса (махі, падыманне рук, пацягванне) з мэтай разагрэць мышцы і ўключыць у дзеянне дыхальную і сардэчна-асудзістую сістэмы дзіцяці. Потым выкарыстоўваюцца практыкаванні для мышцаў спіны, жывата, ног. Пажадана, каб 1—2 практыкаванні выкон-



валіся лежачы на падлозе з тым, каб адбылася разгрузка пазваночніка і фарміравалася пастава дзіцяці. Ранішня гімнастыка ўключае хадзьбу, бег і падскокі. Працягласць бегу ў чаргаванні з хадзьбой паступова дасягае 1—1,5 хвіліны. Да скачкоў патрэбна адносіцца з вылікай асцярожнасцю, бо пры недастатковасці спружыністага зводу ступні скачкі могуць прывесці да далейшага распластання ступні і штуршкоў у суставах.

Дыхальныя практыкаванні па неабходнасці могуць выкарыстоўвацца, але яны таксаманосяць імітацыйны характар. Ранішня гімнастыка можа складацца і з рухомай гульні, якая паўтараецца некалькі разоў.

Выхавальнік выконвае ўсе практыкаванні разам з дзецьмі. У якасці рытмічнага суправаджэння пры выкананні практыкаванняў могуць быць выкарыстаны словы, якія ўказваюць на дзеянні, бразготкі, барабан, глысканне ў далоні. Калі практыкаванні ў значнай ступені засвоены дзецьмі, пажадана выкарыстоўваць музычнае суправаджэнне.

Комплекс практыкаванняў для ранішняй гімнастыкі дзеці выконваюць на працягу двух тыдняў з некаторымі змяненнямі і дапаўненнямі.

Фізікультхвілінкі на занятках разумовай накіраванасці ў гэтым узросце не праводзяцца, бо самі заняткі непрацяглыя ў часе. Але маюць месца рухомыя кампаненты ў выглядзе гульніх заданняў, дзеянняў па перайманню, звязаных са зместам заняткаў. Гэтыя рухомыя кампаненты папярэджаюць наступленне стомленасці і замацоўваюць веды дзяцей аб прадметах або з'явах, якія вывучаюцца.

### **Гульні і індывідуальныя заняткі на развіццё рухаў на прагулках**

Праводзяцца два разы ў дзень (працягласць 12—15 хвілін). Выкарыстоўваюцца рухомыя гульні з простымі зместам, нескладанымі рухамі. Гульні праводзяцца як з усімі дзецьмі, так і з невялікімі групамі, а таксама індывідуальна. Многія фізічныя практыкаванні выконваюцца ў пары з выхавальнікам (гульні ў мяч, практыкаванні ў раўнавазе і г.д.). Асабліва гэта важна для сарамлівых, баязлівых дзяцей.

### **Навучанне фізічным практыкаванням**

**Заняткі па фізкультуры.** На занятках па фізкультуры дзеці навукаюцца рухам. Яны праводзяцца кожны дзень працягласцю 15—20 хвілін у першую або другую палову дня. Для заняткаў дзеці падзяляюцца на падгрупы, з якімі выхавальнік займаецца паасобку.

Заняткі могуць мець гульнівы характар і складацца з 2—3 рухомах гульніх, якія паўтараюцца 2—3 разы кожнай. У гульніх звычайна замацоўваюцца рухальныя дзеянні дзяцей. Часта ў гэтым узросце выкарыстоўваюцца заняткі сюжэтнага характару, у якіх дзеянні дзяцей падпарадкоўваюцца аднаму сюжэту ("Прагулка ў лес", "Куранькі" і інш.).

Цікава праходзяць комплексныя заняткі, у якія ўключаюцца некалькі відаў дзейнасці, у тым ліку і рухальная. Гэтыя заняткі працягваюцца да 35 хвілін, бо змена відаў дзейнасці не стамляе дзяцей і дазваляе доўга ўтрымліваць іх увагу.

Навучанне новым рухам з'яўляецца праводзіць на занятках малымі групамі, па 2—3 дзіцяці, і на звычайных занятках, якія маюць структуру і змест зменшанага тыпу. Такія заняткі складаюцца з трох частак. У адной частцы выкарыстоўваюцца разнавіднасці хадзьбы, бегу, падскокаў, у другой, асноўнай частцы, выкарыстоўваюцца 4 агульнаразвіваючыя практыкаванні, накіраваныя на тое, каб разгарэць мышцы, якія ў далейшым атрымаюць нагрузку. Потым дзеці выконваюць адзін або некалькі відаў рухаў, ідзе іх замацаванне. У канцы асноўнай часткі праводзіцца рухомая гульня, якая паўтараецца 3—4 разы. У заключнай частцы заняткаў, каб прывесці арганізм дзіцяці ў адносна спакойны стан, выкарыстоўваюцца спакойная гульня, дыхальныя практыкаванні імітацыйнага характару або заданні спакойнага характару.

Заняткі з 2—3 дзецьмі прадугледжваюць толькі размінальную частку, у якую ўваходзяць практыкаванні, што дапамагаюць асвоіць або замацаваць рухі. Працягласць такіх заняткаў значна меншая, бо дзеці навукаюцца выкананню толькі аднаго віду рухаў, а рухомая гульня зусім не праводзіцца.

### **Пастраенні і перастрэенні**

Станавіцца ў рад падгрупамі і ўсёй групай з дапамогай выхавальніка, строіцца парамі, а таксама адзін за другім.

### **Агульнаразвіваючыя практыкаванні**

#### **Для рук і плечавога пояса**

Падымашь рукі ўперад, угору, у бакі, згінаць і разгінаць рукі; перакрываюць рукі перад грудзьмі і разводзіць іх у бакі;

адводзіць рукі назад за спіну. Пляскаць у далоні перад сабой, над галавой; рабіць махі рукамі ўперад—назад, угору—уніз; махаць рукамі над галавой, перад сабой.

#### **Для ног**

Хадзіць на месцы, рабіць крокі ўперад, назад, у бок. Згінаць і разгінаць адну нагу ў калене (стоячы на другой). Прсыдаць, трымаючыся рукамі за апору. Падымашь на дыбачкі, выстаўляць нагу ўперад на пятку; варушыць пальцамі ног.

#### **Для тулава**

Паварочвацца ўлева—управа, перадаючы прадмет таму, хто стаіць побач. Нахіляцца ўперад, у бакі. Седзячы на падлозе, згінаць і разгінаць ногі. Лежачы на спіне, падымашь і апускаць ногі; рухаць адначасова рукамі і нагамі. Стоячы на каленях, садзіцца на пяткі і падымашь. Лежачы на жываце, падымашь ногі і рукі; паварочвацца з боку на бок.

### **Асноўныя рухі**

Вучыць дзяцей выконваць рухальныя дзеянні каардынавана, мяняць напрамак, характар рухаў у залежнасці ад паступаючага сігнала ў час хадзьбы або бегу. Вучыць падскокваць на дзвюх нагах і скакаць з месца ў даўжыню, мякка прыземляцца. Практыкаваць дзіцяй у лажанні, поўзанні, дзеяннях з мячом, а таксама ў простым пастраенні і перастрэенні. Фарміраваць уменне захоўваць устойлівае становішча цела, правільную паставу, умацоўваць ступню.

**Хадзьба.** Хадзіць чародкай за выхавальнікам у заданым напрамку, мяняючы напрамак, абыходзячы прадметы, парамі узяўшыся за рукі. Хадзіць, пераступаючы лініі, палкі, кубы. Хадзіць адзін за другім па крузе. Выконваць прыстаўныя крокі ўперад і ў бакі. Пераходзіць ад хадзьбы да бегу і ад бегу да хадзьбы. Хадзіць на дыбачках, стоячы на месцы, рабіць крокі ўперад, у бок, назад. Хадзіць, трымаючы стужку ў руках.

**Бег.** Бегаць за выхавальнікам, уцякаць ад яго, бегаць у розных напрамках, не натыкаючыся адзін на аднаго, даганяць прадметы, якія коіпаць, прабягаць паміж дзвюма лініямі, не пераступаючы на іх (адлегласць паміж лініямі 25—30 см). Бегаць бесперапынна на працягу 30—40 сек. Прабягаць павольна да 80—100 м.

**Скачкі.** Падскокваць: на месцы на дзвюх нагах, злёгка прасоўваючыся наперад, імкнучыся дакрануцца да прадмета, які знаходзіцца вышэй, чым узнятыя рукі. Пераскокваць праз лінію, вероўку, якая ляжыць на падлозе; праз дзве паралельныя лініі (адлегласць ад 10 да 30 см). Скакаць з месца на дзвюх нагах як мага далей. Саскокваць з прадметаў вышэйшай 10—15 см.

**Качанне, кіданне, лоўля.** Збіраць прадметы, пераносіць і класці іх у пэўнае месца. Качаць мячыкі адной рукой і дзвюма, стоячы і седзячы, выхавальніку, над дугу, адзін аднаму. Рухацца за прадметам, які коіпаць. Кідаць мячык уперад дзвюма рукамі знізу, ад грудзей, з-за галавы. Кідаць мячык дзвюма рукамі выхавальніку; імкнучыся зловіць мячык, кінуты выхавальнікам (адлегласць 50—100 см). Перакідаць мячык праз стужку, нацягнутую на ўзроўні грудзей дзіцяці (адлегласць 1—1,5 м). Кідаць прадметы (мячыкі, мяшчкі з пяском, шышкі і інш.) у гарызантальную цэль (адлегласць 1 м) дзвюма рукамі, правай і левай рукой, а таксама ў вертыкальную цэль (адлегласць 1 м).

**Поўзанне, лажанне.** Прапаўзаць на карачках 3—4 м; падлазіць пад перашкоды вышэйшай 30—40 см. Пералазіць праз бярвяно, якое ляжыць на падлозе. Поўзаць на карачках па дошцы, прыўзнятай на вышыню 20 см. Залазіць на гімнастычную сценку ўгору і ўніз зручным для дзіцяці спосабам (адвольным).

**Практыкаванні ў раўнавазе.** Прайсці: па прамой дарожцы (шырыня 20 см, даўжыня 2—3 м); па звілістай дарожцы; па шнуры, пакладзеным прама, згітагам, па крузе (2—3 м); на дошцы, прыўзнятай адным канцом над падлогай на вышыню 15—20 см; па гімнастычнай лаўцы, па бярвяне са счасанай паверхняй, па гімнастычнай лаўцы на карачках. Пераступіць праз перашкоды вышэйшай 10—15 см і 25—30 см. Пераходзіць з абруча ў абруч, са скрынкі на скрынку. Узлазіць на зэдлік (вышэйшай 25 см), лаўку, пастаяць, развёўшы рукі ў бакі, злезці. Падымашь на дыбачкі і зноў апускацца на ўсю ступню. Павольна кружыцца на месцы. Спрабаваць стаяць на адной назе.

### **Рухомая гульня**

У малодшым дашкольным узросце найбольшае прымяненне знаходзяць сюжэтныя рухомыя гульні, а таксама простыя гульні без сюжэта, тыпу лавішак, гульніх практыкаванні. Дзеці гэтага ўзросту актыўныя, яны шмат рухаюцца, ходзяць,



бегаюць. Аднак іх рухальны вопыт яшчэ невялікі, рухі неда-  
статкова каардынаваныя. Акрамя таго, аб'ём ведаў у дзяцей  
трэцяга года жыцця нязначны, увага няўстойлівая, таму сюжэт  
рухомах гульні прасты, вобразы добра знаёмыя: сонейка,  
птушачкі, машыны і інш. Характэрнай асаблівасцю гульні ў  
дзяцей гэтага ўзросту з'яўляецца тое, што ўсе дзеці знаходзя-  
цца ў аднолькавых умовах, а выкарыстанне розных прадметаў  
і цацак падаходчывае іх да розных рухальных дзеянняў. У дзяцей  
назіраецца хуткая стомленасць, таму правілы ў гульніх пра-  
дугледжваюць змену рухаў, забяспечваюць іх чаргаванне з ад-  
пачынкам. Рухомыя гульні прымяняюцца на занятках,  
ранішняй гімнастыцы, прагулках. Працягласць іх правядзення  
6—8 хвілін.

### Рухомыя гульні і гульнівыя практыкаванні

**З хадзьбой і бегам:** "Пойдзем на прагулку", "Ножкі на да-  
рожцы", "Нам весела", "Не наступі", "Пузыр", "Хто шэй?",  
"Самалёты", "Цягнік", "Сонейка і дожджык", "Бурбалка",  
"Жукі", "Птушачкі ў гняздзечках", "Верабейчыкі і аўта-  
мабіль".

## ДРУГАЯ МАЛОДШАЯ ГРУПА

### Задачы фізічнага выхавання дзяцей

Умацоўваць здароўе дзяцей, фарміраваць паставу, папярэ-  
джаць траўматызм. Забяспечваць правядзенне загартоўваю-  
чых працэдур. Развіваць рухі і фізічныя якасці з улікам інды-  
видуальных асаблівасцей, фізічнай падрыхтаванасці і стану  
здароўя дзяцей. Прыучаць дзяцей да ўспрымання паказу як  
спосабу самастойнага выканання практыкаванняў. Вучыць  
пачынаць і заканчваць практыкаванні па сігналах выхавальца,  
захоўваць зададзены тэмп. Прымаць розныя выходныя стано-  
вішчы, правільна выконваць практыкаванні ў абагульненым  
выглядзе. Знаходзіць месца пры сумесных паstraеннях, гуль-  
нях. Прыцягваць увагу дзяцей да прыгажосці розных рухаў,  
выхоўваць навыкі сумеснай дзейнасці, фарміраваць до-  
бразычлівыя адносіны адзін да другога.

**Засваенне ведаў.** Дзеці павінны ведаць аб карысці заняткаў  
па фізкультуры, аб нормах асабістай і грамадскай гігіены, ве-  
даць назву практыкаванняў, у абагульненым выглядзе мець  
уяўленне аб тэхніцы іх выканання, ведаць назву і правілы ру-  
хомах гульні, фізкультурных дапаможнікаў і інвентару.

**Фізічнае развіццё.** На чацвёртым годзе жыцця павялічва-  
юцца фізічныя мацымасці дзяцей. На працягу года маса цела  
дзіцяці павялічваецца на 1,5—2 кг, рост—на 5—7 см. Да чаты-  
рох гадоў маса яго цела дасягае прыблізна 16,5 кг, рост—102  
см, акружнасць грудной клеткі—53 см. Розніца ў фізіяметры-  
чных паказчыках дзяўчынак і хлопчыкаў павялічваецца, у  
хлопчыкаў жыццёвая ёмістасць лёгкіх складае 650—1000 куб.  
см, сіла правай кісці—3,9—7,5 кг, левай—3,5—7,1 кг, стана-  
вая сіла—17,6—22,4 кг. У дзяўчынак жыццёвая ёмістасць  
лёгкіх—600—1000 куб. см, сіла правай кісці—3,6—7,0 кг, ле-  
вай—3,0—6,8 кг, станавая сіла—16,14—21,2 кг.

У выніку нераўнамернага росту галавы, тулава і канечнасцей  
прыкметна мяняюцца прапорцыі цела, адбываецца перамяшчэ-  
нне сярэдняй кропкі даўжыні цела. Далейшае развіццё набывае  
мышачная сістэма і апорна-рухальны апарат. Аднак мышачны  
гарэст яшчэ слабы, і лёгка з'яўляюцца адхіленні ў паставе. Сту-  
пя дзіцяці мае моцную праслойку тлушчу і цвёрдая.

Павышаецца рухальная актыўнасць дзіцяці. Яна складае  
10000—10500 крокаў на працягу сутак. Фізічная працадоль-  
насць у хлопчыкаў складае прыкладна 109—154 кгм/хвіл., у  
дзяўчынак—каля 106—118 кгм/хвіл.

### Асаблівасці развіцця рухаў

Маторнае развіццё дзяцей гэтай групы характарызуецца  
істотным павелічэннем рухальных дзеянняў. Рухі набываюць  
больш наўмысны характар, могуць паўтарацца па жаданню  
дзяцей або выхавальца, пры іх выкананні захоўваецца патрэ-  
бны напрамак, вызначаная паслядоўнасць. Разам з тым  
фарміраванне рухальных навыкаў і звычай здзяйсняецца на  
аснове пераймання.

Да канца 4-га года жыцця дзіця набывае вялікую колькасць  
разнастайных рухаў, якія забяспечваюць яму свабоду сама-  
стойных дзеянняў.

Псіхаматорнае развіццё дзяцей, як і ў першай малодшай  
групе, характарызуецца высокімі паказчыкамі ў вазе і па-

**З поўзаннем:** "Дапаўзі да бразготкі", "Збяры кольцы", "Да-  
гані вярхоўку", "Мышкі ў норцы", "Малпачкі", "Прапаўзі па  
мосціку".

**З кіданнем і лоўляй мячыка:** "Чырвона-сіні", "Мяч у до-  
міку", "Паслухмяны мячык", "Хто далей", "Пападзі ў бра-  
мку", "Скаці з горкі".

**З падскокамі:** "Злаві птушачку", "Да зайчыка ў госці", "Ве-  
рабейчыкі", "Конікі", "Мой вясёлы, звонкі мячык", "Зайчык  
бялюткі садзіць", "Зайчык шэры мыецца", "Цераз ручай".

**Беларускія народныя гульні:** "Зайчыка", "Прэла-гарэла",  
"Лясь-лясь-уцяйкай", "Маша".

### Забавы

Фізкультурныя забавы праводзяцца 1—2 разы ў месяц, як  
правіла, у другую палову дня. Дзеці прыцягваюцца да суме-  
сных дзеянняў у рухомах гульніх, выконваюць фізкультурныя  
практыкаванні з прадметамі, эмацыянальна адзікаюцца на  
яркі ўражанні. Разам са старэйшымі дзецьмі яны прымаюць  
удзел у народных святах, выконваюць рухальныя дзеянні ў  
гульніх з дарослымі. Неабходна пры гэтым прымушаць ко-  
жнае дзіця да праўлення сваіх здольнасцей. Важна, каб сум-  
есная дзейнасць садзейнічала задавальненню патрэбнасці  
дзіцяці ў рухах, дастаўляла яму радасць, добры настрой.

казчыкамі элементарных формаў праўлення хуткасці. Струк-  
тура маторнага развіцця дзяцей гэтага ўзросту ўключае ў сябе  
тры фактары: хуткасць, дакладнасць і фізічную працадоль-  
насць.

### Рухальны рэжым

Рухальны рэжым у гэтай групе строіцца па такому ж пры-  
нцыпу, як і ў папярэдняй групе, але з улікам павелічэння ру-  
хальнай актыўнасці дзяцей.

Рухальны рэжым рэалізуецца ў тых жа формах работы, што  
і ў першай малодшай групе, але больш працяглых у часе.

### Прыкладны рухальны рэжым у другой малодшай групе

#### Арганізаваныя фізкультурныя мерапрыемствы:

- заняткі па фізкультуры—15—20 хвілін;
  - ранішня гімнастыка—5—6 хвілін;
  - гульні і індывідуальныя заняткі па развіццю рухаў на  
прагулках—20—30 хвілін;
  - паветраныя ванны і водныя працэдур—5—7 хвілін;
  - рухі на занятках, не звязаных з фізкультурай—5 хвілін.
- Усяго = 50—67 хвілін.

#### Самастойная рухальная дзейнасць:

- ранішні адрэзак часу—15—20 хвілін;
  - перад заняткамі—5—7 хвілін;
  - на прагулках—110—120 хвілін;
  - пасля дзённага сну—10—15 хвілін;
  - у бытавой дзейнасці—40—50 хвілін.
- Усяго = 180—212 хвілін.

#### Фізкультурна-аздараўленчая работа ў рэжыме дня

**Загартоўка.** З мэтай загартоўкі арганізма дзіцяці выкары-  
стоўваецца комплекс прыродных фактараў.

Асноўная ўмова паветранай загартоўкі—пастаяннае знаходж-  
анне дзяцей у добра паветраным памяшканні. Тэмпература паве-  
тра пры гэтым павінна складаць +22°C. Бактэрыяльная і хімічная  
чысціня паветра ў памяшканні дасягаецца скразным праветры-  
ваннем, якое патрэбна праводзіць на працягу 5—7 хвілін у галіну,  
калі ў памяшканні адсутнічаюць дзеці. Адзенне дзяцей двухслаёвае  
(бялізна, сукенка або кашуля з доўгімі рукавамі, гольфы, туфлі).

Летам усё жыццё дзяцей павінна праходзіць на паветры,  
зімою—не менш 5 гадзін штодзённа. У зімовы перыяд года  
дазволена тэмпература паветра для прагулак—18—22°C.  
Пры больш нізкіх тэмпературах час прагулкі скарачваюцца.

У халодны перыяд года пры правядзенні заняткаў па  
фізкультуры і ранішняй гімнастыцы на свежым паветры важна  
забяспечыць правільную іх арганізацыю: заняткі лепш пра-  
водзіць у канцы прагулкі, ранішняю гімнастыку—у час, адве-  
дзены для гімнастыкі ў рэжыме дня. Тэмпература паветра не  
ніжэйшая за—15—18°C. Адзенне дзяцей—спартыўны кас-  
цюм, майка, кашуля, калготы, рэйтузы, шапка, шкарпэткі,  
кеды, курткі, рукавічкі.



Питання аб удзеле дзяцей у занятках па фізкультуры на свежым паветры ў халодны перыяд года вырашае ўрач дзіцячага сада для кожнага дзіцяці індывідуальна.

Аздараўленчае ўздзеянне паветра неабходна таксама выкарыстоўваць і пры арганізацыі дзённага сну. У халодны перыяд года дзеці могуць спаць на ацяпляльнай верандзе з тэмпературай паветра  $+5-6^{\circ}\text{C}$ , а таксама на неацяпляльнай верандзе з тэмпературай паветра  $-10-15^{\circ}\text{C}$ . Адзёнка для сну на неацяпляльнай верандзе тое ж самае, што і ў першай малодшай групе.

У спальні тэмпература паветра ў халодны перыяд года  $+16-18^{\circ}\text{C}$ .

Па методыцы П.К.Іванова працягваецца загартоўка вадой, выхад на паветра з мінусавымі тэмпературамі, хадзьба і бег па зямлі і снезе басанож. Гэта зноў-такі робіцца са строгім улікам індывідуальнага фізічнага стану дзіцяці.

**Ранішняя гімнастыка.** Ранішняя гімнастыка праводзіцца штодзённа, але працягласць яе павялічваецца да 5—6 хвілін. Складаецца яна з 5—6 практыкаванняў, у асноўным гульнявага характару, якія паўтараюцца 5—6 разоў у залежнасці ад іх складанасці і фізічнай нагрукі, якую яны аказваюць на арганізм дзіцяці, а таксама рухомыя гульні.

Практыкаванні звязаны адзіным гульнявым сюжэтам. Выкарыстоўваюцца практыкаванні, якія ўздзейнічаюць на мышцы плечавога пояса, тулава, брушны прэс і ногі.

З мэтай фарміравання правільнай паставы выкарыстоўваюцца зыходныя становішчы—лежачы на спіне і простыя васы на гімнастычнай сценцы. Працягласць бегу ў чаргаванні з хадзьбой дасягае 1,5—2 хвіліны.

Выхавацель выконвае частку практыкаванняў разам з дзецьмі, а найбольш простыя і знаёмыя практыкаванні дзеці выконваюць самастойна. Выкарыстоўваюцца простыя каманды і арменшчыры.

Комплекс практыкаванняў выкарыстоўваецца першы тыдзень без змяненняў, а на наступным тыдні паступова змяняецца палова практыкаванняў комплексу.

**Фізікультхвілінкі і рухальныя разрадкі ў малодшым дашкольным узросце** прадстаўлены рухомымі гульнямі і рухальнымі гульнявымі кампанентамі, якія вырашаюць адну з праграмных задач заняткаў. Выбар той або іншай формы актыўнага адпачынку залежыць ад праграмнага зместу заняткаў, ступені іх складанасці, суадносін задач навучання магчымасцям тых або іншых відаў фізічнай актыўнасці.

Фізікультхвілінкі—гэта комплекс, які складаецца з 3—4 практыкаванняў (для плечавога пояса і рук, для тулава і ног). Яны могуць быць аб'яднаны адзіным сюжэтам і выконвацца на працягу 3-х хвілін.

Рухальныя разрадкі ўключае ў сябе функцыю навучання з арганізаваным уздзеяннем фізічных практыкаванняў на арганізм дзіцяці. Правадзіцца яна як рухомая гульня або як рухальны гульнявы кампанент, які не мае гульнявага сюжэта. Дзеці выконваюць рухальныя дзеянні па заданнях выхавацеля. Рухомыя гульні і рухальныя дзеянні патрэбна праводзіць на занятках з менш інтэнсіўнай разумовай нагрукі, бо яны больш, чым фізікультхвілінкі, захоўваюць вучэбную накіраванасць.

### **Гульні і індывідуальныя заняткі на развіццё рухаў на прагулах**

Правадзіцца штодзённа. Іх працягласць—20—30 хвілін. Выкарыстоўваюцца простыя па зместу гульні з дзеяннямі жывёлы, ігушак, рухамі транспарту, з прадметнай дзейнасцю людзей. Замацоўваюцца навыкі кідання і лоўлі мяча, лажання, бегу, скачкоў, выкарыстоўваюцца практыкаванні для развіцця функцыі раўнавагі.

Дзеці навучаюцца перамяшчэнню на лыжах, катанню на санках, веласіпедах. Правадзіцца індывідуальная работа як з адстаючымі ў развіцці, так і з матарнаадоранымі дзецьмі.

### **Навучанне фізічным практыкаванням**

**Заняткі па фізкультуры.** Правадзіцца штодзённа адначасова з усёй групай дзяцей. Працягласць—15—20 хвілін. Выкарыстоўваюцца гульнявыя заняткі па фізкультуры, якія складаюцца толькі з адных рухомах гульняў, сюжэтныя заняткі, у аснове якіх ляжыць рухальны расказ, комплексныя—з некалькімі відамі дзейнасці. Могуць планавалася кароткачасовыя заняткі (да 10 хвілін) малымі групамі, а таксама звычайныя заняткі змешанага тыпу. Пры арганізацыі заняткаў улічваюцца індывідуальныя асаблівасці фізічнай падрыхтаванасці дзяцей. Для гэтага дзеці дзяляцца на падгрупы (па ўзроўню фізічнай

падрыхтаванасці), і для кожнай з іх падбіраюцца індывідуальныя метады ўздзеяння, накіраваныя на ўдасканаленне тэхнікі рухаў, развіццё вядучых фізічных якасцей. Асновай такога навучання выступаюць рухальныя заданні рознай ступені складанасці:

—дзеці атрымліваюць заданні, аднолькавыя па зместу, але розныя па спосабу выканання;

—кожнай групе дзяцей прызначаецца розны па зместу, але аднолькавы па спосабу выканання вучэбны матэрыял.

Варыянты заданняў падбіраюцца з улікам індывідуальных асаблівасцей і фізічнай падрыхтаванасці дзяцей. Так, групе дзяцей, якія адрозніваюцца высокім узроўнем фізічнай падрыхтаванасці, плануюцца заданні, накіраваныя на ўдасканаленне іх рухальных навыкаў і звычак. Для дзяцей з сярэднім узроўнем фізічнай падрыхтаванасці плануюцца заданні, звязаныя з развіццём фізічных якасцей, а таксама ўдасканаленнем тэхнікі складаных відаў рухаў. Дзецям з нізкім узроўнем фізічнай падрыхтаванасці неабходны заданні, якія садзейнічаюць развіццю асноўных фізічных якасцей, а таксама засваенню тэхнічных элементаў як простых, так і складаных відаў рухаў.

### **Пастраенні і перастраенні**

Строіцца ў калону, ведаць сваё месца ў калоне і знаходзіць яго пасля бегу ўрассыпую. Станавіцца ў круг без дапамогі рук і арменшчыраў, строіцца парамі ў калону, хадзіць і бегач у розных напрамках, “змейкамі”. парамі. Перастроівацца ў 2—3 калоны, у два круці, паварочвацца ў левы і ў правы бок.

### **Агульнаразвіваючыя практыкаванні**

**Для рук і плечавога пояса.** Ставіць рукі на пояс. Падымаць рукі ўгору праз бакі, апускаць па чарзе адну, потым другую руку, абедзве рукі разам. Перакладваць прадмет з адной рукі ў другую перад сабой, за спінай, над галавой. Рабіць воплеск перад сабой і хаваць рукі за спіну. Выцягваць рукі ўперад, у бакі, паварочваць іх далонямі ўгору, падымаць і апускаць кісці, варушыць пальцамі.

**Практыкаванні для ног.** Станавіцца на дыбачкі. Выстаўляць нагу на насок, уперад, назад, у бок. Рабіць 2—3 паўпрысяданні запар. Прысядаць, выносячы рукі ўперад, абарачаючы рукамі аб калені, абхопліваючы калені рукамі і агінаючы галаву. Па чарзе падымаць ногі, сагнуўшы іх у каленях; рабіць пад сагнутай у калене нагой воплеск. Седзячы, захопліваць ступнямі ног мяшчюк з пяском. Перасоўвацца па паліцы, валіку (дыяметр 6—8 см) прыстаўнымі крокамі ў бакі, абарачаючыся сярэдняй ступлі.

**Практыкаванні для тулава.** Перадаваць адзін аднаму мяч над галавой (назад і ўперад). Паварочвацца ўправа, улева, падымаючы рукі ўперад. Седзячы, павярнуцца і накласці прадмет ззаду ад сябе, павярнуцца, узяць прадмет. Ва ўторы седзячы падцягваць пад сябе ногі, складаць іх абаранкам, выцягваць, прыўзняць ногі па чарзе і класці іх адна на адну. Седзячы, нахіліцца ўперад. Стоячы на каленях, нахіліцца ўперад, у бакі.

### **Асноўныя рухі**

Прывучаць дзяцей хадзіць і бегач, натуральна каардынуючы рухі рук і ног, не шоргаць нагамі, не апускаць галавы, дабівацца авалодання рознымі відамі хадзьбы і бегу. Вучыць падскокваць, энергічна адштурхоўваючыся дзвюма нагамі і мякка апускаючыся. Практыкаваць у поўзанні і лажанні, кіданні і адштурхоўванні прадметаў пры качанні, лоўлі (не прыскакаючы да грудзей).

Прывучаць дзейнічаць разам, у агульным для ўсіх тэмпе, знаходзіць сваё месца ў групавых пастраеннях. Практыкаваць у захаванні раўнавагі. Вучыць падтрымліваць правільную паставу.

**Хадзьба.** Звычайным крокам; на дыбачках; высокая падымаючы калені; спыняцца ў час хадзьбы па сігналу выхавацеля; хадзіць і пры гэтым несці ў руках розныя прадметы; абыходзіць прадметы; хадзіць адзін за адным, невялікімі групамі і ўсёй групай у адным напрамку; па крузе; выконваючы заданні выхавацеля. Хадзіць прыстаўнымі крокамі ўперад, у бакі; парамі адзін за адным. Хадзіць “змейкай”, чаргаваць хадзьбу з бегам.

**Бег.** Бегач групамі і ў калоне па аднаму, вытрымліваючы інтэрвал, мяняючы напрамак, з аднаго краю пляцоўкі на другі, паміж дзвюма накрэсленымі лініямі на зямлі, чаргаваць бег з хадзьбой. Бегач на дыбачках; у час бегу выконваць заданні выхавацеля: прыпыняцца, мяняць тэмп і напрамак, у час бегу высокая падымаць калені, бегач у розных напрамках. Бегач

(Працяг на с. 29)