

Використаннє ігор з  
елементами спорту та  
спортивних вправ  
вдома



## Використання ігор з елементами спорту та спортивних вправ вдома

### Бадмінтон

Для гри використовують ракетки, розмір яких має відповідати віку дитини. Під час гри важливо правильно тримати ручку ракетки,

тому що від рухів кисті залежить точність ударів по волану. Дитина тримає ракетку перпендикулярно до землі, обхоплюючи ручку всіма пальцями, великий палець ліворуч (для лівші — праворуч). Цей спосіб дає змогу відбивати волан збоку й зверху, не переміщуючи руки.

Перш ніж учити техніки ударів по волану, діти мають опанувати правильну стійку бадмінтоніста. Дитина стоїть на обох ногах, дещо зігнутих у колінах, ліва нога на півкроку попереду, ракетка у правій руці, обод її дещо піднятий угору, перпендикулярно до землі.

Дуже важливими для навчання дітей гри в бадмінтон є вправи, що розвивають спостереження за воланом, уміння влучати по волану центром поверхні ракетки. Одна з початкових вправ — жонгливання воланом. Дитина, утримуючи ракетку струнною поверхнею паралельно до землі, кладе волан на її середину та починає підбивати його короткими ударами кисті вгору на відстань 0,5–1 м, намагаючись не впустити волан на землю. Рекомендується виконувати по 10–15 ударів по волану лицьовою й тильною частинами ракетки. Для правильного жонгливання воланом, що відлітає в різні боки, дитина повинна постійно рухатися майданчиком: підбігати, пересуватися приставними кроками, стрибати з однієї ноги на другу тощо. Під час переміщення

в лівий або правий бік необхідно уникати перехрещування ніг, адже це може призвести до втрати рівноваги й падіння.

Усі удари по волану з лівого та правого боку виконують легким уривчастим рухом руки. Удар над головою виконують у такий спосіб:

– підняту вгору ракетку нахиляють кистю руки назад (під кутом 30–45°) і, коли волан наблизиться до неї на 25–30 см, різким рухом кисті виконують удар. Рука при цьому випрямляється.

Перед виконанням подачі дитина тримає волан у лівій руці за головку між великим і вказівним пальцями, рука є майже прямою. Під час подачі волан вільно випускається з пальців назустріч руху ракетки, тулуб при цьому злегка нахиляється вперед.

Опанувавши елементарну техніку та прийоми гри в бадмінтон, діти починають грати вдвох. Бажано, щоб спочатку партнером дитини був підготовлений гравець (вихователь).

### Городки

Майданчик для городків розміщують якомога далі від інших ігрових споруд, щоб не влучити битою або городками в дітей. На землі або асфальтованій доріжці креслять два квадрати (краще фарбою) на відстані 2–2,5 м один від одного. Кожна сторона квадрата дорівнює 1,5 м. На відстані 3 м проводять риску (напівкін), а на відстані 6 м — іншу риску (кін). За задньою стороною квадратів, дещо відступаючи від неї (1–1,5 м), роблять огорожу з металевої сітки або земляний вал для того, щоб городки та бити не розліталися врізнобіч.

Для цієї гри потрібні городки та бити, що можуть бути дерев'яними або пластмасовими. Бити повинні бути завдовжки 60–70 см

(8–10 штук), а городки — 12–15 см (5–10 штук) із перерізом 3 см. Вага бити 400–450 г, діаметр торцьової частини 3–5 см, ручки — 2–3 см.

Існує два способи кидання бити. *Ліктьовий* (для тих, хто кидає правою рукою): бита у правій руці, під час замаху назад і кидання рука зігнута в ліктьовому суглобі, тулуб повернутий лівим боком до квадрата, ноги на ширині плечей (ліва нога попереду, права —

позаду, носком повернута праворуч). Замахуючись, переносять вагу тіла на праву ногу, кисть із битою тримають вище плечей. Одночасно з кидком бити вага тіла переноситься вперед на ліву ногу, при цьому виконується енергійний поворот тулуба ліворуч, праву ногу ставлять на носок, п'ятку відривають від землі.

*Плечовий спосіб кидання:* бити відводять назад ледь зігнутою в лікті рукою, кидають прямою рукою, активно повертаючи тулуб.

Кінцеве положення ніг таке саме. Найчастіше бита падає ручкою праворуч, тобто з певним розворотом. Цей кидок точніший і влучніший.

Під час кидання ліктювим і плечовим способами бита має обертатися. У кидку з кону бита робить 2–3 оберти, а з напівкону — 1–1,5.

Після того, як діти навчаться кидати бити, можна проводити гру, у яку можуть грати кілька дітей (до 5 в одній команді). Мета гри полягає в тому, щоб витратити найменшу кількість бит для вибивання певної кількості фігур.

Для дошкільнят використовують до 6–8 фігур. П'ять городків у вигляді різних фігур (паркана, бочки, колодязя, літака) ставлять

на лінію квадрата — «города», що ближче до гравців. На початку гри бити кидають із лінії кону. Кожний гравець кидає дві бити. Коли з квадрата вибивають хоча б один городок, гравець має право перейти за лінію напівкону, звідки вибивають решту городків цієї фігури.

Так, чергуючись, гравці вибивають першу фігуру, потім ставлять другу і продовжують далі.

Перемагає той, хто виб'є городки всіх фігур, витративши найменшу кількість спроб.

### **Баскетбол**

Сутність гри в баскетбол полягає в тому, що 2 команди по 5 гравців прагнуть, долаючи опір суперника, заволодіти м'ячем і закинути його в кошик супротивника.

#### *Ловіння м'яча*

Необхідно вчити дітей зустрічати м'яч руками якомога раніше, утворюючи з пальців немов половину порожньої кулі, у яку повинен поміститися м'яч. Дитина стежить за польотом м'яча і, щойно м'яч торкнеться кінчиків пальців, повинна захопити його й підтягти до себе рухом, що амортизує. При цьому одночасно слід згинати ноги, щоб набути положення вихідної стійки.

#### *Передачі м'яча*

Одночасно з ловінням м'яча необхідно навчати дітей передачі його у різних шикуннях обома руками на місці, а надалі — у русі, орієнтуючись на положення партнерів. Під час передачі дитина повинна описати м'ячем невелику дугу до тулуба — вниз — до грудей, розгинаючи руки вперед, від себе послати м'яч активним рухом кисті, одночасно розгинаючи ноги.

#### *Ведення м'яча*

На початковому етапі навчання дітям шостого року життя доступнішим є ведення м'яча із високим відскоком, тому що воно не вимагає низької стійки. Потім з'являється можливість навчити дитину пересуватися на напівзігнутих ногах. І, нарешті, вона легко засвоює ведення м'яча зі звичайним відскоком по прямій і зі зміною напрямків. Під час ведення м'яча діти привчаються пересуватися на зігнутих ногах, нахилиючи тулуб дещо вперед. Рука, що веде м'яч, при цьому зігнута в лікті, кисть із вільно розчепіреними пальцями накладається на м'яч зверху й від себе. Рух м'яча гравець виконує збоку від себе, рівномірно, узгоджено з пересуванням.

#### *Кидки м'яча в кошик*

Кидати м'яч у кошик обома руками від грудей на місці необхідно з такого самого вихідного положення, як і передавати м'яч. Утримуючи м'яч на рівні грудей, дитина повинна описати ним невелику дугу вниз на себе й, випрямляючи руки вгору, кинути його з одночасним розгинанням ніг. Кисті й пальці при цьому м'яким рухом спрямовують м'яч у кошик.

Під час кидки з-за голови м'яч виноситься над головою зігнутими в ліктях руками, тулуб дещо відхилений назад. Під час кидка руки випрямляються вгору-вперед і роблять енергійний рух кистями й плечима. Кисті більше зігнуті в променевозап'ясних суглобах, ніж при кидку від грудей, що сприяє правильній траєкторії кидка. \_\_

### **Футбол**

Грати у футбол, застосовуючи найпростіші правила, можна на будь-якому рівному майданчику, розміри якого не повинні пере-

вищувати завдовжки 25–40 м і завширшки 18–25 м. На коротких сторонах майданчика стійками позначають ворота завширшки до 3 м. Кожна команда складається з 5–8 гравців, включно із воротарем.

Вихователь повинен стежити за дотриманням правил гри й розв'язувати суперечливі ситуації. Гра триває 2 тайми по 15 хв із

5-хвилинною перервою. М'яч вважається забитим у ворота, якщо він повністю перетнув лінію воріт між стійками. Перемагає команда, яка забила більшу кількість м'ячів.

Гравці можуть вести м'яч ногою, передавати його ногами партнерові та бити його у ворота. Торкання м'яча головою або тулубом

не є помилкою, руками торкатися м'яча дозволяється тільки воротареві. Гравцям не дозволяється ставити підніжки, ударяти суперника ногами, штовхатися, тягти за одяг, за руки. Порушенням гри є також біг із м'ячем у руках і спроба його ловити. Якщо гравець порушує правила, вихователь зупиняє гру й передає м'яч протилежній команді.

Удари по м'ячу ногою виконуються серединою підйому, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, носком та ін.

Футболіст, готуючись до удару, відводить ногу назад, згинаючи її, а потім починає розгинати її вперед. Опорна нога дещо згинається в коліні, вага тіла переноситься на всю ступню, а потім у момент відриву м'яча від стопи відбувається піднімання на носок. Дальність польоту та траєкторія руху м'яча залежать від сили, з якою завдається удар.

Ведення м'яча здійснюється послідовними поштовхами різними частинами підйому або носком однією ногою або почерговим торканням. Залежно від ігрової ситуації дитина повинна не відпускати м'яч від себе (якщо суперник близько) або посилати його далі вперед (якщо необхідно швидко рухатися).

Для зупинки м'яча, що котиться, підошвою гравець зустрічає його ногою, що дещо зігнута в коліні й винесена вперед (носок підтягнутий до себе, п'ятка опущена). Потім м'яч накривають підошвою, носок опускають і м'яч притискають до землі.

Зупинка м'яча, що котиться назустріч, внутрішньою стороною стопи починається з повороту ноги носком назовні, вагу тіла переносять на опорну ногу й у момент зіткнення з м'ячем відводять ногу дещо назад.

### **Хокей**

Основні правила гри в хокей схожі на правила гри у футбол. Діти об'єднуються у команди по 6 гравців. Гра складається з 2 таймів по 8–10 хв кожний із 5-хвилинною перервою. Перед початком гри у центрі майданчика стають двоє гравців із різних команд. За сигналом судді (свистком) вони розігрують шайбу, намагаючись віддати її кому-небудь із гравців своєї команди. Кожна команда намагається забити шайбу у ворота суперника і

не пропускати її у свої ворота. Воротарі відбивають шайбу ключкою, рукою, ногами або тулубом. Гравці можуть передавати та вести шайбу тільки ключкою. Не дозволяється штовхати одне одного, зупиняти суперника рукою, грубо поводитися, сперечатися із суддею. Якщо шайбу вибито за межі майданчика, її вводять гравці суперників із того місця, де вона перетнула лінію. За грубе порушення правил гравця можна вилучити з гри (до 1 хв) або замінити на іншого. Перемагає команда, яка забила більше голів у ворота суперника.

Гра проводиться на рівному майданчику (від  $8 \times 10$  до  $15 \times 20$  м). Майданчик утримують і по краях роблять невеличкі бортики зі снігу. Найзручнішими для цієї гри є металеві ворота ( $100 \times 80$  см) із сіткою. Довжина ключки залежить від зросту дитини: ключка, встановлена вертикально до землі, повинна діставати до підборіддя. Шайба може бути пластмасовою вагою 50 г або гумовою вагою 50–70 г.

Кидок довгим розгоном шайби виконують із вихідного положення боком у півповороті в напрямку кидка. Ноги на ширині плечей, дещо зігнуті в колінах, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Шайба перебуває на середині гака ключки, дещо позаду гравця. Гак ключки дещо накриває шайбу бічною поверхнею. Хокеїст переносить

вагу тіла з ноги, що стоїть позаду, на ногу, що стоїть попереду, різким відштовхуванням і поворотом тулуба в бік руху шайби. Шайба розганяється прискорювальним рухом рук і ключки. Додавання шайбі максимальної швидкості й точного напрямку польоту відбувається за рахунок вибухових зусиль плечового пояса й кистей рук: випрямлення «нижньої» руки в лікті, згинання «верхньої» руки; різкий поворот гака ключки в бік польоту шайби хльостоподібним і обертовим рухом кистей; випуск шайби з гака ключки. У заключній фазі після відділення шайби від гака ключки вона деякий час супроводжується.

Для того щоб зупинити шайбу, що ковзає по льоду, ключку виставляють на шляху руху шайби, при цьому гак ключки торкається льоду й дещо нахилений у бік шайби. Гравець може тримати ключку однією або обома руками. У момент торкання шайбою гака необхідно зробити м'який рух, що уступає, ключкою в бік руху шайби. Унаслідок зрівняння швидкості ключки й шайби здійснюються зупинка шайби.

### **Боулінг**

Куля для боулінгу із трьома отворами береться великим, середнім і безіменним пальцями. Великий палець вкладається повністю, а середній і безіменний — тільки до другого суглоба. Мізинець і вказівний палець вільно лежать на поверхні кулі, а долоня дещо торкається її.

На зоні підходу розташовано 2 ряди точок: перший — на відстані 5 м від лінії фолу (лінії заступу), другий — 4 м. Дітям слід стояти ближче до лінії фолу, тому що їх кроки маленькі. У жодному разі не дозволяється заступати за лінію фолу, нога повинна зупинитися мінімум на відстані 30 мм від лінії. Кулю необхідно тримати знизу на рівні між талією та грудьми, підтримуючи її другою рукою. Плечі розвернути під прямим кутом у напрямку цілі. Зап'ястя не повинне відхилятися назад, лікоть руки з кулею слід притиснути до стегна. Ноги разом і спрямовані в бік мішені, коліна дещо зігнуті. Куля розгойдується за принципом маятника. Вага кулі повинна бути такою, щоб нею можна вільно розмахувати назад і вперед. Діти мають розбігатися з 4 кроків. Крокувати слід так само, як під час звичайної ходьби — із п'ятки на носок. Тільки останній крок вимагає ковзання. Потім вагу тіла переносять назад до п'ятки й гальмують рух. Перший крок повинен бути найкоротшим, останній — найдовшим.

Під час кидка кулі необхідно передати їй швидкість, яку набрав гравець. Кидок відбувається в момент, коли нога, що ковзає, зупиниться. Для досягнення гарної комбінації стійкості та рушійної сили кидка необхідно розмахнутися якнайсильніше на останньому кроці.

Із цього моменту рука з кулею й ковзна нога одночасно рухаються вперед. На перших 3 кроках куля досягає своєї вищої точки у розмаху назад. Потім відбувається розмах уперед, ковзання й кидок. Перед кидком куля повинна обминати щиколотку ковзної ноги приблизно на відстані 5 см від неї. Під час розбігу голова залишається нерухомою, погляд спрямовується вперед, вільна рука відведена дещо вбік і підтримує рівновагу.

Після завершення кидка рука гравця піднімається вгору до рівня плеча або вище. Рух руки повинний бути спрямований уперед, що допомагає зберігати рівновагу. Краще прицілюватися, дивлячись на певні точки на доріжці, ніж на кеглі. Стрілки (покажчики напрямку) знаходяться на відстані 4,57 м за лінією фолу. Куля повинна котитися під кутом справа наліво (для лівши — зліва направо), якщо гравець намагається збиття кнайбільше кеглів.

### **Катання на санках**

Катання на санках проводять під час ранкової або вечірньої прогулянок при температурі повітря, не нижчій ніж  $-12^{\circ}\text{C}$ . Вихованці можуть возити одне одного на певну відстань (10–15 м), періодично міняючись ролями.

Коли діти зможуть кататися по рівній місцевості, їх навчають спускатися з невеликих схилів. Дошкільнята люблять кататися з гірки лежачи на санках на животі, що є досить небезпечним. Слід вимагати від них кататися сидячи на санках верхи, поставивши напівзігнуті ноги вперед на полози і тримаючи натягнуту мотузку в руках. При катанні з гірки корисно давати ігрові завдання. Наприклад, з'їжджаючи з гірки, схопити іграшку, яка лежить збоку, або їхати, тримаючи у руці паперовий вітряк, або проїхати між двома кубиками, що лежать на схилі на відстані 1 м один від одного. Якщо не вдається схопити предмет, не можна при спуску вставати з санок до їх повної зупинки.

Якщо під час спуску необхідно повернути санки на широкому схилі гірки, то опускають ногу на п'яту з того боку, у який потрібно повернути. Можна застосовувати й інший спосіб: міцно тримаючись за мотузку і притискаючи колінами санки, відхилити тулуб спочатку назад, а потім трохи в той бік, куди їх слід спрямувати. Загальмувати рух можна так: опустити на сніг п'яти і, натягуючи мотузку, відхилити тулуб назад, щоб трохи підняти передню частину санок. Разом з ногами гальмуватимуть і задні кінці полозків.

Після спуску необхідна коротка пауза (2–3 хв) для відпочинку. Підніматися на гірку слід повільно, не бігти, не обганяти інших дітей, дотримуватися своєї черги і чекати, доки попередня дитина не з'їде до кінця схилу. Крім того, слід попередити дітей, щоб вони не пересікали схил поперек і не піднімалися назустріч тим, хто з'їжджає. Підніматися на схил слід із боку схилу. Загальна тривалість катання на санках складає 45–60 хв.

### **Ковзання та ролики**

Для забезпечення стійкого положення тіла під час руху на роликах необхідно:

- тримати ноги на ширині плечей, забезпечуючи стабільне положення тулуба;
- згинати гомілку відносно до стопи, щоб тулуб перебував у нейтральному положенні над колесами (бажано нахилити стопи дещо назовні, щоб відчувався невеликий упор на зовнішню сторону коліс);
- ковзани розташовувати паралельно, спрямовуючи їх уперед у напрямку руху;

- коліна повинні згинатися, щоб дитина перебувала у досить глибокому присіді (ознакою достатнього згинання колін може бути розташування колінних чашечок над носками черевиків);

- утримувати вагу тіла на рівні п'яток;
- нахил тулуба вперед збільшує результативність рухів, знижуючи фронтальний опір повітря;

- залишати руки в комфортному положенні за спиною;

- утримувати плечі на однаковому рівні, спрямовуючи їх тільки вперед;

- голову тримати прямо, погляд спрямовувати вперед;

- утримувати тулуб максимально розслабленим.

#### *Послідовність фаз рухів ковзаняра*

1. Фаза відштовхування характеризується потужним поштовхом ноги. Показниками ефективності відштовхування є напрямок відштовхування й кут згинання колін безпосередньо перед відштовхуванням. Відштовхування слід спрямовувати під прямим кутом до напрямку руху. Під час відштовхування повинне відбутися повне розгинання ноги в колінному суглобі. Глибша посадка перед відштовхуванням забезпечує могутніший рух ногою і більше прискорення.

2. Фаза ковзання починається, коли нога, що здійснює відштовхування, відривається від поверхні для набування вихідного положення під тулубом, і завершується, коли друга нога починає відштовхування. Визначними в цій фазі є час ковзання й напрямок орієнтації коліс ноги, що підтримує. Опір повітря й опір коченню спричиняє швидку втрату прискорення. Час ковзання повинний бути таким, щоб не втрачати набрану під час відштовхування швидкість. Фаза ковзання на зовнішній стороні коліс триває, поки вагу тіла не перенесено на вільну ногу.

3. Фаза повернення ноги, що відштовхує, під тулуб характеризується перегрупуванням її для підготовки до перенесення ваги тіла. Нога, що підтримує, повинна нести на собі всю вагу тіла в момент повного розгинання ноги, що відштовхує. Важливим є відривання ковзана від поверхні м'яким горизонтальним підняттям коліс над дорогою та постановка ноги, що відштовхує, на поверхню з прискоренням. «Приземлення» ковзана повинне відбутися дещо попереду опорної ноги з невеликим нахилом стопи на зовнішній край коліс.

4. Перенесення центру ваги вбік проводиться між фазою повернення ноги під тулуб і відштовхуванням.

5. Під час ковзання на опорній нозі вільна нога проходить через фази активного відновлення й перегрупування.

#### **Ходьба на лижах**

Формування навичок із ходьби на лижах починається з демонстрування «стійки лижника» (положення тулуба під час ходьби). У цій стійці лижі утримують паралельно на ширині ступні (10–15 см), ноги згинають так, щоб коліно було під стопою або носком черевика; тулуб дещо нахилиють уперед, руки напівзгинають та опускають. Із дітьми цю стійку корисно повторювати на кожному занятті перед початком пересування на лижах.

Виконуючи ковзний крок, ковзають по черзі то на одній, то на другій лижі, намагаючись робити широкі кроки і повністю розпрямляти ноги в колінному суглобі. Тулуб при цьому нахилений уперед, вага його по черзі переноситься з однієї ноги на другу (ту, яка в цей час ковзає). Із кроком лівої ноги праву руку необхідно зігнути в ліктьовому суглобі, маховим рухом винести вперед до рівня плеча, а ліву максимально відвести назад.

Із кроком правої ноги те саме виконують лівою рукою, і рухи повторюють у тій самій послідовності.

Для навчання ковзного кроку без палок можна давати такі завдання:

- пересуватися по лижні, заклавши руки за спину;
- долати відстань за меншу кількість кроків;
- ковзати до предмета (прапорця, дерева), збільшуючи крок під час ковзання;
- ковзати в повільному темпі зі збільшенням переносу ваги тіла з однієї ноги на другу.

Спочатку дітей навчають користуватися лижними палками, що мають на верхніх кінцях ремінні петлі. Для правильного тримання палки руку просовують знизу в петлю й притискають верхні кінці петлі долонею до палки. Після опанування дітьми ковзного кроку їх учать ходити на лижах із палками. На початку навчання їх використовують зазвичай для утримання рівноваги, а не для відштовхування. Спочатку дітям пропонують ходити з палками, тримаючи їх за середину і не спираючись на них. Пересуваючись на лижах з палицями, їх ставлять по черзі у сніг під гострим кутом біля носка висунутої вперед ноги.

Дитина ковзає, сильно відштовхуючись ногами й по черзі, за допомогою палиць, руками. Тулуб дещо нахилено вперед, ноги напівзігнуто й теж висунуто коліном уперед.

Важливо привчати дітей самостійно підніматися після падіння — це розвиває в них упевненість у власних силах. Під час повороту лиж ліворуч навколо п'яток вагу тіла переносять на праву ногу, згинаючи ліву ногу, піднімають носок лижі та, відводячи його дещо ліворуч, ставлять на сніг. Потім на цю ногу переносять вагу тіла й приставляють праву лижу й палку. Аналогічно виконується поворот праворуч. На похилій схил діти піднімаються ступаючим кроком, що відрізняється від звичайного ходу на лижах більшим нахилом тулуба вперед й відсутністю ковзання вперед: після відштовхування лижу переносять уперед і опускають на сніг із прихлопуванням. Підйом «драбинкою» застосовують на крутому схилі, і його навчання краще починати на рівному майданчику, коли дитина, просуваючись лівим або правим боком, ставитиме ноги з лижами паралельно. Після цього техніку опановують на схилі, спираючись на палки та лижу, що знаходяться вище по схилу, приставляють до них другу лижу, а потім другу палку і в такий спосіб долають підйом.

Спускатися з гірки дітей навчають в основній стійці: для цього дитина ставить лижі на ширину ступні, дещо згинає ноги і подає тулуб уперед, руки вільно згинає у ліктях, опускає й трохи подає вперед. Заняття з фізичної культури, змістом яких є лижна підготовка, для дітей старшої групи під час денних прогулянок проводять не менше ніж двічі на тиждень по 40–60 хв. Тривалість їх визначається не тільки віковими особливостями дітей та ступенем володіння ними технікою пересування на лижах, а й об'єктивними зовнішніми умовами (температурою повітря, силою вітру, вологістю та ін.). За значного морозу (–12...–15 °С), великого вітру та в дуже м'яку погоду, коли сніг прилипає до лиж, час занять зменшують.

### **Їзда на велосипеді**

На території дитячого садка необхідно призначити місце, де діти можуть вільно кататися, не заважаючи іншим. Бажано, щоб це була рівна доріжка (грунтова або асфальтована) завдовжки 50–60 м та завширшки 3–4 м.

На початку навчання їзди на двоколісному велосипеді необхідно навчити дитину правильно тримати і вести велосипед: його ставлять з правого боку на невеликій відстані



у такий спосіб, щоб педаль не заважала під час ходьби, а кермо тримають обома руками. Потім дитина сідає на нього, для чого одну з педалей піднімає вгору й дещо вперед, переносить ногу через сидіння і ставить на педаль, відриваючи другу ногу від землі, сідає у сідло й починає їхати, причому вихователь у цей час повинен підтримувати велосипед однією рукою за сідло, а за потреби — другою рукою за кермо. На цьому етапі достатньо проїжджати невелику відстань (20–30 м) тільки прямо. Сходити з велосипеда просто: для цього дитина припиняє крутити педалі, а коли рух майже повністю припиниться і велосипед нахилиться вбік, вона знімає ногу з педалі з боку, у який хилиться велосипед, і спирається нею на землю.

Потім під час повторної їзди з підтримкою дитина робить спроби повертати праворуч і ліворуч, і при цьому вихователь непомітно для дитини повинен відпускати кермо і давати можливість дитині самостійно виконувати вправу. При катанні на велосипеді слід пам'ятати, що чим більшою є швидкість, тим легше утримувати рівновагу. Коли діти добре засвоять їзду по прямій та з поворотами, їх навчають їздити по колу, «змійкою», виконувати повороти на обмеженій площі. Тривалість виконання цих вправ поступово збільшується з 6–8 до 10–15 хв.

### **Катання на самокаті**

Навчання їзди на самокаті відбувається у такій послідовності: спочатку вихователь допомагає дитині рухатися, тримаючи самокат за кермо. Дитина однією ногою стає на платформу самоката, а другою енергійно відштовхується від землі. Поступово кермо відпускають, і дитина починає проїжджати невелику відстань самостійно по прямій. Після декількох відштовхувань дитина ставить і другу ногу на платформу та їде за інерцією, а потім аналогічно навчається робити повороти. Тривалість катання на самокаті кожної дитини може складати до 10–15 хв.

### **Дитячий туризм**

Походи з дітьми проводять за межами дошкільного закладу. До їх початку необхідно разом із дітьми продумувати маршрут руху та спосіб пересування. Педагог визначає та вивчає місця зупинок і відпочинку, ураховуючи всі природні умови для проведення вправ із удосконалення рухових навичок (наявність струмочків, гірок, повалених дерев тощо). До місця призначення діти можуть іти вільно, групуючись за бажанням; шиккування парами використовується під час переходів вулиць, шосе. Тривалість переходу в один бік (від дошкільного закладу до місця кінцевої зупинки) становить 20–25 хв.

### **Плавання**

За наявності басейна у дошкільних навчальних закладах проводяться заняття з плавання. Тривалість заняття — до 30 хв. Температура повітря у басейні, роздягальнях і душових повинна бути +25...+26 °С, температура води в басейні — у межах +26...+29 °С.

Заняття з плавання проводять після сніданку з 9.30 до 12.30, або після денного сну з 15.15 до 17.30 (не раніше, ніж через 30–40 хв після їжі).

Навчаючи плавання, вихователь повинен завжди перебувати поруч із дітьми. Якщо та чи інша вправа не виходить або дитина боїться виконати її, необхідно допомогти їй, підтримуючи за руки, спину або груди.

Ковзання на гудях використовуються для того, щоб відчути підтримувальну силу води та засвоїти горизонтальне положення тіла. Для цього дитина, перебуваючи у воді до

поясу, піднімає руки вгору, складає кисті разом, робить глибокий вдих і, трохи присівши, енергійно відштовхується від дна, а потім лягає на воду, занурюючи голову у воду.

Рухи ногами сприяють просуванню вперед. Спочатку їх роблять, сидячи на бортику басейну, а потім — у воді. Дитина лягає на воду, спираючись на руки, і випрямляється так, щоб на поверхні були тільки носки (якщо лежати на спині) або п'яти (якщо лежати на животі). У такому положенні слід ритмічно рухати випрямленими ногами за рахунок рухів стегон. Носки дещо повернуті всередину, амплітуда рухів — 30–40 см.

Під час навчання можна використовувати рухливі ігри у воді. Усі ігри і вправи із занурюванням голови у воду спочатку виконують із затримкою дихання на вдику (рот щільно закритий), а потім із видихом у воду через губи.

Із цією метою можна використовувати такі вправи, як:

- присісти, зануритися до рота і подмухати на воду;
- присісти і зануритися у воду до очей;
- нахилитися та «помішати» воду носом;
- нахилитися й занурити обличчя у воду.

Уміння занурюватися з головою у воду, здійснювати видих у воду, орієнтуватися у воді із розплющеними очима допоможе дитині опанувати плавання.

*За матеріалами сайту: <https://doshkilnyk.in.ua/>*