

Факультет дошкільної освіти
Кафедра теорії і методики дошкільної освіти



ГІМНАСТИКА В ЗДО

Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	вибіркова
Галузь знань	01 Освіта/ Педагогіка
Спеціальність	012 Дошкільна освіта
Освітньо-професійні програми	«Дошкільна освіта і фізична культура»
Кількість кредитів	5
Форма навчання	Денна/заочна

Викладачі: кандидат педагогічних наук, доцент **Лісневська Н. В.**

Email: lisnevaska@gnpu.edu.ua

Кількість часу на вивчення

	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кредитів	5	5
Лекційних занять	34	8
Практичних занять	34	6
Самостійна робота	82	132
Форма контролю	залік	залік

Мета курсу – є професійна підготовка студентів до оволодіння теоретичними знаннями, вміннями та навичками щодо організації і проведення гімнастики в ЗДО, ознайомлення студентів з особливостями проведення різних її видів, важливістю фізичного розвитку та збереження здоров'я.

Місце у структурно-логічній схемі: після вивчення дисциплін: «Педагогіка», «Психологія», «Теорія та методика фізичного виховання». Викладання дисципліни узгоджено з проходженням практики.

У результаті вивчення курсу студент набуває загальні і фахові компетентності

Шифр компетентності	Назва компетентності	Програмові результати навчання
Загальні компетентності:		
КЗ-3.	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.	ПР-01. Розуміти і визначати педагогічні умови, закономірності, принципи, мету, завдання, зміст, організаційні форми, методи і засоби, що

КЗ-4.	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.	використовуються в роботі з дітьми від народження до навчання у школі; знаходити типові ознаки і специфіку освітнього процесу і розвитку дітей дошкільного віку.
КЗ-7.	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	
КЗ-8.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	
Фахові (спеціальні) компетентності:		
КС-1.	Здатність працювати з джерелами навчальної та наукової інформації.	<p>ПР-05. Здійснювати взаємодію в роботі закладу дошкільної освіти, сім'ї та школи. Залучати батьків до організації освітнього процесу з дітьми дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.</p> <p>ПР-06. Встановлювати зв'язок між педагогічними впливами та досягнутими дітьми результатами.</p> <p>ПР-14. Мати навички збереження та зміцнення психофізичного і соціального здоров'я дітей.</p> <p>ПР-22. Дотримуватись умов безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку.</p>
КС-12.	Здатність до фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку, корекції і зміцнення їхнього здоров'я засобами фізичних вправ і рухової активності.	
КС-18.	Здатність знаходити, опрацьовувати потрібну освітню інформацію та застосовувати її в роботі з дітьми, батьками.	
КС-20.	Здатність до самоосвіти, саморозвитку, до безперервності в освіті для постійного поглиблення загальноосвітньої та фахової підготовки, перетворення набуття освіти в процес, який триває впродовж усього життя людини.	
КС-24.	Здатність до застосування оздоровчих (здоров'язберезувальних) технологій у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку; до створення здоров'язберезувального середовища в закладах дошкільної освіти.	

Методи викладання – словесні, наочні, практичні, практико-теоретичні, репродуктивні, частково-пошукові, технології проблемного, позиційного, інтерактивного навчання, дистанційного, інформаційно-комунікаційні тощо.

Організаційні та навчальні обов'язки студентів:

- Відвідувати лекції та практичні заняття
- Виконувати практичні завдання, передбачені в планах практичних занять
- Брати участь у практичних заняттях під час обговорення теоретичних питань, виконання колективних та індивідуальних завдань, тестування тощо
- Аргументовано відстоювати власну думку з теми заняття, якщо вона не збігається з думкою викладача
- Самостійно оволодівати теоретичним матеріалом окремих тем або питань за рекомендованою літературою, складати конспекти, таблиці, схеми, виконувати завдання різного рівня
- Виконувати завдання тематичного контролю, брати участь у підсумковому тестуванні
- У разі потреби отримувати додаткові консультації викладача за змістом навчальної дисципліни
- У випадку незгоди з отриманою оцінкою мати право на перезарахування тем
- Вчасно складати відповідні теми
- Дотримуватися правил техніки безпеки й охорони праці

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Теми лекцій	
1	Введення в гімнастику (4 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
2	Зародження та розвиток гімнастики (4 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
3	Засоби гімнастики (2 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
4	Види гімнастики та їх характеристика (2 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
5	Навчання руховим вправам і діям на заняттях гімнастикою (4 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
6	Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики (4 год., 1 год. з.ф.).
7	Методика проведення ранкової гімнастики в закладі дошкільної освіти (2 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
8	Методика проведення гімнастики після денного сну в закладі дошкільної освіти (2 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
9	Методика навчання акробатичних вправ у закладі дошкільної освіти (2 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
10	Гімнастика для профілактики зорового стомлення (2 год. д.ф.).
11	Сучасні нетрадиційні системи оздоровлення дітей дошкільного віку (4 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
Всього: 32 год. д.ф., 10 год. з.ф.	
Теми практичних робіт	
1	Введення в гімнастику (2 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
2	Зародження та розвиток гімнастики (2 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
3	Засоби гімнастики (2 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
4	Види гімнастики та їх характеристика (2 год. д.ф.).
5	Навчання руховим вправам і діям на заняттях гімнастикою (4 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
6	Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики (4 год., 1 год. з.ф.).
7	Методика проведення ранкової гімнастики в закладі дошкільної освіти (2 год. д.ф., 1 год. з.ф.).
8	Методика проведення гімнастики після денного сну в закладі дошкільної освіти (2 год. д.ф.).

											Модульна контрольна 2 -26 балів	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------	--

Розподіл балів у межах навчальної дисципліни, з якої передбачено форму підсумкового контролю – екзамен/залік (заочна форма навчання)

Аудиторна робота											Самостійна, індивідуальна робота	Модульний контроль	Форма семестрової атестації – залік
Максимальна кількість балів – 36											Максимальна кількість балів – 12	Максимальна кількість балів – 52	Максимальна кількість балів – 0
9	9	9	9								По 1,09 бали за кожен із 11 тем	Модульна контрольна 1 – 26 балів Модульна контрольна 2 – 26 балів	

Літературні джерела

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми : ВТД Університетська книга, 2019. 436 с.
2. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с.
3. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

Додаткова:

1. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
2. Андрухович А. І. Види і різновиди гімнастики. 2020. URL : <https://vseosvita.ua/library/vidi-i-riznovidi-gimnastiki-386718.html>.
3. Бондаренко О. В. Методика навчання гімнастичних вправ. Методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського, 2021. 26 с. URL : <http://dSPACE.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12876/1/методика%20навчання%20гімн.вправа м.pdf>
4. Воловик І. В. Методика навчання акробатичним вправам. 2021. URL : <https://vseosvita.ua/library/metodika-navcanna-akrobaticnim-vpravam-395991.html>
5. Гімнастика. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гімнастика>.
6. Гімнастика. Вправи для загального розвитку : навч. посіб. / В.Ю. Сосіна. К.: Олімпійська література, 2017. 552 с.
7. Гімнастика в системі фізичного виховання. Методичні вказівки для самостійних занять студентів усіх спеціальностей / Совик Л. А. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2015р. 99 с. URL : <http://socrates.vsau.org/b04213/html/cards/getfile.php/10127.pdf>
8. Гімнастика в системі фізичного виховання України. URL : <https://naurok.com.ua/gimnastika-z-metodikoyu-vikladannya-163088.html>
9. Гімнастика та її види. 2023. URL : <http://fizrazv.blogspot.com/2020/11/Himnastykatayiyvydy.html>.

10. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку : навчальний посібник / Автори-укладачі Лісневська Н. В., Скрипка І. М. Суми, ФОП Цьома С.П., 2022. 274 с.
 11. Дмухайло І. Ю. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. URL : <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5060#:~:text=%D0%97%20метою%20запобігання%20травматизму%20гімнасти,еластичні%20бинти%20й%20поролонів%20прокладки>
 12. Замрій А. М. Історія розвитку гімнастики. URL : <https://naurok.com.ua/istoriya-rozvitku-gimnastiki-299205.html>.
 13. Заходи запобігання травматизму на уроках гімнастики. 2016. URL : <https://studfile.net/preview/5461912/page:4/>
 14. Історія розвитку гімнастики. URL : <http://fizrazv.blogspot.com/2020/11/Historyofgymnasticsdevelopment.html/>
 15. Лісневська Н. В. Особливості застосування хатха-йоги з дітьми дошкільного віку в умовах ЗДО. *Освіта і наука XXI століття : матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів.* (м. Глухів, 4 травня 2022 року). 2022. С. 113-114.
 16. Методичні рекомендації «Історія розвитку гімнастики» з дисциплін «Гімнастика з методикою викладання» та «Основи гімнастики» для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і «Фізична терапія та ерготерапія» / Укл.: О.М.Захарова, С.В. Сметанін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. 36 с. URL : <https://eir.zp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/dae1a893-6d54-45b6-8fce-2e500cac4129/content>.
 17. Мойсєєв К. Історія розвитку гімнастики. URL : <https://ru.scribd.com/document/646080920/Історія-розвитку-гімнастики>.
 18. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики. 2011. URL : <https://studfile.net/preview/9364222/page:2/>
 19. Причишин О. С., Мармітко М. В. Історія розвитку гімнастики в Україні. URL : <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5008>.
 20. Ребренюк В. О., Талібов А. С. Історія розвитку гімнастики в Україні. URL : <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5016>.
 21. Северіна Л. Є. Акробатичні вправи (техніка виконання та методика навчання): методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 30 с.
 22. Теличко О. С. Комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей середнього дошкільного віку. URL : <https://vseosvita.ua/library/kompleksi-vprav-rankovoi-gimnastiki-dla-ditej-serednogo-doskilnogo-viku-246552.html> (дата звернення: 13.09.2024)
 23. Федоряка А. В. Прикладна гімнастика. Методичні рекомендації для студентів інституту фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ : Інновація, 2016. 43 с.
 24. Хмара А. В. Основи методики навчання гімнастичних вправ. 2020. URL : <https://naurok.com.ua/osnovi-metodiki-navchannya-gimnastichnih-vprav-163106.html>
 25. Хмара А. В. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики. 2020. URL : <https://naurok.com.ua/gimnastika-z-metodikoyu-vikladannya-163095.html>
 26. Черненко Л. Види гімнастики. URL : <https://naurok.com.ua/prezentaciya-vidi-gimnastiki-191702.html>
 27. Чустрак А.П. Нетрадиційні види гімнастики / А. П. Чустрак. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. 39 с.
 28. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік : навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.
 29. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік : навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.
- Інтернет-джерела:**
1. Акробатичні вправи. 2016. URL : <https://studfile.net/preview/5643495/page:17/>
 2. Бочек О. О. Сюжетно-тематичні комплекси ранкової гімнастики для дітей дошкільного віку. Запоріжжя : ЛПІС, 2017. 108 с.

3. Види порушення зору у дітей: вінницькі лікарі розповідають про причини та профілактику. 2024. URL : <https://vn.20minut.ua/Zdorovyua/vidi-porushennya-zoru-u-ditey-likari-rozprovidayut-pro-prichini-ta-prof-11919893.html>
4. Види порушення зору у дітей та методи їхнього лікування. URL : https://csm.ua/vidy-narusheniya-zreniya-u-detej/?srsltid=AfmVOop2RuTqOw9srREfc5_cUkqz-nA00Mvf2RbTUzWeBHUNpm4ttixV
5. Використання здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій з метою фізичного виховання дошкільників. URL : <https://teremok.dytsadok.org.ua/innovacijni-zdorovyazberigajuchi-tehnologii-13-41-16-23-10-2020/>
6. Войнаровська А. В. Вправи з ігрового стретчингу для дітей старшого дошкільного віку (5-6 р.). 2020. URL : <https://vseosvita.ua/library/vpravi-z-igrovogo-stretingu-dla-ditej-starsogo-doskilnogo-liku-203819.html>
7. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначєв Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
8. Гімнастика для дітей після сну. URL : <file:///C:/Users/User/Downloads/Гімнастика%20пробудження.pdf>
9. Гімнастика для очей в ЗДО. URL : <https://vseosvita.ua/library/embed/02000wkv-5c31.docx.html>
10. Гімнастика для очей: 7 найкращих вправ. URL : <https://shevchyk.com/gimnastika-dlya-ochey-7-najkrashhih-vprav/>
11. Гімнастика та її види. URL : <http://fizrazv.blogspot.com/2020/11/Нимнастыkatayiyivydy.html> (дата звернення: 13.09.2024)
12. Дитячий фітнес. URL : <https://vseosvita.ua/library/embed/01003wes-c2e3.docx.html>
13. Дитячий фітнес: в чому користь для дитини і тонкощі роботи з дітьми. URL : <https://fitnessacademy.com.ua/articles/dytiachyi-fitnes-v-chomu-koryst-dlia-dytyny-i-tonkoshchi-roboty-z-ditmy/>
14. Дурманенко М. Використання засобів акробатики в режимі фізкультурних занять старших дошкільників. 2009. URL : <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b5b5114c-173b-4fd7-9601-53263adec7ef/content>
15. Замрій А. М. Акробатичні вправи (Навчання з малюнками). 2022. URL : <https://naurok.com.ua/akrobatichni-vpravi-navchannya-z-malyunkami-299201.html>
16. Зір у дитини – як вчасно розпізнати порушення зору у дітей? URL : <https://onclinic.ua/blog/zrenie-u-rebenka>
17. Зорова гімнастика для дітей. 2020. URL : <https://vilhovecka-gromada.gov.ua/news/1596271523/>
18. Ігровий стретчинг для дітей. 2021. URL : <https://krasnokutsk.irc.org.ua/news/08-53-26-14-04-2021/>
19. Ігровий стретчинг – корисна забава для малюків. URL : http://bilatserkva-dnz29.edukit.kiev.ua/poradi_fahivciv/storinka_instruktora_z_fizkuljturi/igrovij_stretching-korisna_zabava_dlya_malyukiv/#:~:text=В%20такому%20разі%20малюк%20з,має%20займати%2020–30%20хвилин.
20. Інноваційні оздоровчі технології. URL : <http://zhuravlyk.uz.ua/organizaciya-zhittyediyalnosti-ditej-v-dnz/fizichnij-rozvitok/fizkulturno-ozdorovchi-zaxodi/innovacijni-tehnologi%D1%97/>
21. Каланетика. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
22. Кизима Р. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Оздоровче та прикладне значення обраних систем фізичних вправ. 2021. URL : <https://naurok.com.ua/netradiciyni-sistemi-zmicnennya-zdorov-ya-i-fizichnogo-udoskonalennya-ozdorovche-ta-prikladne-znachennya-obranih-sistem-fizichnih-vprav-266406.html>
23. Класифікація видів гімнастики. URL : <https://studfile.net/preview/5643133/page:5/> (дата звернення: 13.04.2024)

24. Комаровська О. В. Картотека гімнастики для очей для дошкільників. Гімнастика для очей. 2024. URL : <https://vseosvita.ua/library/kartoteka-himnastyky-dlia-ochei-dlia-doshkilnykiv-803230.html>
25. Комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей раннього розвитку (2-3 роки). URL : <https://naurok.com.ua/kompleksi-vprav-rankovo-gimnastiki-dlya-ditey-rannogo-rozvitku-2-3-roki-172872.html> (дата звернення: 13.09.2024)
26. Консультація для педагогів «Вплив гімнастики на здоров'я людини». URL : <https://vseosvita.ua/library/embed/0100dcky-0354.docx.html>
27. Кривко А. Що таке калланетика і кому вона підходить. 2020. URL : <https://mixsport.pro/blog/cto-takoe-kallanetika-i-komu-ona-podhodit>
28. Майстер-клас для інструкторів з фізкультури. <https://vseosvita.ua/library/embed/01004lwm-d534.docx.html>
29. Малець В.І., Желізний М.М., Харченко Т.І., Черняков В.В. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): Навчальний посібник. Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет, 2006. 68 с. URL : <https://studfile.net/preview/5643495/>
30. Методичні рекомендації щодо проведення ранкової гімнастики з дітьми дошкільного віку. 2018. URL : <https://www.dnz77.ck.ua/page-tutor/metodichni-rekomendatsii-shchodo-provede.html>
31. Мисик Є. І. Комплекси гімнастики пробудження після денного сну на зимовий період (5-6 р.). 2020. URL : <https://vseosvita.ua/library/kompleksi-gimnastiki-probudzenna-pisla-dennogo-snu-na-zimovij-period-356046.html>
32. Момоток Т. Р. Денна гімнастика пробудження: методика проведення. URL : <http://leleka.rv.ua/denna-gimnastyka-probudzhennya-metodyka-provedennya.html>
33. Нанівська Н. М. Гімнастика пробудження після денного сну молодший вік. 2021. URL : <https://vseosvita.ua/library/gimnastika-probudzenna-pisla-dennogo-snu-molodsij-vik-425093.html>
34. Новохацька А. С. Методика проведення ранкової гімнастики та Комплекс вправ з пальцями. 2020. URL : <https://naurok.com.ua/metodyka-provedennya-rankovo-gimnastiki-ta-kompleks-vprav-z-palcyami-158831.html>
35. Прикладні види гімнастики. URL : https://studopedia.com.ua/1_59020_prikladni-vidi-gimnastiki.html (дата звернення: 13.04.2023)
36. Прикладні види гімнастики. URL : <http://um.co.ua/10/10-2/10-28148.html> (дата звернення: 13.09.2023)
37. Причини порушення зору. URL : <http://astravisus.rv.ua/article/prichini-porushennya-zoru-643.html>
38. Причини порушення зору у дитини та профілактика. URL : <http://astravisus.rv.ua/article/prichini-porushennya-zoru-u-ditini-ta-profilaktika-742.html>
39. Ранкова гімнастика та гімнастика після денного сну. 2015. URL : <https://studfile.net/preview/4543107/>
40. Ранкова оздоровча щоденна гімнастика для дітей від 2 до 4 років. URL : <https://goodhouse.com.ua/poradi/14437-rankova-ozdorovcha-shhodenna-gimnastika-dlya-ditej-vid-24-rokiv-vpravi-video.html> (дата звернення: 13.09.2023)
41. Стретчинг: 7 простих вправ на розтяжку для схуднення. 2023. URL : <https://fitcurves.org/ua/blog/stretching-7-prostyh-uprazhnenij-na-rastyazhku-dlya-pohudeniya/>
42. Тарасенко Я. Акробатичні вправи. URL : <https://ru.scribd.com/document/673944461/>
43. Чому знижується зір у дитини? URL : <https://puls.ua/chomu-znizhuetsja-zir-u-ditini/>
44. Шейпінг. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Шейпінг>