



**Силабус**  
навчальної дисципліни  
Методика фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку  
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма: Дошкільна освіта  
Спеціальність: 012 Дошкільна освіта:  
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка  
Рівень вищої освіти

<b>Викладач (і)</b>	Кот Надія Андріївна
<b>Посилання на сайт</b>	<a href="https://fdsso.bdpu.org.ua/kafedra-doshkilnoyi-osvity/">https://fdsso.bdpu.org.ua/kafedra-doshkilnoyi-osvity/</a>
<b>Контактний тел.</b>	+38 050 138 85 86
<b>Е-mail викладача:</b>	<a href="mailto:spf5@ukr.net">spf5@ukr.net</a> ; <a href="mailto:kotnadezda04@gmail.com">kotnadezda04@gmail.com</a>
<b>Графік консультацій</b>	з 9.00 до 18.00 середа

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні/ семінарські заняття	Самостійна робота	звітність
Денна 60/180	30	30	120	екзамен
Денна (скорочений термін) 50/180	26	24	130	екзамен
Заочна 18/180	10	8	162	екзамен
Заочна (скорочений термін) 18/180	10	8	162	екзамен

**Семестр:** осінній/весняний

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** фізичний розвиток, фізичне виховання, фізкультурна освіта, фізична підготовленість, основні рухи, фізичні якості, загальнорозвивальні вправи, вправи в шикунні, рухлива гра, спортивні вправи, форми роботи з фізичного виховання, планування.

**Метою курсу** формування готовності майбутніх фахівців дошкільної освіти до здійснення фізичного розвитку та виховання дітей раннього та дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти та сім'ї; **предметом** – загальні положення щодо організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дітей раннього та дошкільного віку

**Компетентності та програмні результати навчання:**

**Програмні компетентності:**

**КЗ-9.** Здатність до розвитку перцептивних, мнемічних процесів, різних форм мислення та свідомості в дітей раннього і дошкільного віку.

**КС-12.** Здатність до фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку, корекції і зміцнення їхнього здоров'я засобами фізичних вправ і рухової активності.

**КС-14.** Здатність до формування в дітей раннього і дошкільного віку навичок здорового способу життя як основи культури здоров'я (валеологічної культури) особистості.

**КС-15.** Здатність до індивідуального і диференційованого розвитку дітей раннього і дошкільного віку з особливими освітніми потребами відповідно до їхніх можливостей

### ***Програмні результати навчання:***

**ПР-14.** Мати навички збереження та зміцнення фізичного і соціального здоров'я дітей.

**ПР-16.** Проектувати педагогічні заходи із залученням фахівців суміжних галузей, батьків, громадських діячів та ін. для реалізації завдань всебічного розвитку дітей.

**ПР-21.** Розробляти індивідуальні програми соціалізації й адаптації дітей раннього і дошкільного віку.

**ПР-22.** Дотримуватись умов безпеки життєдіяльності дітей раннього і дошкільного віку.

### **ЗМІСТ КУРСУ:**

#### ***Змістовий модуль 1. “Загальні питання теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку”***

##### **Тема 1. Система фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку в Україні. Завдання та засоби фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку**

Організація фізичного виховання та оздоровлення дітей раннього і дошкільного віку в Україні. Комплексний підхід до реалізації оздоровчих, навчальних та виховних завдань фізичного виховання дітей.

Загальна характеристика засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання дітей.

##### **Тема 2. Єдність навчання, виховання і розвитку дитини в процесі фізичного виховання**

Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання. Принципи навчання. Методи та прийоми навчання фізичних вправ

Поняття про рухове вміння та навичку, закономірності їх формування. Етапи формування рухової навички.

Методика розвитку рухових якостей: швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості у дітей дошкільного віку. Регулювання навантаження та відпочинку, як основа розвитку рухових якостей. Прийоми оптимального забезпечення фізіологічного навантаження.

#### ***Змістовий модуль 2. «Зміст та методика навчання дітей раннього і дошкільного віку основних рухів»***

##### **Тема 1. Методика навчання ходьбі, бігу та стрибкам.**

Поняття, значення та характеристика основних рухів. Види основних рухів: ходьба, біг, лазіння та повзання, стрибки, метання, вправи з рівноваги. Техніка виконання ходьби, бігу, стрибків та її особливості у дітей різних вікових груп, критерії їх оцінки. Специфіка впливу кожного з основних рухів на всебічний розвиток дитини.

Послідовність навчання кожного з видів основних рухів у різні вікові періоди. Методичні прийоми навчання з урахуванням віку дітей. Застосування підготовчих та підвідних вправ.

##### **Тема 2. Методика навчання метанню, лазінню, вправам з рівноваги**

Техніка виконання метання, лазіння, вправ з рівноваги та її особливості у дітей різних вікових груп. Критерії оцінки кожного з них

Послідовність навчання кожного з видів основних рухів у різні вікові періоди. Методичні прийоми навчання з урахуванням віку дітей. Застосування підготовчих та підвідних вправ.

#### ***Змістовий модуль 3. «Зміст та методика навчання дітей загальнорозвивальних та стройових вправ»***

##### **Тема 1. Методика навчання дітей загальнорозвивальних вправ (ЗРВ)**

Характеристика ЗРВ, їх класифікації. Характеристика вихідних положень для ніг, рук, сидячи та лежачи. Танцювальні вправи, їх використання у різних формах роботи з фізичного виховання.

Добір загальнорозвивальних вправ для дітей різних вікових груп. Застосування дрібного фізкультурного знаряддя та посібників. Дозування на темп виконання. Складання конспекту ЗРВ. Методика проведення ЗРВ у різних вікових групах.

## **Тема 2. Методика навчання дітей стройових вправ**

Поняття, значення, характеристика вправ з шикування та перешикування. Види вправ з шикування-перешикування. Методика навчання вправ з шикування та перешикування. Розмикання, змикання, повороти, особливості їх виконання у різних вікових групах.

## ***Змістовий модуль 4. «Гра як засіб і метод фізичного виховання дітей дошкільного віку»***

### **Тема 1. Методика проведення рухливих ігор**

Характеристика рухливої гри, як засобу та методу фізичного виховання і загального розвитку дітей. Класифікація рухливих ігор та ігор з елементами спорту. Вибір рухливої гри в залежності від педагогічних завдань. Підготовка знаряддя та обладнання для ігор. Керівництво процесом гри, регулювання фізичного навантаження. Виховання витримки, свідомої дисципліни, організаційних навичок та творчої ініціативи. Оцінка дії дітей у процесі гри. Керівництво рухливими іграми у різних вікових групах.

## ***Змістовий модуль 5. «Використання елементів спорту в роботі з дошкільниками»***

### **Тема 2. Методика проведення спортивних ігор та вправ**

Вплив ігор спортивного характеру на зміцнення здоров'я, підвищення рухової підготовленості, комплексний розвиток фізичних якостей дітей. Методика навчання елементів спортивних ігор: городки, бадмінтон, настільний теніс, баскетбол, футбол, хокей. Їх зміст та правила. Попередження травматизму.

Загальна характеристика вправ спортивного характеру, їх комплексний вплив на організм дитини. Методика навчання літніх спортивних вправ (катання на велосипеді, роликових ковзанах, самокаті; плавання.). Методика навчання зимових спортивних вправ (ходьба на лижах, катання на санках, ковзанах). Ознайомлення дошкільників з олімпійським спортом.

## ***Змістовий модуль 6. «Фізкультурні заняття – провідна форма навчання дітей рухів»***

### **Тема 1. Фізкультурні заняття – провідна форма навчання дітей рухів**

Заняття з фізичної культури – основна організаційна форма навчання дітей фізичних вправ. Завдання та типи занять.

Структура та зміст занять з фізичної культури. Взаємозв'язок частин заняття. Орієнтовна тривалість кожної частини заняття в різних вікових групах. Обумовленість структури заняття щодо педагогічних завдань. Створення відповідних гігієнічних умов. Одяг та взуття дітей для фізкультурних занять (в різні пори року).

### **Тема 2. Регулювання навантажень на організм дитини під час фізкультурних занять**

Загальна та моторна щільність заняття. Регулювання фізичних навантажень. Способи організації дітей при виконанні фізичних вправ: індивідуальний, фронтальний, поточний, груповий, змінний, колове тренування.

## ***Змістовий модуль 7. «Методика проведення занять фізичними вправами в різних вікових групах»***

### **Тема 1. Методика проведення занять в групах дошкільного віку**

Методика проведення занять з дітьми різних вікових груп. Добір вправ до кожної частини заняття. Особливості організації дітей в залежності від віку та фізичної підготовленості.

## **Тема 2. Методика проведення занять фізичними вправами на свіжому повітрі та у змішаній за віком групі**

Зміст та організація занять з фізичної культури на свіжому повітрі в різні пори року. Типи занять на свіжому повітрі. Методика проведення занять з фізичної культури у змішаних за віком групах.

### ***Змістовий модуль 8. «Форми організації фізичного виховання в сучасному ЗДО»***

#### **Тема 1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня**

Значення ранкової та гігієнічної гімнастики після денного сну для всебічного розвитку дітей та зміцнення їх здоров'я. Добір вправ для ранкової гімнастики в різних вікових груп та їх дозування. Тривалість проведення комплексів та їх змінність. Методика проведення ранкової гімнастики в різних вікових, а також в різновікових групах.

Форми оздоровчої роботи в ЗДО: загартовування, гігієнічна гімнастика після сну, фізкультхвилинки й фізкультпаузи. Особливості методики проведення.

Оздоровчі технології. Їх види та місце у системі фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку.

#### **Тема 2. Забезпечення рухової активності в повсякденному житті дітей**

Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей. Педагогічне керівництво самостійною руховою діяльністю дітей. Зміст рухового режиму в дитячому садку. Пасивний та активний режим.

Організація активного відпочинку дітей. Методика проведення рекреаційних заходів: День здоров'я, його мета, зміст днів здоров'я у різні пори року; фізкультурні свята та розваги, їх типи, особливості побудови конспектів свят та розваг.

Фізичне виховання дітей в сім'ї. Завдання з фізичної культури додому. Виконання фізичних вправ під наглядом батьків.

### ***Змістовий модуль 9 . «Організація та керівництво системою фізичного виховання в дошкільному закладі»***

#### **Тема 1. Створення умов для фізичного виховання дітей в ЗДО**

Створення умов для фізичного виховання дітей в дошкільному закладі; Функціональні обов'язки завідуючої, педагогів та методичних працівників в організації фізичного виховання дітей. Планування та облік роботи з фізичного виховання.

Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням дошкільників. Контроль за організаційними формами фізичного виховання. Контроль за санітарно-гігієнічним режимом.

### ***Змістовий модуль 10. «Наступності з питань фізичного виховання між ЗДО і школою»***

#### **Тема 1. Наступності з питань фізичного виховання між ЗДО і школою**

Аналіз програм фізичного виховання дітей в дошкільному навчальному закладі та НУШ. Форми взаємодії педагогічного колективу ЗДО та ЗОШ з питань фізичного виховання. Фізична готовність дітей дошкільного віку до навчання у школі: складові фізичної готовності, діагностування рівня фізичної готовності. Освітні втрати у фізичному розвитку та фізичній підготовленості дітей дошкільного віку під час вій

##### **Методи навчання:**

**1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:**

**За джерелом інформації:**

**Словесні:** лекція із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентації, робота з ШІ), семінари, пояснення, розповідь, бесіда, бліцопитування, тести.

**Наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

*Практичні:* інсценування, ігрові та практичні вправи, моделювання проблемних ситуацій, інтелектуальні розминки (головоломки), робота в групах та міні-групах («team building»), case-study.

**2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо), ретроспективний метод.

#### **Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):**

Навчальний курс складається з лекційних, семінарських занять, самостійної роботи.

Заохочується висловлювання власної точки зору, творчий підхід до виконання передбачених програмою курсу завдань. Обов'язковим є дотримання принципів академічної доброчесності.

Підготовка до семінарських занять передбачає усне опрацювання теоретичних питань за темою, спираючись на перелік рекомендованої літератури та самостійний пошук джерел для отримання необхідної інформації, з подальшим їх обговоренням у форматі дискусій, мозкових штурмів, практичного виконання вправ тощо. Відпрацювання пропущених семінарських занять є обов'язковим, здійснюється у форматі очного або дистанційного (на платформі Zoom) спілкування викладача зі здобувачем (не пізніше, ніж через тиждень з моменту проведення заняття та згідно графіку консультацій).

Підготовка завдань самостійної та індивідуально-дослідної роботи здійснюється у письмовому або електронному (розміщення файлів на платформі Moodle) вигляді та передбачає усне обговорення питань протягом семінарського заняття з теми або під час індивідуальної/групової консультації. Роботи, які виконано не в повному обсязі або оформлено без дотримання вимог, повертаються здобувачеві на доопрацювання. Повторно здати роботу на перевірку необхідно не пізніше, ніж через тиждень після проведення заняття з відповідної теми (письмово/в електронному вигляді на платформі Moodle).

В умовах дистанційного навчання лекційні, семінарські заняття проводитимуться в онлайн-режимі у визначений розкладом час. Самостійні та індивідуально-дослідні роботи надсилаються на оцінювання через систему Moodle у визначений політикою курсу термін. Консультації здобувачів проводитимуться згідно визначеного вище графіку.

Допуск до екзамену передбачений за умов: набрання 25 балів за роботу протягом семестру. Він може проходити за такими формами (на вибір здобувачів ВО): письмовий залік та захист відповідей, підсумкове тестування.

**Безпека:** у разі оголошення повітряної тривоги заняття негайно припиняється, всі переходять в укриття. Від кожного учасника освітнього процесу вимагається дотримання всіх інструкцій з безпеки. Заняття буде відновлено із скасуванням повітряної тривоги.

#### **Політика використання генеративного штучного інтелекту (ШІ)**

Застосування генеративного ШІ у цьому курсі регулюється *Політикою використання ШІ в освітньому процесі БДПУ* (Наказ № 39 від 18.09.2025, рішення Вченої ради від 11.09.2025).

У межах цього курсу **дозволяється відповідальне використання ГШІ** лише для:

- структування плану написання робіт;
- лексичного покращення тексту;
- підбору джерел (за умови обов'язкової перевірки достовірності).

**Заборонено** використання ГШІ для:

- повного генерування текстів робіт або розділів;
- автоматичного створення аналітичних висновків.

Усі випадки використання ШІ мають бути **відкрито задекларовані** у письмових роботах згідно зі стандартом **GAIDeT** (<https://panbibliotekar.github.io/gaidet-declaration/index-uk.html>).

Порушення цього правила може вважатися порушенням академічної доброчесності і тягне за собою відповідні наслідки згідно з Кодексом БДПУ.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:** *технічне* (комп'ютер, проектор); *програмне* (Microsoft Office: Power Point, Word, Moodle, репозитарій); *наочність* (презентації у форматі Power Point, Canva), відеозаписи різних форм роботи з фізичного виховання та виконання різних видів вправ.

#### **Система оцінювання та вимоги:**

Поточний та семестровий контроль за умов змішаного навчання та (або) з використанням технологій дистанційного навчання може проводитися на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, додатки від Google.

Загальна кількість балів за вивчений курс для *денної форми навчання* обчислюється таким чином: підраховується кількість балів, набраних під час поточного контролю (ЗК= 40 балів). Потім до отриманого показника додаються бали за виконане ІНДЗ та бали (10), та бали набрані під час екзамену (50). За підсумками навчання здобувач вищої освіти може отримати 100 балів, визначаємо за формулою.

$$\frac{ЗК1 + ЗК2 + ЗК3}{n}$$

m – кількість набраних балів за поточним контролем;

n – кількість кредитів.

#### **Відповідність підсумкових рейтингових оцінок у балах оцінкам за шкалою ЄКТС**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка шкалою ЄКТС для всіх видів підсумкового контролю
90-100	A
78-89	B
65-77	C
50-64	D
35-49	FX
1-34	F

#### **Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)**

##### **Основні**

1. Державний стандарт дошкільної освіти. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 26 листопада 2025 р. № 1557. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1557-2025-%D0%BF#Text>
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорії і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: Університетська книга, 2019. 428 с. URL: [https://dlwqtxtslxzle7.cloudfront.net/55187950/Teoriya-i-metoduka-fizuchnoho-vuhovannya-ditey-doshkilvogo-viky-libre.pdf?1512339254=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTeoriya\\_i\\_metoduka\\_fizuchnoho\\_vuhovannya.pdf&Expires=1775068746&Signature=MNNk4IIlGr8XTeiAz~hKdwLvnnKY8YgPB2aMXroG3Rsk6xW2iPctN6k~RxZxDZ4fRvxUgodqI0988NkxqavNM3MrOWezBdoBVNNHX4DZ1ELY2vUupMJ5UTGB-sF3NvQEb6ZftkBnUr5Ofx0pivzEq6kZIIYv3OLDVlpgUNflpiCsEV4G8Uv8AkbzhqBp3FhyliFC0ZOWKxllYwAdRKxzXdLL~Y6BIBuxzk4iPpGjrpVFAL8ZKs~9tmAViCPpXH5OUkBCGnfkjcwldTIIx~OiX9IMkXtAAHNOsRWtH9Kq3~xv-yqZdfr2gQfwUMETTv2RUzAdv15r9wdWINJ8iv77TA&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://dlwqtxtslxzle7.cloudfront.net/55187950/Teoriya-i-metoduka-fizuchnoho-vuhovannya-ditey-doshkilvogo-viky-libre.pdf?1512339254=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTeoriya_i_metoduka_fizuchnoho_vuhovannya.pdf&Expires=1775068746&Signature=MNNk4IIlGr8XTeiAz~hKdwLvnnKY8YgPB2aMXroG3Rsk6xW2iPctN6k~RxZxDZ4fRvxUgodqI0988NkxqavNM3MrOWezBdoBVNNHX4DZ1ELY2vUupMJ5UTGB-sF3NvQEb6ZftkBnUr5Ofx0pivzEq6kZIIYv3OLDVlpgUNflpiCsEV4G8Uv8AkbzhqBp3FhyliFC0ZOWKxllYwAdRKxzXdLL~Y6BIBuxzk4iPpGjrpVFAL8ZKs~9tmAViCPpXH5OUkBCGnfkjcwldTIIx~OiX9IMkXtAAHNOsRWtH9Kq3~xv-yqZdfr2gQfwUMETTv2RUzAdv15r9wdWINJ8iv77TA&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
3. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку / Л. П. Загородня, С. А. Тітаренко, Г. П. Барсуковська. Суми: Університетська книга, 2023. 272 с.

##### **Додаткові**

1. Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене / автори-укладачі Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, Н. О. Хлус. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 63 с. URL: <https://repository.gnpu.edu.ua/handle/123456789/2029>
2. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с. URL: [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi\\_igry\\_ta\\_igrovi\\_vpravy.pdf](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi_igry_ta_igrovi_vpravy.pdf)
3. Кошель В. М., Герман Н. В. Зміст і методика використання оздоровчих технологій в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти : посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта». Чернігів : ФОП Баликіна О. В., 2020. 60 с. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/7455>
4. Максимова О. О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2018. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/30997/>
5. Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Практичний посібник. URL: <https://www.slideshare.net/slideshow/doc-252062000/252062000>
6. Організація корекційно-оздоровчої роботи з дітьми в закладі дошкільної освіти : навчально-методичний посібник / автори-укладачі: Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко, Д. І. Цись, Н. О. Цись, І. М. Москаленко, Л. Г. Капелько. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 248 с. URL: <https://repository.gnpu.edu.ua/handle/123456789/2030>
7. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку / автори-укладачі О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко. Вінниця : ТОВ «Твори», 2022. 204с
8. Шалімова Л. Л. Сучасна дошкільна освіта: Фізичне виховання дошкільників Молодший вік. Харків: Ранок, 2017. 208 с.

#### *Інтернет-ресурси*

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>
3. Електронна навчальна платформа Moodle БДПУ <https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=3486>