

## ЛЕКЦІЯ № 2

**ТЕМА:** ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ ДІТЕЙ  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.

**Мета** - підвищити рівень знань студентів про основи методики навчання руховим діям дошкільнят.

**Завдання:**

1. Навчити студентів особливостям побудови процесу навчання руховим діям з врахуванням анатомо - фізіологічних особливостей дошкільнят.
2. Сприяти формуванню в студентів вміння критично оцінювати отриману інформацію та формулювати на основі цього логічні висновки.
3. Сприяти формуванню наукового світогляду, моральних та етичних якостей студентського колективу.

**Навчально-матеріальне забезпечення** - мультимедійний проектор, презентація.

### ПЛАН

1. Аналіз навчальної програми з предмету “Фізична культура” для дошкільнят.
2. Навчання рухових дій, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей.
3. Характеристика засобів та методів, що використовуються в процесі навчання рухових дій дітей.
4. Принципи побудови процесу навчання фізичного виховання.

### Література

1. Вільчковський Є.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - Львів, 1998.
2. Вільчковський Є.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – Суми, 2004. – 428 с.
3. Дитина. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. Київ. Освіта, 1993.
4. Українське дошкілля. Програма виховання дітей у дитячих садках. Управління освіти Львів. держ. адміністрації. Львів. Науково-методичний інститут освіти.-Львів,1993 ч. I, II.

## 1. Аналіз навчальної програми з предмету “Фізична культура” для дошкільнят.

У відповідності до закону України “Про фізичну культуру і спорт” фізичне виховання населення здійснюється у виробничій, навчально-виховній та соціально-побутовій сферах.

Провідне місце у фізичному вихованні дітей займають *дитячі дошкільні заклади і загальноосвітні школи*. В них фізичне виховання здійснюється на підставі програмно-нормативних вимог, затверджених Міністерством освіти і викладених у навчальних програмах. Фахівцями цих закладів проводяться обов’язкові заняття фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня та фізкультурно-масові заходи.

Згідно статті 12 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” ФВ здійснюється шляхом проведення обов’язкових занять у дошкільних та ЗОНЗ відповідно до навчальних програм.

**Навчальна програма** – це сукупність теоретичного і практичного матеріалу, спеціально підбраного для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань ФВ.

У відповідності з “Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в процесі освіти” (Наказ Міністерства освіти України № 188 від 25.05.98 р.) повинні розроблятися програми трьох рівнів: **базові, регіональні, робочі**.

Базові програми визначають мінімальний рівень фізкультурної освіти, яку держава зобов’язується забезпечити всім дітям незалежно від типу і форми власності навчально-виховного закладу, в якому вони навчаються.

Отже, **основними завданнями**, які вказані у навчальній програмі для дитячого садка “**Дитина**”, такі:

- забезпечити умови для того, щоб дошкільне дитинство в дитячому садку для кожної дитини було радісним, змістовним, цікавим, щасливим;
- забезпечити кваліфіковану турботу про зміцнення і збереження фізичного і психічного здоров’я дітей;
- спільно з сім’єю дбати про те, щоб кожна дитина зростала чемною, привітною, вихованою, інтелігентною, любила своїх батьків, родину, рідну країну;
- забезпечити умови для повноцінного, своєчасного і різнобічного розвитку дитини з метою виховання ініціативної, творчої особистості;
- виховувати активне пізнавальне, моральне (бережне, шанобливе), естетичне ставлення до навколишнього світу – до явищ живої і неживої природи, предметів побуту, до людей, до власної особи;
- прилучити дітей до основних ділянок людської культури (до рідної мови, традицій, звичаїв, знань, книжок, праці, мистецтва, моралі та ін.).

В програму “Дитина” для дитячого садка включені вправи із гімнастики, рухливі ігри, спортивні види фізичних вправ (ходьба на лижах, катання на санках, їзда на велосипеді, плавання), спортивні ігри (бадмінтон, теніс, городки), елементи спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол), масаж, танці.

## 2. Навчання рухових дій, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей.

Фізичне виховання дітей до їх поступлення в школу здійснюється, як відомо, в сім'ї та в спеціальних дошкільних закладах. Разом з сім'єю ці заклади забезпечують сприятливі умови для всестороннього гармонійного розвитку дитини в один із найбільш важливих періодів її становлення.

Період від народження до 7 років характеризується великою руховою активністю дитини. В цей час відбувається вироблення основних необхідних в житті рухів. Важливо з допомогою фізичного виховання скерувати формування моторики так, щоб прискорити і полегшити перехід від хаотичних, дифузних рухів в перші місяці життя до основних висококоординаційних рухів, таких, як ходьба, біг, стрибки, метання, плавання та ін.

Рухова діяльність для малої дитини є одним із головних джерел пізнання навколишнього світу. Чим більшою кількістю різноманітних рухів і дій володіє дитина, тим поширені будуть її контакти з реальною дійсністю, а значить, і сприятливі умови для психічного розвитку.

Особливості процесу навчання зумовлені закономірностями розвитку дітей.

**Основні закономірності:**

- ✓ інтенсивність розвитку (бурхлива динаміка, бурхливий онтогенез);
- ✓ нерівномірність (гетерохронність) розвитку;
- ✓ індивідуальний спосіб розвитку;
- ✓ пластичність розвитку (діти вразливі на подразники, швидко хворіють, швидко адаптуються до різних умов).

**Чинники, які впливають на розвиток дитини:**

- ❖ спадково-генетичні (15-20%);
- ❖ цілеспрямоване виховання (до 80% здібностей дитина набуває до 7 р., оскільки мозкові структури формуються до 7 р.);
- ❖ діяльність, умови діяльності дітей;
- ❖ середовище.

Особливості дітей не є постійними, навпаки, внаслідок природних процесів розвитку і впливу на нього сукупності умов життя, включаючи і процес фізичного виховання, ознаки і можливості постійно змінюються.

Потрібно врахувати процес інтенсивного росту і розвитку дитячого організму. Одним із головних завдань фізичного виховання є постійне стимулювання й забезпечення нормального перебігу цього процесу - найважливішим є систематична активізація обміну речовин в організмі, збереження енергетичних ресурсів для пластичного обміну, досягнення гармонії в розвитку всіх органів і систем.

Обмін речовин активізується значним обсягом роботи, але необхідно навантаження регулювати, давати дітям достатній відпочинок після виконання фізичних вправ. Занадто велике фізичне навантаження може негативно впливати на розвиток скелета: затримати ріст кісток, спричинити їх викривлення.

Праця з попереми́нним напруженням і розслабленням м'язів менше стомлює дитину порівняно з статичним навантаженням. Через те вправи при довгому сидінні або стоянні стомлюють дитину. Враховуючи особливості дихальної системи, необхідно створювати умови для виконання фізичних вправ на свіжому повітрі.

Необхідно враховувати ще одну особливість дітей - їхню легку, часто підвищену збудливість, а також пов'язану з нею високу реактивність. Легка збудливість пов'язана з особливостями нервової системи, а в деяких випадках недостатньою рівноваженістю нервових процесів.

Підвищена збудливість відбивається на руховій діяльності - виникає надмірна іррадіація збудження через недостатнє внутрішнє гальмування - утруднюється процес координації рухів, не досягається точність виконання. Ускладнюють цей процес недостатня стійкість уваги, поверховість сприйняття, емоційна нестриманість. Виходячи з цього, необхідно конкретизувати завдання, використовувати підвідні вправи, виключити зовнішні подразники. Багато уваги необхідно приділяти зміцненню процесів гальмування.

Формування рухів - це двосторонній процес, у якому розрізняють діяльність педагога і його вихованців. Педагог керує пізнавальною діяльністю дітей: розповідає про рух, показує його, організує дітей для виконання вправ, виправляє помилки.

У дітей дошкільного віку формують:

- \* основні рухи: ходьба, біг, лазіння, метання, стрибки. Їх називають природними тому, що вони виникають під впливом життєвих потреб;
- \* ЗРВ для розвитку і зміцнення окремих груп м'язів. Вправи з предметами, без предметів, вихідне положення;
- \* порядковані вправи: шиккування, перешиккування, розминання;
- \* вправи корегуючого характеру;
- \* вправи спортивного характеру.

У дітей молодшого шкільного віку формують:

- складнокоординовані рухи;
- ЗРВ в русі, в парах, з предметами;
- вправи з точністю рухів у просторі, часі, дрібні рухи;
- перешиккування в русі, уступом;
- технічні прийоми з видів спорту.

#### Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку:

- ✓ спостерігається велика податливість організму різним впливам навколишнього середовища;
- ✓ швидко втомлюються;
- ✓ міцність опорно-рухового апарату ще не велика;
- ✓ слабка мускулатура;
- ✓ в цей період дітям важко ізолювати окремі рухи і точно регулювати їх окремі параметри;
- ✓ увага недостатньо стійка;

- ✓ воля і гальмівні функції розвинуті погано;
- ✓ мислення у дітей образне, предметне;
- ✓ появляється вміння співставляти і порівнювати те, що спостерігають;
- ✓ виникають можливості для прояву усвідомлення в ігрових діях;
- ✓ проявляється критичне ставлення до дій і поступків своїх товаришів.

Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

С-ми	Дошкільнята	Молодші школярі
система кісткова	– Рівномірний розвиток всіх розмірів тіла (5-6 см) у рік; – у 5-6 років ріст значно прискорюється, кістки еластичні. Хребет складається переважно з хрящової тканини.	– Рівномірний розвиток <u>опорно-рухового апарату</u> ; – змінюються пропорції тіла, ноги стають довшими. Закінчується окостеніння костей тазу, кісті і костей передпліччя, хребет зберігає велику рухливість.
система м'язова	М'язи згиначі розвинені більше ніж розгиначі - голова опущена, плечі зведені, сутула спина. У 5 років збільшується маса м'язів нижніх кінцівок, зростає сила та працездатність м'язів. М'язи швидко стомлюються.	М'язова система розвинена недостатньо. Швидше збільшуються великі м'язи, повільніше малі. Швидко зростає м'язова маса і м'язова сила. Покращується інервація м'язів.
система судинно-серцева	Шлях крові по судинах до серця значно коротший, а швидкість кровообігу більша, порівняно з дорослою людиною. ЧСС 80-90-100, у дівчаток на 5-7 ударів більше ніж у хлопців. Тиск 3-4 роки - 98\60; 5-6 років - 100\60. Регулятивні механізми серця погано діють - ритм може порушуватись.	Серцево судинна система — відносно велике серце, широкий просвіт судин. Велика кількість скорочень пульсу - 80-90. Артеріальний тиск 100/60 (90/60). Неадекватна реакція на навантаження.
система дихальна	Черевне дихання змінюється змішаним, а в період з 4 до 7 років починає переважати грудне. Через легені у дитини проходить значно більше крові ніж у дорослої людини. Дихання 22-25 разів у хв.	Дихання глибоке, утруднене. Дитина дихає поверхнево. Кількість у хв. 20-22 рази. Міжреберні м'язи слабкі. При фізичному навантаженні кількість дихальних рухів збільшується.
система нервова централь	ЦНС З 4 років мозок інтенсивно росте. Інтенсивно розвивається пам'ять, формується рухова і уявна пам'ять, збільшується запас слів. Розуміють краще ніж говорять. Переважає наочно-дійовий вид мислення. Сприймаються речі у просторі, добре орієнтуються, велике наслідування, формуються довільні дії. Можуть відтворювати форму предмету, колір, напрямок руху, концентрація уваги 7-10 хв.	ЦНС Прискорений розвиток рухового аналізатора. Подальший розвиток мови. Поступовий перехід від коректного мислення до абстрактного. Покращується розвиток зорового і м'язового контролю.

### 3. Характеристика засобів та методів, що використовуються в процесі навчання рухових дій дітей

Для реалізації завдань, що вирішуються у фізичному вихованні, характерне комплексне використання засобів. Основним засобом є **фізичні вправи**, додатковими— **природні сили** (сонце, повітря і вода) та **гігієнічні чинники** (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни та ін.), а також побутові та професійні дії, що виконуються за відповідною програмою.

Кожна з цих груп засобів має свої специфічні можливості впливу на організм людини. Систематичне і планомірне використання, наприклад, сонячних і повітряних ванн, водних процедур сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню захисних функцій організму людини. А розумне поєднання природних сил і гігієнічних чинників з руховими діями дозволяє досягнути найбільшого ефекту в процесі вдосконалення фізичної природи людини.

Комплексне і грамотне поєднання всіх засобів фізичного виховання дозволяє досягати найбільшого ефекту у процесі фізичного вдосконалення особистості. У цьому основна суть побудови навчально-тренувального процесу у будь-якому виді спорту, а також у проведенні всіх форм занять з фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі.

Однією із сторін фізичного виховання є навчання. У фізичному вихованні навчання характеризується як організований процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини.

У процесі навчання рухових дій необхідно пам'ятати, що:

- необхідною умовою оволодіння навчальним матеріалом є активна рухова діяльність дітей. Тому у процесі навчання слід враховувати біологічні закономірності працездатності дітей;

- побудова процесу навчання залежить від структурної складності рухової дії, що вивчається;

- навчання рухових дій суттєво залежить від співвідношення техніки і фізичних якостей при їх виконанні, специфіки фізичних якостей, що виявляються в них і необхідного рівня їх прояву.

**Руховою дією** називається цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного завдання.

**Фізичними вправами** називаються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям,

**Методи** - це способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.

**М е т о д и:**

Словесні: пояснення, вказівки, зауваження, запитання, оцінка дій.

\*0 *пояснення* - локанічним і зрозумілим;

\*1 *розповідь* - правила виконання, техніка виконання. При проведенні сюжетних ігор;

\*2 *бесіда* - запитання - відповіді;

\*3 *розпорядження* - "Рівняйся", "Струнко", Рівняйся по лінії, по носках, шикуйся навпроти вікон;

\*4 *команда* - направо - наліво.

Наочні методи: показ треба поєднувати з словесними методами. Точний, чіткий, безпомилковий, правильно вибрати місце.

Наочні посібники: таблиці, малюнки, схеми, предметні орієнтири.

Основний метод навчання - практичний (вправлення) цілісний, по частинах, рівномірної і перемінної вправи, ігровий і змагальний. Цілісний - полегшують виконання.

#### 4. Принципи побудови процесу навчання фізичного виховання.

У педагогіці принципи називають дидактичними, підкреслюючи цим їх відношення до навчання. Фізичне виховання включає і навчання фізичних вправ, і озброєння дітей знаннями та навчання їх самостійно займатись, і виховання фізичних якостей, а тому принципи правомірно називати не дидактичними, а методичними, підкреслюючи цим широкий діапазон їх застосування.

### **1. Принцип свідомості й активності.**

Будь-який навчальний процес є ефективним лише тоді, коли викликає і організує психічну і фізичну активність дітей. Ніщо не може бути введено у свідомість або у відчуття учня при його пасивному або негативному ставленні до процесу навчання.

Правильно організований навчальний процес - це сукупність дій учителя і учня. Проте до недавнього часу заняття фізичними вправами розглядались і проводились тільки з позиції діяльності вчителя, ігноруючи або недостатньо враховуючи психофізичний стан дітей.

При такому підході в основу взаємодії вчителя і дітей були покладені, переважно, авторитарні, а не стимулюючі методи навчання, які не тільки не викликають активності дітей, а пригнічують її, роблячи дітей байдужими.

Отже, ігнорувалось всезагальне педагогічне положення, відповідно до якого все зовнішнє може бути засвоєне людиною лише з допомогою її власної діяльності.

Викладене добре ілюструє приклад, наведений в одній із праць В.Ф.Новосельського про дві групи дітей, які вивчали одну складну вправу. Одна з груп одержала ґрунтовну попередню інструкцію і пояснення завдань, призначення структури і техніки та очікуваних результатів від вправи, яку належало вивчати. Інша група вивчала ту ж вправу лише на основі її показу. Першій групі для засвоєння вправи знадобилось 40 повторень, другій - більше 400. Така ж суттєва різниця була виявлена і в здатності дітей використовувати вивчену вправу в мінливих умовах.

Отже, те, що віками повторювали видатні педагоги-гуманісти, те, про що мріяв П.Ф.Лесгафт, повинно стати реальністю: дітям необхідно дати такі стимули до вдосконалення, які закладені в сам процес фізичного виховання. Вчитель повинен виходити з того, що результат навчання дорівнює добутку здібностей на старанність. Якщо старанність дорівнює нулю, тоді і результат одержимо нульовий, тому цю старанність необхідно викликати. *Досвід показує: якщо учень розуміє суть поставленого завдання і зацікавлений у його вирішенні - то це прискорює хід навчання. Ця закономірність і лежить в основі принципу свідомості й активності.*

У методичній літературі можна зустріти вирізнення принципів свідомості й активності як самостійних. У практиці процеси осмислення і активності взаємообумовлені. Осмислення неможливе без активної участі в ньому особистості, що займається. У свою чергу, активність можлива лише після осмислення мети діяльності. Правда, активність можна стимулювати вимогливістю, оцінкою, похвалою, але вона не така ефективна, як та, що базується на свідомості.

### **2. Принцип наочності.**

Наочність здійснюється не тільки за допомогою бачення, але й шляхом мобілізації інших аналізаторів. Виділяють три форми поєднання слова і наочності при навчанні фізичних вправ:

1) коли основа - демонстрація, слово вчителя спрямовує дітей на пошук шляхів вирішення рухового завдання;

2) коли основа - слово, вчитель описує спосіб вирішення рухового завдання, а демонстрація ілюструє сказане;

3) основа - демонстрація, слово вчителя описує показане і інструктує дітей про способи вирішення завдання.

### **3. Принцип доступності й індивідуалізації.**

Однією з центральних проблем фізичного виховання і потужних резервів підвищення його ефективності є проблема індивідуалізації, яка обумовлена об'єктивним, органічно властивим класно-урочній системі, протиріччям між колективною формою навчання і особистісним способом засвоєння навчального матеріалу. Внаслідок різної підготовленості і зацікавленості, різних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей дітей, темпи засвоєння ними навчального матеріалу не можуть бути однаковими. Заняття фізичними вправами будуть ефективними в тому випадку, коли при їх проведенні дотримуються оптимальних для кожного учня темпів.

### **4. Принцип систематичності.**

Що повинен враховувати спортивний педагог, реалізуючи принцип систематичності? В основі принципу систематичності лежить декілька положень.

1. В першу чергу, слід систематизувати навчальний матеріал, який підлягає засвоєнню. Систематизація торкається таких питань: яким чином розмістити навчальний матеріал, щоб не порушити логіку предмета; з чого починати навчання, і в якій послідовності будувати його; як встановити зв'язок між новим і вже вивченим матеріалом; яких часових параметрів слід дотримуватись?

2. Організуюючи навчальний процес, необхідно забезпечити регулярність занять.

3. Методичне забезпечення занять повинно передбачити раціональне чергування навантажень і відпочинку.

### **5. Принцип міцності і прогресування.**

Для міцного засвоєння фізичних вправ необхідно забезпечити достатню кількість повторень. При цьому треба пам'ятати, що велика кількість повторень в однакових умовах може привести до утворення стереотипу, який не піддається перебудові при зміні ситуації. У зв'язку з цим педагог повинен забезпечити варіативність виконання вправ. Реалізація названого принципу передбачає також постійне підвищення вимог до дітей. Підвищення вимог здійснюється шляхом поставлення щораз все нових і нових завдань. Це особливо стосується добре встигаючих дітей, для яких теж обов'язкова велика кількість повторень. Інакше не можна розраховувати на міцне засвоєння матеріалу.

## **Рекомендована література**

### **Базова**

1. Демінський А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: АО Донеччина, 1995. – 520 с.
2. Линець М.М. Основы методики развития рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
3. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. – Москва: Высшая школа, 1991.–240 с.
4. Матвеев Л. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов ин-тов и учащихся пед. училищ / Л. П. Матвеев, С. Д. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.



5. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с. ; Т. 2. – 256 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.
8. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебн. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. /Под ред. Т.Ю.Круцевич, К., Олимпийская литература, 2003. – с. 424.
9. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
10. Теория и методики физического воспитания: Учебн. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. Физ. культура / Под ред. Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2 –е изд. испр. доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
12. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів: практикум / Б. М. Шиян. – Л. : Світ, 1993. – 184 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. – ISBN 966-7924-55-6.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-609-005-8.
15. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

#### **Допоміжна**

1. Лeko Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах //Молода спортивна наука України – Львів, 2004, ТЗ. – С.198-205.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: проект. – „Спортивна газета”, 4 грудня 2003.
3. Пидкасистый П. И. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы / П. И. Пидкасистый, Л. М. Фридман, М. Г. Гарунов. – М. : Пед. общество России, 1999. – 354 с.
4. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. -М: ФиС, 1970 - 284 с.
5. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. Москва, ФиС, 1978.
6. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
8. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. Матеріали лекцій.
2. Бібліотека.

### 3. Мережа Інтернет .