Додаток 1

до листа КУ «ЦПРПП ВМР»

08 вересня 2025 року № 213

**Методичні рекомендації та поради з організації і проведення спортивних перегонів «Перші кроки»**

*Консультант КУ «ЦПРПП ВМР» Лариса Бондарчук*

 На виконання Програми розвитку освіти Вінницької міської територіальної громади на 2025-2027 роки, відповідно до плану роботи департаменту освіти та комунального закладу «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Вінницької міської ради» на 2025 рік, заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України до 2025 року,  з метою сприяння спортивній і фізичній підготовці, підтримки ментального здоров’я, виховання морально-вольових якостей та любові до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу; формування інтересу до щоденних і систематичних занять фізичними вправами, забезпечення активної участі сім`ї та родини в розвитку фізично і морально здорової, патріотично налаштованої зростаючої особистості та з нагоди відзначення Дня захисників і захисниць України, Дня фізичної культури і спорту в Україні,

з **09 вересня по 30 вересня 2025** року проводяться спортивні перегони **«Перші кроки»** серед вихованців закладів дошкільної освіти Вінницької міської територіальної громади, що проходять під гаслом «Ми роду козацького діти, землі української цвіт!».

 Організацію і проведення спортивних перегонів у закладах дошкільної освіти слід розпочати з **попередньої роботи** відповідно до **Положення** *(Додаток до наказу Департаменту освіти від 16.07.2025 р. № 312)* із визначення складу оргкомітету. Видати внутрішній наказ по ЗДО та розробити Положення. Скласти план проведення перегонів, програму заходів; визначити види спортивних змагань та ігор. Розробити умови та правила змагань з усіх видів спортивних ігор, а також розклади та регламент проведення перегонів.

**Попередня робота** в закладах дошкільної освіти також передбачає:

* проведення з дітьми серії тематичних занять відповідної тематики та бесід («Сила єдності в часи випробувань», «Спортивний рух в Україні», «Ми трішки підростемо, Україну захищати підемо!», « Щоб у серці жила Україна!», «Хоробрі серця навколо нас», «Як українці займались спортом 100 років тому?», «Фізична культура в добу Козаччини», «Історичні ігри України», «Автентичні ігри спортивного характеру», «Видатні спортсмени України», «День фізичної культури і спорту України – національне свято» тощо);
* розробка сценаріїв урочистого відкриття та закриття перегонів (визначення мети, дати, часу та місця проведення; підбірка звукового супроводу козацького маршу та пісень патріотичного змісту; перелік номерів);
* визначення місця проведення, дизайну приміщення та території (різнокольорові кульки, прапорці, плакати спортивного та патріотичного спрямування, козацька геральдика тощо);
* визначення відповідальних за підготовку і проведення свята та складу суддівського журі, ведучих;
* визначення кількості учасників свята;
* виготовлення відповідної символіки( прапор, гімн, клятва, девіз, медалі, талісмани, емблеми, козацькі та патріотичні обереги тощо).

 Особливу увагу необхідно звернути на фізичне навантаження. Кожна дитинамає бути активним і творчим учасником усіх фізкультурних свят. Пам’ятати про важливість створення незабутніх святкових емоцій та ситуацій успіху для кожної дитини.

 Спортивні перегони можуть проводитися за такими видами:

* Спортивно-патріотичні квести та геокешінги;
* Спортивні змагання, марафони, естафети, які сприяють популяризації спорту та здорового способу життя;
* Ігри, рекомендовані освітньою програмою для дітей від 2 до 7 років «Дитина» та БКДО (бадмінтон, баскетбол, настільний теніс, городки, катання на велосипедах та самокатах, спортивна гімнастика, футбол, шахи);
* Козацькі ігри та забави;
* Конкурси по створенню козацьких оберегів та символів;
* Автентичні українські рухливі ігри;
* Фізична активність для підтримки ментального здоров’я (вправи на дихання та саморегуляцію, бебі-йога, практики йога для формування стресостійкості тощо) .

В освітній програмі для дітей від 2 до 7 років **«Дитина»** в розділі **«Здоров’я та фізичний розвиток»** змістом педагогічної роботи з дітьми старшого дошкільного віку визначені спортивні ігри:

* **Бадмінтон**. Правильно тримати ракетку, бити волан, перекидаючи його на бік партнера. Вільно рухатися по майданчику, намагаючись не пропустити волан.
* **Городки.** Кидати биту від плеча і збоку, зберігаючи правильне вихідне положення. Знати чотири – п’ять фігур. Уміти вибивати городки з кону і півкону.
* **Баскетбол.** Передавати м’яч одне одному: обома руками від грудей, однією рукою від плеча. Передавати м’яч обома руками від грудей у русі. Ловити м’яч на різній висоті, з різних боків. Кидати м’яч у кошик обома руками із-за голови, від плеча. Вести м’яч однією рукою, перекидаючи його з однієї руки в іншу, рухаючись у різних напрямках: зупиняючись і знову рухаючись за сигналом; *грати за спрощеними правилами.*
* **Футбол**.

Передавати м’яч одне одному з пересуванням у парах на відстань 5-6 метрів. Вести м’яч по майданчику: по прямій, змійкою між розставленими предметами (кубики, кеглі), із зупинкою м’яча за сигналом. Вести м’яч 6-8 метрів і забивати правою і лівою ногою у ворота. Вивчити дії з м’ячом воротаря: ловіння м’яча обома руками, відбивання кулаками та введення м’яча у гру.

 *Грати у футбол за спрощеними правилами.*

* **Настільний теніс.**

Правильно тримати ракетку, виконувати підготовчі вправи з ракеткою і м’ячем. Перебивати м’яч через сітку після відскоку від столу,

 *грати в теніс за спрощеними правилами.*

 У проекті нового державного стандарту дошкільної освіти у переліку освітніх напрямків **- «Рухова активність»** визначені такі складові:

* велика моторика, рухові вправи, елементи спорту (гімнастика, легка атлетика), командні ігри;
* рухово-ритмічна активність: музично-ритмічні рухи, музично-ритмічні ігри, танці, музикограми тощо.

Фізична активність є нашою природною потребою, необхідною для гарного самопочуття та загального благополуччя. Масовому залученню громадян до регулярних занять фізкультурою та спортом надають увагу в усіх країнах, адже це зміцнює здоров’я нації, посилює віру людей у власні сили, а також формує звички цивілізованого суспільства — дисципліну, чесну конкуренцію, почуття співпричетності. Фізичні вправи були важливими для українського народу з давнини, адже життя людей безпосередньо залежало від полювання, землеробства та супротиву войовничим чужинцям. Тіло мало бути сильним і витривалим —  навіть билини стародавніх часів свідчать, що в тодішньому суспільстві існував ідеал «богатиря» — фізично та морально досконалого чоловіка.

Звичною практикою для наших пращурів були «ігрища» між селами, тобто змагання з бігу, метання, стрибків, кулачних боїв. Професійне військово-фізичне виховання підлітків і юнацтва проводилося в князівських дворах та школах при монастирях. Згодом найсильніші та найспритніші юнаки поповнювали регулярне військо — княжу дружину.  Пізніше  системою фізичної підготовки прославилося українське козацтво. Козаки Запорізької Січі були неперевершеними вершниками, лучниками, плавцями та борцями, при цьому розробили власне бойове мистецтво, яке не поступалося східним єдиноборствам.

 Останнім часом активно відроджуються культурні цінності нашого народу, які донедавна були забуті. Одним із таких культурних надбань є народна гра, яка відображає характер, темперамент, почуття, побут, звичаї українців. Народні рухливі ігри - неоціненний виховний скарб, який залишили нам наші прадіди. У результаті життя й побуту мільйонів людей протягом віків в Україні сформувалися самобутні народні ігри, які шліфувались і перевірялись досвідом людей багатьох поколінь. У них як у дзеркалі відображаються звичаї нашого народу, їх побут й уявлення про світ. Кожна гра, кожна забава має свої специфічні функції та розвиває фізичні й моральні якості. Народні ігри мають оздоровче, освітнє та виховне значення. Тож метою спортивних перегонів «Перші кроки», які проходять під гаслом **«Ми роду козацького діти, землі української!»** є:

* формування рухових вмінь та навичок з бігу, стрибків, метання тощо;
* розвиток фізичних якостей – швидкість, сила, спритність, гнучкість, витривалість, правильна постава;
* сприяння гармонійному росту організму дитини;
* виховання вольових якостей, прагнення до перемоги і впевненості у своїх силах;
* підтримка ментального здоров’я;
* виховання інтересу і пошани до народних традицій, наполегливості у досягненні мети;
* ознайомлення дошкільнят з життям, традиціями, звичаями, обрядами українського козацтва, які віддали своє життя в ім’я майбутнього людства;
* примноження традицій нашого народу;
* розвиток почуття гордості за минуле нашої Батьківщини, прищеплення любові до неньки – України;
* вшанування мужності та відваги воїнів ЗСУ, які захищають нашу країну від ворогів.

 1 жовтня Україна святкує важливе та знакове свято – День захисників та захисниць України. Це свято вшановує мужність, відвагу та самопожертву всіх, хто стоїть на стражі суверенітету та територіальної цілісності нашої держави.

День захисників та захисниць України – це свято зміцнення духовної сили та патріотизму українського народу, вшанування всіх, хто захищає нашу Батьківщину. Свято наповнене відчуттям гордості за наших захисників та подяки за їх відвагу та вірність Отчизні. Традиційно цей день наповнений концертами, військово-патріотичними заходами та урочистими зборами.
Свято було започатковано 14 жовтня 2014 року президентським указом під назвою «День захисника України». Із 2023 року, у зв’язку із реформою церковного календаря, святкування перенесено на 1 жовтня. Дата святкування є щорічною та не змінюється з року в рік. Свято відзначається усім українським народом, особливо воїнами, ветеранами, волонтерами та їхніми родинами.

 Спорт корисно впливає на наш фізичний стан, також відіграє важливу роль у підтримці ментального здоров’я. Він знижує рівень гормону стресу та підвищує рівень гормонів щастя, що допомагає нам почуватися спокійними та розслабленими.

 Наша країна завжди славилася видатними спортсменами, а залучати до спортивних занять якнайбільше дітей та дорослих є одним із завдань державної політики. Реалізації цієї мети сприяє **День фізичної культури і спорту України**, який щороку відзначається в другу суботу вересня. День фізичної культури і спорту Україниу **2025** році припадає на **13 вересня.** День фізичної культури і спорту України – це національне свято, яке спрямоване на популяризацію здорового способу життя, фізичної активності та спорту серед громадян України. Цей день є чудовою нагодою для всіх бажаючих долучитися до спортивних заходів, взяти участь у різноманітних змаганнях, а також вшанувати видатних спортсменів, тренерів та фізкультурних діячів.

 Вдалих стартів, нових перемог!