КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ»

Кафедра освітньої політики

Програма підвищення кваліфікації інструкторів з фізичної культури закладів дошкільної освіти

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована до затвердження на засіданні кафедри освітньої політики

(Протокол №8 від 21.09.2026 р.)

Завідувачка кафедри Галина ЛОЇК

Програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною радою

(Протокол №6 від 1.10.2026р.)

Голова науково-методичної ради Павло ХОБЗЕЙ

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Назва програми: програма підвищення кваліфікації інструкторів з фізичної культури закладів дошкільної освіти «Фізичне виховання дітей дошкільного віку».

Розробники:

Сливка Євгенія Миколаївна, старша викладачка кафедри освітньої політики КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»;

Напрям підвищення кваліфікації:

- розвиток професійних компетентностей;
- психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти певного віку;
- формування у здобувачів освіти спільних для ключових компетентностей вмінь, визначених частиною першою статті 12 Закону України «Про освіту»;
- створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища.

Розроблена на основі Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників щодо різних типів організації освітньої діяльності у сфері дошкільної освіти, затвердженої наказом МОН України від 15.01.2025 р. № 45.

Термін дії програми: 01.01.2027 р. - 01.01.2032 р.

Рецензенти:

Лоїк Галина Богданівна, завідувачка кафедри освітньої політики КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», кандидат педагогічних наук;

Ковалишин Галина Богданівна, методистка Центру професійного розвитку педагогічних працівників м.Львова, вчитель-методист.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Дошкільний вік є визначальним для формування рухових умінь і навичок, постави, координації та ставлення дитини до власного здоров'я. Новий Державний стандарт дошкільної освіти визначає фізкультурний освітній напрям як окремий складник змісту дошкільної освіти, метою якого є зміцнення здоров'я дитини, формування розуміння важливості руху, стійких життєвонеобхідних рухових умінь та навичок, розвиток рівноваги, витривалості, координації та гнучкості, великої та дрібної моторики, оволодіння вправами та іграми спортивного характеру.

Новий стандарт змінює звичну для педагогів рамку: результати навчання згруповано за освітніми напрямами, а перелік ключових компетентностей узгоджено з Європейською рамкою ключових компетентностей. Для фізкультурного напряму пріоритетною стає особистісна компетентність, а його складниками - велика моторика та рухова активність і дрібна моторика. Це потребує від інструктора з фізичної культури вміння читати стандарт, планувати роботу від груп результатів навчання та бачити зв'язок рухової діяльності з особистісним освітнім напрямом.

Програма поєднує опрацювання нового стандарту з практичним відпрацюванням методів: слухачі добирають рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру для різних вікових груп, конструюють заняття, планують рухову активність вихованців протягом дня, вчаться спостерігати за поступом дитини та обговорювати його з батьками й вихователями.

Цільова група: інструктори з фізичної культури закладів дошкільної освіти.

Обсяг: 30 годин (1 кредит ЄКТС).

Особливості реалізації програми: немає.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: інституційна (очно-дистанційна).

Мета підвищення кваліфікації: розвиток професійних компетентностей інструкторів з фізичної культури щодо реалізації фізкультурного освітнього напряму Державного стандарту дошкільної освіти.

Завдання підвищення кваліфікації:

1. розглянути структуру Державного стандарту дошкільної освіти, його ціннісні орієнтири, ключові компетентності вихованців та освітні напрями;

2. розкрити мету, складники та групи результатів навчання фізкультурного освітнього напряму;

3. показати зв'язок фізкультурного освітнього напряму з особистісним освітнім напрямом та з особистісною компетентністю дитини;

4. сформувати вміння планувати рухову активність вихованців протягом дня та конструювати заняття від результатів навчання;

5. розширити добірку рухливих ігор, вправ та ігор спортивного характеру для різних вікових груп, а також вправ на розвиток дрібної моторики;

6. розглянути вимоги безпеки, облаштування середовища для руху та залучення вихованців з особливими освітніми потребами;

7. навчити спостерігати за поступом дитини, фіксувати його та обговорювати з батьками і вихователями;

8. розглянути наступність між дошкільною та початковою освітою через узгодженість освітніх напрямів та освітніх галузей.

Перелік компетентностей, що удосконалюватимуться/набуватимуться:

●здатність до навчання впродовж життя;
● предметно-методична компетентність;
● здоров'язбережувальна компетентність;
● компетентність взаємодії та партнерства;
● компетентність планування та оцінювання.

Очікувані результати підвищення кваліфікації.

Після завершення програми слухач та слухачка:

● знає структуру Державного стандарту дошкільної освіти та зміст фізкультурного освітнього напряму;
● планує рухову активність вихованців протягом дня та конструює заняття від груп результатів навчання;
● добирає рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру відповідно до вікових можливостей дітей;
● спостерігає за поступом дитини та обговорює його з батьками і вихователями.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації: «зараховано / не зараховано». Результати зараховуються за умов: участі не менше ніж у 50 % аудиторних занять; виконання практичних завдань і завдань самостійної роботи; виконання самостійної роботи на рівні не нижче достатнього (не менше 12 балів з 20 можливих).

Документ про підсумки підвищення кваліфікації: сертифікат.

Вартість (у разі встановлення): безоплатний характер надання освітньої послуги для слухачів курсів підвищення кваліфікації за регіональним замовленням місцевих органів управління освітою, вартість згідно з кошторисом відповідно до порядку надання платних послуг для всіх інших категорій.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва навчальних тем	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
Модуль 1. Державний стандарт дошкільної освіти і фізкультурний освітній напрям					
Інтеграційно-мотиваційне заняття		1			1
Тема 1.1. Ціннісні орієнтири дошкільної освіти та ключові компетентності вихованців	1	1			2
Тема 1.2. Фізкультурний освітній напрям, його складники та групи результатів навчання	1	1			2
Тема 1.3. Особистісний освітній напрям і турбота дитини про здоров'я	1				1
Разом за модулем	**3**	**3**			**6**
Модуль 2. Методика розвитку рухової активності вихованців					
Тема 2.1. Вікові особливості дітей та рухова активність протягом дня	1	2			3
Тема 2.2. Рухливі ігри та ігри спортивного характеру	1	2			3
Тема 2.3. Розвиток дрібної моторики та підготовка руки до письма	1	1			2
Разом за модулем	**3**	**5**			**8**
Модуль 3. Заняття з фізичної культури та середовище для руху					
Тема 3.1. Планування та конструювання заняття від результатів навчання	1	2			3
Тема 3.2. Безпечне середовище, обладнання та залучення всіх вихованців	1	2			3
Разом за модулем	**2**	**4**			**6**
Модуль 4. Спостереження за поступом вихованців та наступність з початковою школою					
Тема 4.1. Педагогічне спостереження і партнерство з батьками	1	1			2
Тема 4.2. Наступність між дошкільною та початковою освітою		1			1
Разом за модулем	**1**	**2**			**3**
Самостійна робота			**4**		**4**
Тестування				**1**	**1**
Підсумкові заходи		**1**	**1**		**2**
Усього:	**9**	**15**	**5**	**1**	**30**

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Державний стандарт дошкільної освіти і фізкультурний освітній напрям

Інтеграційно-мотиваційне заняття.

Реєстрація учасників. Знайомство. Ознайомлення з програмою курсу та вимогами до самостійної роботи. Очікування учасників, обмін досвідом організації фізичного виховання в закладах дошкільної освіти.

Тема 1.1. Ціннісні орієнтири дошкільної освіти та ключові компетентності вихованців.

Державний стандарт дошкільної освіти: призначення, структура, основні терміни (вихованці, результати навчання, компетентність, освітній напрям).

Мета дошкільної освіти та ціннісні орієнтири: самоцінність дошкільного дитинства, дитиноцентризм, особистісно орієнтована освіта, право дитини на гру як провідну діяльність, гендерна чутливість, педагогічне партнерство педагогів і батьків.

Ключові компетентності вихованців за Державним стандартом та їх узгодженість з Європейською довідковою рамкою ключових компетентностей для навчання впродовж життя.

Вісім освітніх напрямів стандарту; інтегроване формування компетентностей та пріоритетні компетентності кожного напряму.

План практичного заняття

1. Аналіз ціннісних орієнтирів стандарту на прикладі власної практики.

2. Обговорення ситуацій, коли дитина відмовляється брати участь у руховій діяльності.

Тема 1.2. Фізкультурний освітній напрям, його складники та групи результатів навчання.

Мета фізкультурного освітнього напряму: зміцнення здоров’я дитини, формування розуміння важливості руху, стійких життєвонеобхідних рухових умінь та навичок, розвиток рівноваги, витривалості, координації та гнучкості, великої та дрібної моторики, оволодіння вправами та іграми спортивного характеру.

Особистісна компетентність як пріоритетна ключова компетентність фізкультурного освітнього напряму.

Складники напряму: велика моторика та рухова активність; дрібна моторика.

Групи результатів навчання: виконує основні рухові дії; бере участь у спільній руховій активності, танці; виконує точні рухи руками та пальцями,

узгоджує дії обох рук; виконує графічні дії та вправи, що готують руку до письма.

Результати навчання як цільові орієнтири на етапі завершення здобуття дошкільної освіти.

План практичного заняття

1. Робота з додатком до стандарту: добір результатів навчання до конкретних видів рухової діяльності.

2. Співвіднесення звичних вправ і рухливих ігор з групами результатів навчання.

Тема 1.3. Особистісний освітній напрям і турбота дитини про здоров'я.

Мета особистісного освітнього напряму та його складники: самоідентифікація, психічне здоров'я, фізичне здоров'я та безпека.

Групи результатів навчання, дотичні до роботи інструктора з фізичної культури: знає зовнішню будову тіла та чинники здоров'я; піклується про власне фізичне здоров'я; дотримується безпечної поведінки.

Рух як засіб регуляції емоційного стану дитини та підтримки психічного благополуччя.

Як пов'язати рухову діяльність із формуванням звичок здорового способу життя.

Модуль 2. Методика розвитку рухової активності вихованців

Тема 2.1. Вікові особливості дітей та рухова активність протягом дня.

Вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку; сенситивні періоди.

Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо рухової активності, сидячої поведінки та сну дітей до 5 років.

Рухова активність протягом дня: ранкова гімнастика, заняття, прогулянки, рухливі паузи, самостійна рухова діяльність.

Ознаки перевантаження та втоми дитини; дозування навантаження.

План практичного заняття

1. Практикум: комплекси ранкової гімнастики та рухових пауз для різних вікових груп.

2. Планування рухової активності дітей протягом дня в умовах закладу.

Тема 2.2. Рухливі ігри та ігри спортивного характеру.

Рухлива гра як провідна форма роботи з вихованцями; види ігор за змістом і навантаженням.

Навчання рухової дії через гру та наслідування; роль сюжету й образу.

Ігри спортивного характеру в закладі дошкільної освіти: доступні елементи, правила, ролі учасників.

Командна взаємодія, узгодження власних рухів з рухами інших дітей, дотримання правил гри.

План практичного заняття

1. Практикум: рухливі ігри та естафети для молодшого, середнього і старшого дошкільного віку.

2. Практикум: ігри спортивного характеру та ігри з обладнанням мінімальної вартості.

Тема 2.3. Розвиток дрібної моторики та підготовка руки до письма.

Дрібна моторика як складник фізкультурного освітнього напряму.

Вправи для пальців і кистей рук на гнучкість, швидкість і координацію; узгодження рухів обох рук.

Координація рухів рук і очей; безпечне користування інструментами та дрібними предметами.

Графічні дії та вправи, що готують руку до письма.

План практичного заняття

1. Практикум: комплекси вправ для розвитку дрібної моторики та координації рухів рук і очей.

Модуль 3. Заняття з фізичної культури та середовище для руху

Тема 3.1. Планування та конструювання заняття від результатів навчання.

Види та структура занять з фізичної культури в закладі дошкільної освіти.

Планування заняття від результатів навчання: що дитина робитиме і які результати демонструватиме.

Рухова щільність заняття, чергування навантаження й відпочинку, організація дітей.

Типові помилки в конспекті заняття.

План практичного заняття

1. Розроблення конспекту заняття для обраної вікової групи.

2. Взаємне обговорення розроблених конспектів.

Тема 3.2. Безпечне середовище, обладнання та залучення всіх вихованців.

Вимоги безпеки та санітарні вимоги до організації рухової діяльності; підготовка місця занять і перевірка обладнання.

Обладнання та інвентар: що справді потрібно і чим його замінити; безпечне користування спортивними предметами й знаряддями.

Середовище закладу, що спонукає до руху: групова кімната, майданчик, коридор.

Вихованці з особливими освітніми потребами: адаптація завдань, взаємодія з асистентом та фахівцями.

Дії дорослого в разі травми або погіршення самопочуття дитини.

План практичного заняття

1. Добір варіантів однієї вправи для дітей з різними можливостями.

2. Планування змін у середовищі закладу для збільшення рухової активності вихованців.

Модуль 4. Спостереження за поступом вихованців та наступність з початковою школою

Тема 4.1. Педагогічне спостереження і партнерство з батьками.

Педагогічне спостереження як спосіб бачити поступ дитини; на що звертати увагу під час рухової діяльності.

Фіксація спостережень та їх використання для планування роботи.

Чому досягнення дитини не порівнюють з досягненнями інших дітей.

Розмова з батьками про розвиток дитини: мова опису замість оцінки.

План практичного заняття

1. Розроблення простого інструменту спостереження за руховою компетентністю дитини.

Тема 4.2. Наступність між дошкільною та початковою освітою.

Наступність дошкільної та початкової освіти: узгодженість освітніх напрямів та освітніх галузей, педагогічне партнерство сім’ї і закладу освіти.

Результати навчання дошкільника як предиктори результатів навчання в початковій школі; фізкультурна освітня галузь у Державному стандарті початкової освіти.

Як інструктор з фізичної культури готує дитину до навчання в школі, не перетворюючи заняття на урок.

План практичного заняття

1. Обговорення практик співпраці закладу дошкільної освіти з початковою школою.

Самостійна робота.

Опрацювання Державного стандарту дошкільної освіти, зокрема результатів навчання за фізкультурним освітнім напрямом.

Добір рухливих ігор і вправ до обраної теми заняття.

Виконання самостійної роботи: розроблення конспекту заняття з фізичної культури для обраної вікової групи.

Самостійна робота: розроблення конспекту заняття з фізичної культури для дітей однієї вікової групи відповідно до Державного стандарту дошкільної освіти. Робота містить: очікувані результати навчання з покликанням на групи результатів фізкультурного освітнього напряму; зміст заняття з дозуванням навантаження; рухливі ігри та вправи; потрібне обладнання та заходи безпеки; варіанти завдань для дітей з різними можливостями; спосіб спостереження за поступом дітей. Робота виконується в межах самостійної роботи і презентується на підсумковому занятті (до 5-7 хв).

Критерії оцінювання самостійної роботи

№	Критерій	Показники	Бали
1	**Відповідність стандарту**	Очікувані результати сформульовано з покликанням на групи результатів навчання фізкультурного освітнього напряму; показано внесок заняття у формування особистісної компетентності	0-4
2	**Урахування віку дітей**	Зміст, тривалість, дозування навантаження та складність завдань відповідають віковій групі	0-4
3	**Зміст і методи**	Заняття має ігровий характер, забезпечує рухову щільність і залучення всіх дітей	0-4
4	**Безпека та обладнання**	Визначено вимоги безпеки, потрібне обладнання та варіанти завдань для дітей з різними можливостями	0-4
5	**Спостереження за поступом**	Дібрано спосіб спостереження за руховою діяльністю дітей та передбачено зворотний зв’язок батькам або вихователям	0-4
	Разом		**20**

Бали за кожним критерієм: 4 - критерій виконано повністю, рішення конкретні й обґрунтовані; 3 - виконано з незначними неточностями; 2 - виконано частково, формулювання загальні; 1 - наявні лише окремі елементи; 0 - не виконано.

Шкала оцінювання: 16-20 балів - високий рівень; 12-15 балів - достатній рівень (зараховано); менше ніж 12 балів - не зараховано, робота повертається на доопрацювання з можливістю повторної презентації.

Підсумкові заходи. Рефлексія.

Презентація та обговорення конспектів занять. Взаємооцінювання, зворотний зв’язок від викладачів. Тестування. Самооцінювання та планування подальшого професійного розвитку, анкетування слухачів.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19

2. Про дошкільну освіту: Закон України від 06.06.2024 № 3788-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20

3. Про затвердження Державного стандарту дошкільної освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 26.11.2025 № 1557. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1557-2025-п

4. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників щодо впровадження оновленого Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти): наказ МОН України від 31.03.2021 № 397.

5. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87 (зі змінами). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п

6. Про затвердження Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів: наказ Міністерства охорони здоров'я України від 24.03.2016 № 234. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0563-16

7. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020

Основна література

1. Рекомендація Ради Європейського Союзу про ключові компетентності для навчання впродовж життя, 2018.

2. Комплексні освітні програми розвитку дитини дошкільного віку, рекомендовані МОН України (зокрема «Українське дошкілля», «Дитина»).

3. Типова освітня програма для 1-2 та 3-4 класів закладів загальної середньої освіти (фізкультурна освітня галузь). URL: https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi

Додаткова література

4. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization, 2019.

5. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128