МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчально-методичний посібник

Укладач Алла Миколаївна Залізняк

Умань
Візаві
2024

УДК 373.2.017:796(075.8)
Т33

Рецензенти:

Гаврилюк С. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри дошкільної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

Загородня Л. П., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівського національного державного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

Прибора Т. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

Рекомендовано до друку вченою радою
факультету дошкільної та спеціальної освіти
(Протокол № 5 від 26 грудня 2024 року)

Теорія та методика фізичного виховання : навч.-метод. посіб. / МОН
Т33 України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад. Алла Миколаївна Залізняк. – Умань : Візаві, 2024. – 383 с.

У навчально-методичному посібнику подано методичні та практичні засади з теорії та методики фізичного виховання.

Для здобувачів вищої освіти дошкільних факультетів університетів IV рівня акредитації.

УДК 373.2.017:796(075.8)

© Залізняк А. М., уклад., 2024

ЗМІСТ

Вступ…… **4**

Програма навчальної дисципліни…….. **6**

Лекції……. **20**

Плани практичних занять…… **367**

Плани лабораторних занять……... **372**

Завдання для самостійної роботи…….. **377**

Індивідуальні завдання…… **378**

Список рекомендованої літератури…… **381**

ВСТУП

Курс **«Теорія та методика фізичного виховання»** є складовою підготовки фахівців зі спеціальності 012 Дошкільна освіта першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Мета – формування рухових умінь і навичок у дітей раннього і дошкільного віку, формування професійних умінь та навичок щодо педагогічного супроводження усіх форм роботи з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти та родини, формування у майбутніх вихователів знань, умінь і навичок, необхідних їм для моделювання педагогічного процесу в закладі дошкільної освіти.

Завдання :

– оволодіння майбутніми педагогами основними поняттями, завданнями та змістом навчальної дисципліни; формування стійкого інтересу до навчальної дисципліни,

– усвідомлення пріоритетності здійснення фізичного виховання дітей;

– формування у здобувачів вищої освіти практичних умінь і навичок виконання фізичних вправ та проведення всіх організаційних форм роботи з фізичного виховання;

– забезпечення оптимальних умов навчання, діяльності й відпочинку дітей раннього та дошкільного віку.

Компетентності та результати навчання за освітньою програмою

Компетентності: *забезпечувати формування загальних та фахових компетентностей:*

КЗ-6. Здатність до міжособистісної взаємодії

КЗ-7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

КЗ-8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

КС-1. Здатність працювати з джерелами навчальної та наукової інформації

КС-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-13. Здатність до організації і керівництва ігровою (провідною), художньо-мовленнєвою і художньо-продуктивною (образотворча, музична, театральна) діяльністю дітей раннього і дошкільного віку.

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

Результати навчання:

ПР-01. Розуміти і визначати педагогічні умови, закономірності, принципи, мету, завдання, зміст, організаційні форми, методи і засоби, що використовуються в роботі з дітьми від народження до навчання у школі; знаходити типові ознаки і специфіку освітнього процесу і розвитку дітей раннього і дошкільного віку.

ПР-02. Розуміти, описувати й аналізувати процеси розвитку, навчання та виховання дітей раннього і дошкільного віку з використанням базових психологічних і педагогічних понять та категорій.

ПР-06. Встановлювати зв’язок між педагогічними впливами та досягнутими дітьми результатами.

ПР-19. Збирати та аналізувати дані про індивідуальний розвиток дитини.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Програма навчального курсу забезпечує науково-теоретичну та практичну підготовку майбутніх вихователів до виконання кваліфікаційних обов'язків. Дана програма реалізується у модулях, зміст яких складають лекції, практичні,лабораторні заняття, завдання для самостійної та індивідуальної роботи студентів.

Лекційні заняття є основним методом викладання теоретичного матеріалу, у процесі якого студенти оволодівають знаннями. Практичні заняття передбачають закріплення у студентів теоретичних знань (моделювання фрагментів педагогічної діяльності).

На вивчення зазначеної навчальної дисципліни відводиться 4 кредити ECTS / 120 годин (див. табл. 1-2).

Таблиця 1

ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Очна (денна/вечірня) 211 група	Заочна 211з, 211аз групи
Вид дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	обов'язкова	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	українська
Загальний обсяг у кредитах ЄКТС / годинах	4	4
Курс	2	2
Семестр	3	3
Кількість змістових модулів із розподілом:	4	4
Обсяг кредитів	4	4
Обсяг годин, у тому числі:	120	120
Аудиторні:	60	16
Лекційні	30	8
Семінарські / Практичні	16	8
Лабораторні	14	–
Самостійна робота	60	104
Індивідуальні завдання	–	
Форма семестрового контролю	екзамен	екзамен

Таблиця 2

СТРУКТУРА ЗАЛІКОВОГО КРЕДИТУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	очна (денна /вечірня) форма						заочна форма					
	усього	Лекції	Пр..	Лаб.	Інд.	С.р.	усього	Лекції	Пр..	Лаб.	Інд.	С.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
МОДУЛЬ 1												
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ												
Тема 1.1. Вступ. Вітчизняна система фізичного виховання. Теорія фізичного виховання дітей від народження до шести років		2	2			6		2				10
Тема 1.2. Засоби фізичного виховання		2	2						2			
Тема 1.3. Фізичне виховання дітей раннього віку та вікові особливості дітей раннього й дошкільного віку		2	2			4						12

Продовження табл. 2

Тема 1.4. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання		2	2			8						12
РАЗОМ ЗА ЗМІСТОВИМ МОДУЛЕМ 1		**8**	**8**			**18**		**2**	**2**			**34**
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ РУХІВ												
Тема 2.1. Методика розвитку рухових якостей та навчання дітей дошкільного віку рухів		2	2			6						10
Тема 2.2. Рухливі ігри та методика їх проведення		4		4				2	2			
Тема 2.3. Методика навчання дошкільників спортивним вправам та іграм		2				8						20
РАЗОМ ЗА ЗМІСТОВИМ МОДУЛЕМ 2		**8**	**2**	**4**		**14**		**2**	**2**			**30**

Продовження табл. 2

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІІ. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ												
Тема 3.1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в ЗДО в режимі дня		2	2	2				2				
Тема 3.2. Забезпечення рухової активності у повсякденному житті дітей.		4	2	2		8			2			10
Тема 3.3. Методика проведення занять з фізичної культури		4		4				2	2			
***РАЗОМ ЗА ЗМІСТОВИМ МОДУЛЕМ* 3**		**10**	**4**	**8**		**8**		**4**	**4**			**10**
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV. МЕТОДИЧНЕ КЕРІВНИЦТВО РОБОТОЮ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗДО												
Тема 4.1. Планування та облік роботи з фізичного виховання в ЗДО		2	2			6						10
Тема 4.2. Створення умов для фізичного виховання дітей у ЗДО						6						8

Продовження табл. 2

Тема 4.3. Організація та керівництво системою фізичного виховання в ЗДО та в сім'ї		2		2		8						12
***Разом за змістовим модулем* 4**		**4**	**2**	**2**		**20**						**30**
Усього годин		**30**	**16**	**14**		**60**		**8**	**8**			**104**
МОДУЛЬ												
ІНДЗ												
Усього годин												

ЗМІСТ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 1.1. Вступ. Вітчизняна система фізичного виховання. Теорія фізичного виховання дітей від народження до шести років.

Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання. Наукові основи теорії та методики фізичного виховання. Методи наукових досліджень в теорії фізичного виховання. Фізичне виховання – суспільне явище. Фізична культура в Україні. Основні принципи системи фізичного виховання. Основні ланки системи фізичного виховання.

Предмет теорії фізичного виховання дошкільників. Взаємозв'язок теорії фізичного виховання дошкільників з іншими науками. Розвиток теорії фізичного виховання дошкільників. Завдання фізичного виховання дошкільників. Завдання фізичного виховання.

Тема 1.2. Засоби фізичного виховання.

Характеристика та види фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Оздоровчі сили природи(сонце, повітря, вода, грунт) та гігієнічні фактори (розпорядок процесів життєдіяльності, харчування, особиста та громадська гігієна) як засоби фізичного виховання.

Тема 1.3. Фізичне виховання дітей раннього віку та вікові особливості дітей раннього й дошкільного віку.

Вікові особливості дітей раннього й дошкільного віку. Фізичне виховання дітей першого та другого років життя.

Тема 1.4. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання.

Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання. Принципи навчання. Методи навчання фізичних вправ. Закономірності формування рухових вмінь та навичок.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ РУХІВ

Тема 2.1. Методика розвитку рухових якостей та навчання дітей дошкільного віку рухів

Методика розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкість,спритність, гнучкість, витривалість сила. Методика навчання основних рухів (ходьба, біг, вправи у рівновазі, лазіння і повзання, стрибки, метання). Загальнорозвиваючі вправи та вимоги до них. Стройові вправи (шикування, перешикування, рівняння, повороти, розмикання, змикання).

Тема 2.2. Рухливі ігри та методика їх проведення.

Оздоровче та виховне значення рухливих ігор. Організація та методика проведення рухливих ігор. Керівництво рухливими іграми в різних вікових групах. Рухливі ігри під музику. Методика проведення ігор спортивного характеру (бадмінтон, городки, настільний теніс, баскетбол, хокей, футбол).

Тема 2.3. Методика навчання дошкільників спортивним вправам та іграм.

Методика навчання дошкільників вправам спортивного характеру: катання на санках, лижах, ковзанах, роликових ковзанах, велосипеді, самокаті, плавання. Методика проведення ігор спортивного характеру: бадмінтон, настільний теніс, городки, футбол, баскетбол, хокей.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІІ. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Тема 3.1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня

Ранкова гімнастика та гімнастика після денного сну. Фізкультхвилинки, фізкультурні паузи.

Тема 3.2. Забезпечення рухової активності у повсякденному житті дітей.

Рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей. Керівництво самостійною руховою діяльністю дітей (самостійні заняття фізичними вправами). Організація активного відпочинку дітей дошкільного віку (дитячий туризм або екскурсії за межі ЗДО, дні здоров'я, фізкультурні розваги, фізкультурні свята, дні здоров'я, канікули, пішохідні переходи). Індивідуальна робота з дітьми та заняття з невеликими групами. Фізкультурні завдання додому.

Тема 3.3. Методика проведення занять з фізичної культури

Типи занять з фізичної культури. Структура та зміст занять з фізичної культури. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури. Заняття з фізичної культури на повітрі. Особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах. Методика проведення занять з фізичної культури у мішаних за віком групах.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV. МЕТОДИЧНЕ КЕРІВНИЦТВО РОБОТОЮ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗДО.

Тема 4.1. Планування та облік роботи з фізичного виховання в ЗДО.

Основні вимоги до планування навчального матеріалу з фізичної культури. Розподіл програмного матеріалу з фізичної культури у перспективному плані. Оперативне планування з фізичної культури. Облік роботи фізичної культури.

Тема 4.2.Створення умов для фізичного виховання дітей у ЗДО.

Фізкультурне обладнання групової кімнати, фізкультурного залу та фізкультурного майданчика. Санітарно-гігієнічні вимоги до фізкультурного залу. Нестандартне фізкультурне обладнання.

Тема 4.3. Організація та керівництво системою фізичного виховання в ЗДО та в сім'ї

Функціональні обов'язки завідуючої, педагогів та медичних працівників в організації фізичного виховання дітей. Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням. Контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей. Контроль за розвитком рухів у дітей та організацією рухового режиму. Контроль за організаційними формами фізичного виховання дітей. Фізичне виховання дитини в сім'ї. Проблеми наступності у фізичному вихованні старших дошкільників та першокласників. Проблеми фізичної підготовки дошкільників до навчання в школі.

ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ / ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	НАЗВА ТЕМИ	Кількість годин	
		Очна (денна/ вечірня) форма	Заочна форм
1	Тема 1.1. Вступ. Вітчизняна система фізичного виховання. Теорія фізичного виховання дітей від народження до шести років	**2**	**–**
2	Тема 1.2. Засоби фізичного виховання	**2**	**2**
3	Тема 1.3. Фізичне виховання дітей раннього віку та вікові особливості дітей раннього й дошкільного віку	**2**	**–**
4	Тема 1.4. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання	**2**	**–**
5	Тема 2.1. Методика розвитку рухових якостей та навчання дітей дошкільного віку рухів	**2**	**–**
6	Тема 2.2. Рухливі ігри та методика їх проведення	**–**	**2**
7	Тема 3.1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в ЗДО в режимі дня	**2**	**–**
8	Тема 3.2. Забезпечення рухової активності у повсякденному житті дітей	**2**	**2**
9	Тема 3.3. Методика проведення занять з фізичної культури	**–**	**2**
10	Тема 4.1. Планування та облік роботи з фізичного виховання в ЗДО	**2**	**–**
Всього		**16**	**8**

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Очна (денна/ вечірня) форма	Заочна форма
1.	Тема 2.1. Методика розвитку рухових якостей та навчання дітей дошкільного віку рухів	2	–
2.	Тема 2.2. Рухливі ігри та методика їх проведення	4	–
3.	Тема 2.3. Методика навчання дошкільників спортивним вправам та іграм	2	–
4.	Тема 3.3. Методика проведення занять з фізичної культури	4	–
5.	Тема 4.2.-4.3 Створення умов для фізичного виховання дітей у ЗДО та організація й керівництво системою фізичного виховання в ЗДО та в сім'ї	2	–
Всього		**14**	**–**

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти денної форми

Поточне тестування та самостійна робота					**ІНДЗ**	**Підсумковий контроль**	**Сума**
Змістовий модуль 1	**Змістовий модуль 2**	**Змістовий модуль 3**	**Змістовий модуль 4**				
Т1-Т4	Т1-Т5	Т1-Т4	Т1-Т2	С. р.	6	10	100
23	25	20	10	5			

Т1, Т2 ... – теми змістових модулів.

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти заочної форми

Поточне тестування та самостійна робота						**ІНДЗ**	**Підсумковий контроль**	**Сума**
Змістовий модуль № 1	**Змістовий модуль № 2**		**Змістовий модуль № 3**		**Змістовий модуль № 4**			
С. р.	Т2	С. р.	Т1	С. р.	С. р.			
20	10	10	10	20	10	10	10	100

Т1, Т2 ... – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

<table>
<tr><td rowspan="2">Сума балів за всі види навчальної діяльності</td><td rowspan="2">Оцінка ECTS</td><td colspan="2">Оцінка за національною шкалою</td></tr>
<tr><td>для екзамену, курсового проекту (роботи), практики</td><td>для заліку</td></tr>
<tr><td>90 – 100</td><td>A</td><td>відмінно</td><td rowspan="5">зараховано</td></tr>
<tr><td>82-89</td><td>B</td><td rowspan="2">добре</td></tr>
<tr><td>74-81</td><td>C</td></tr>
<tr><td>64-73</td><td>D</td><td rowspan="2">задовільно</td></tr>
<tr><td>60-63</td><td>E</td></tr>
<tr><td>35-59</td><td>FX</td><td>незадовільно з можливістю повторного складання</td><td>не зараховано з можливістю повторного складання</td></tr>
<tr><td>0-34</td><td>F</td><td>незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни</td><td>не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни</td></tr>
</table>

Методи навчання

Інтерактивні методи (метод мозкової атаки, аналіз конкретних ситуацій, дискусія).

Методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності (метод усного контролю і самоконтролю (індивідуальне, фронтальне опитування)опитування, письмовий контроль, тестові методи перевірки знань)

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності (словесні (бесіда, пояснення, розповідь, лекція), наочні (демонстрування), конспектування та аналіз першоджерел, практичні методи, пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, дослідницький)

Методи самостійної роботи студентів (робота з підручником, програмою)

Методи формування обов'язку і відповідальності в учінні (заохочення, переконання, позитивний приклад, осуд, вимога).

Методи контролю

Поточне оцінювання відповідей та виконання завдань на практичних та лабораторних заняттях, самостійна робота, оцінювання ІНДЗ, підсумковий контроль.

ЛЕКЦІЇ

ТЕМА № 1.1. ВІТЧИЗНЯНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

План

1. Поняття системи фізичного виховання
2. Загальні принципи системи фізичного виховання.
3. Витоки і традиції народного фізичного виховання
4. Формування фізичного виховання в період Київської Русі
5. Фізична культура в період Козаччини
6. Фізичне виховання в XVII-XIX століття
7. Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні
8. Основні ланки системи фізичного виховання.
9. Предмет, об'єкт, напрями, завдання курсу та основні поняття теорії та методики фізичного виховання.
10. Завдання фізичного виховання дітей.
11. Етапи виникнення теорії та методики фізичного виховання.
12. Взаємозв'язок теорії фізичного виховання дошкільників з іншими науками.
13. Методи наукових досліджень в теорії фізичного виховання.

ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:

1. ПОНЯТТЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає правові, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи, що забезпечують фізичне виховання громадян.

Мета системи фізичного виховання – всебічний розвиток здібностей особистості, підготовка до високо продуктивної праці, збереження здоров'я, задоволення різних потреб громадян.

Передумови становлення національної системи фізичного виховання. Для задоволення потреби у формуванні всебічно розвиненої

особистості суспільство формує систему фізичного виховання. *Система фізичного виховання* – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає правові, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи, що забезпечують фізичне виховання громадян.

Українська національна система фізичного виховання має глибокі історичні корені. З давніх часів у побуті українського народу були популярні боротьба, плавання, кулачний бій, різноманітні рухливі ігри, верхова їзда. Населення України постійно зазнавало набігів татар, турків та інших іноземних загарбників, тому підготовка всебічно розвиненого бійця була першочерговим завданням князівств, утворених на її території.

Значного розвитку в історичному аспекті національна система фізичного виховання досягла в Запорізькій Січі, де особлива увага приділялась фізичному вихованню дітей і підлітків у січових церковних школах.

Особливо показовою була військово-фізична підготовка козаків, які систематично брали участь у військових походах та охороняли кордони від ворогів. Значне місце у військовому навчанні та вихованні козаків займали фізичні вправи, що спрямовувалися на розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, а також вольових якостей: сміливості, рішучості, настирливості. Вони добре володіли шаблею, списом, вогнепальною зброєю, здійснювати тривалі переходи, долали водні та інші перешкоди. Всебічно розвинені козаки блискуче володіли в бою не лише різними видами зброї, а й своїм тілом. Майже всі козаки вміли добре плавати, їздити на коні, керувати човном, який плавав під парусом. Вони постійно займалися самовдосконаленням, виконували фізичні вправи, приймали участь в народних іграх, володіли специфічними дихальними вправами. Традиції виконання загартувальних процедур у дорослих козаків і підростаючого покоління займали важливе місце в козацьку епоху. Готуючи організм до складних випробувань, козаки спали влітку під відкритим небом; вони досконало знали народну медицину, її рецепти, які забезпечували міцне

здоров'я та повноцінне довголіття. Існувала система відбору в школу молодих людей для козацької справи. Досвідчені козаки, козацька старшина уважно і прискіпливо перевіряли загартованість і витривалість новобранців у спеку й холод, дощ та сніг.

Про суттєве значення, що приділялось фізичній підготовці, особливо хлопців, свідчить традиція, що збереглася в Україні майже до XVII століття, а саме ритуал, присвячений народженню в сім'ї сина. Коли народжувався син, батько брав меч, клав його перед дитиною і промовляв: «Не залишу тобі в спадок ніякого маєтку: будеш мати тільки те, що здобудеш цим мечем».

З семирічного віку діти в Україні починали вчитись грамоті, стрільбі з лука, фехтуванню, їзді верхи, володінню списом і арканом, долучались до трудової діяльності (роботі на землі, випасу худоби тощо).

З дванадцяти років діти починали засвоювати військові хитрощі.

Здійснювалось також фізичне виховання дівчат. Воно базувалось перш за все на використанні національних рухових ігор з елементами фольклору, розваг, широкого спектру гігієнічних засобів та оздоровчих сил природи. Переважна більшість національних засобів, які використовувались дівчатами, сприяла вдосконаленню у них координованості рухів, граціозності та інших якостей, якими так вигідно відрізнялись українські дівчата і жінки. Значну роль у гармонійному розвитку дівчат відігравали хороводні ігри та забави — веснянки, гаївки.

Побут українців у вільний від роботи час був насичений різноманітними руховими забавами, розвагами, змагальними фізичними вправами, які поширювались не тільки серед молоді, а й серед дорослих.

Характерною ознакою колориту української землі були мандрівні борці – молоді хлопці, які ходили по селам і мірялися силою з сільськими парубками. Серед молоді розповсюдженими були багато різновидів боротьби (дуження): «на ременях», «спас», «навхрест», «гопак» тощо. Старші хлопці часто захоплювались пірнанням на дальність: «Хто дальше пропливе під водою», або на глибину: «Хто дістане морського рака».

Фізичному вихованню молоді сприяли українські звичаї святкування релігійних свят. Найбільш повне поєднання фізичних вправ, рухових ігор, розваг з релігійною обрядовістю простежується під час святкування Івана Купала — одного з найбільш значущих свят в Україні.

Важливу роль в становленні української системи тіловиховання та культурно-національного життя зіграв професор Іван Боберський. Ним започатковані в Україні принципи Сокільської системи виховання: принцип всебічного розвитку особистості, принцип оздоровчої направленості та інші.

2. ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Загальні принципи системи фізичного виховання – це фундаментальні теоретичні положення, що регламентують різні сторони педагогічного процесу фізичного виховання.

До найбільш загальних принципів можна віднести:

– принцип гармонійного розвитку особистості;

– принцип зв'язку *фізичного виховання з трудовою діяльністю і військовою практикою;*

– принцип оздоровчої направленості.

Принцип гармонійного розвитку *особистості випливає із закономірностей єдності фізичних та психічних властивостей людини і передбачає взаємозв'язок фізичного виховання з розумовим, моральним, трудовим та естетичним вихованням.*

Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю і військовою практикою *зумовлює ужиткову функцію фізичного виховання в суспільстві – підготовку підростаючих поколінь до високопродуктивної праці та виконання патріотичного обов'язку — захисту своєї Батьківщини*. Реалізація цього принципу сприяє зростанню продуктивних сил, зміцненню обороноздатності України і відкриває широкі перспективи для всебічного розвитку дітей та молоді нашої держави. Практика сучасної військової

справи свідчить про те, що однією з головних складових частин боєздатності армії є фізична підготовка бійця.

Принцип оздоровчої спрямованості *забезпечується всім змістом та організацією роботи з фізичного виховання, зокрема обов'язковим лікарським та педагогічним контролем*.

Принципи системи фізичного виховання тісно взаємопов'язані. Саме цими положеннями керуються вихователі дошкільних закладів, вчителі шкіл, викладачі інститутів, тренери під час організації і проведення занять з фізичної культури та спорту.

3. ВИТОКИ І ТРАДИЦІЇ НАРОДНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Протягом тисячоліть на території сучасної України, залежно від природних умов виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей. В добу палеоліту виник рід як форма колективного співжиття людей , сформувались основи релігійних вірувань, первісного мистецтва тощо. Важливу роль тут відігравало фізичне виховання. Як засвідчують дослідники, виховання у первісному суспільстві було переважно фізичним. Основні засоби для існування давали тодішній людині полювання, збиральництво, рибальство. Пріоритет кожного з них змінювався залежно від довкілля, особливостей життєдіяльності. В умовах теплого, вологого клімату полювання та збиральництво відігравали майже однакову роль, а в часи періодичного наступу льодовиків зростала роль полювання на великих тварин. Природне вимирання великих, повільних у рухах тварин, на яких люди звикли полювати (приблизно VII тисячоліття до н.е.), призвело до кризи в полюванні, до своєрідної революції у фізичному вихованні до суттєвих змін у системі виховання. І ось наприкінці палеоліту винайдено лук і стріли, що якісно змінило способи ведення полювання, а значить, і підготовку до нього. Людина змогла вражати тварину на відстані, оберігаючи себе від зайвої небезпеки. Застосування допоміжних засобів для полювання вимагало нових навичок, координованих рухів, відповідного розвитку сили,

витривалості, спритності. Ефективне володіння списом, сокирою та ін. в екстремальних умовах полювання вимагало цілеспрямованої підготовки людей до такої специфічної діяльності. І в ній вже проглядались перші риси відмінної від полювання специфічної діяльності людини, попереднього фізичного виховання, як складової культури народу. В заплавах, лісах , горах водились хижаки (ведмеді, вовки) , успішність боротьби з ними залежала від адекватних спільних дій людей та рівня фізичної підготовки.

Важливою для фізичного виховання стала поява тоді таких засобів пересування, як волокуші, санчата, лижі та ін. в цю епоху вдосконалюються засоби полювання, визначилась диференціація лука і стріл стосовно видів дичини. З'явились кам’яні сокири, довбані човни, що потім стали в Україні звичним явищем, та інші знаряддя.

В часи Великої грецької колонізації узбережжя смуг Причорномор’я, що почалась у VIII ст. до н.е., поширювалися давньогрецькі спортивні традиції. Еллінські поліси, починаючи з VII ст. до н.е. виникають на території сучасної України. Найбільшими з них були: Ольвія, Херсонес, Тіра, а також міста Боспорського царства. Варто зазначити, що фізичне виховання було невід’ємною частиною освіти громадян причорноморських міст. Особливо важливим було військово-фізичне виховання, враховуючи, що у містах не було постійного війська, а в разі потреби послуговувалось народне ополчення. Фізичне виховання здійснювалось у спеціальних закладах – гімназіях. Вони існували у всіх тогочасних містах. Велике значення приділялось вихованню патріотичних почуттів і поваги до традицій предків. За фізичну підготовку молоді у Причорномор’ї відповідали спеціально обрані особи, ці посади були особливо престижними, на них обирались найдостойніші, найдосвідченіші громадяни.

4. ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПЕРІОД КИЇВСЬКОЇ РУСІ

В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді

прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості.

Як відомо, наші предки до VII століття жили в умовах родових відносин, але поступово рід змінила общинна організація. Цей період був перехідним від військової демократії до феодального (княжого) ладу. В цей період і надалі в нашій країні збереглись позитивні традиції народної фізичної культури, стрижнем якої була загальна фізична підготовка до трудової і військової діяльності всіх без винятку людей. Розповсюдженими в цей період (військової демократії) були так звані ведмежі двобої та культові змагання з биком. В їх програму входили народні фізичні вправи та способи полювання на диких тварин. Вони вимагали надзвичайної сміливості, спритності, сили та знання цілого комплексу ефективних прийомів.

На межі IX—X століть навколо Київської землі утворилося державне об'єднання — Київська Русь. Тут ще з часів військової демократії збереглись звичаї виховання дітей, продовжили побутування обряди і ритуали, що склали певну систему підготовки людини до праці та виконання військових обов'язків. В Київській Русі стала побутувати вікова диференціація молоді, покладена в основу народної фізичної культури:

– в три роки хлопця саджають на коня, і цей обряд назвали «постриги». Цей ритуал князь Ігор здійснив у трьохрічному віці, а в сім — був на навчанні у Новгороді-Сіверському;

– у сім років хлопчик переходить від материнського виховання під нагляд чоловіків (батька або старійшин роду); починається навчання грамоті, стрільбі з лука, володінню списом, арканом, їзди верхи;

– в 12 років хлопчик вважається напівдорослим юнаком і до його навчання залучають «військові хитрощі»;

– в 17-річному віці юнак вважався дорослим і змужнілим.

У кожній віковій групі здійснювалась певна підготовка і завершувалась «ініціацією» (посвятою в наступну). Таким чином, до військового життя (хоч постійної армії ще не існувало) готували з дитинства. Так, наприклад,

Володимир Мономах в 13 років вже ходив на лови. Данило Галицький ще хлопчиком володів мечем.

Первинними ланками традиційних народно побутових форм військово-фізичної підготовки були сім'я та рід, де відповідальність за виховання майбутнього воїна покладалася на батька, чоловіків — членів родини (старших братів тощо), старійшин роду. Так передавалися родинні традиції від батьків дітям. Особлива роль у цьому процесі відводилась старійшинам роду або найдосвідченішим його членам, нерідко спеціально призначеним вчителям, що займалися з групами дітей, підлітків і юнаків. Виховання юнаків здійснювалось і у спеціально для цього організованих «домах молоді», або «мужських домах». Відомо, що серед громадських утворень існували «лісові школи», які діяли в межах чоловічих військових союзів. Там відбувались ініціаційні «посвяти» молоді, під час яких основна увага приділялась фізичній підготовленості.

Для формування повноцінного народного ополчення серед населення існувало так зване наставництво — приватні вчителі, спочатку в князівсько-боярському середовищі, а згодом і серед інших верств населення.

Найважливішим вмінням воїнів було володіння різними видами зброї.

На початку IX століття в Київській Русі зароджується професійна військова організація «Дружина князя», що складалась із трьох підрозділів:

а) найбільш знатні, досвідчені воїни — верхівка княжої влади;

б) молоді вояки, «отроки»;

в) власне воїни хоробрі, що аж до половини XI століття були головною військовою силою.

Важливими у підготовці воїна були природні фактори загартування (повітря, сонце, вода), а також ігри військового спрямування («гра у війну», гра у «боротьбу ролів» і ін.). Військові танці, фізичні вправи з предметами (різновиди зброї — спис, лук, меч, праща тощо), а також каміння, палиці, мотузки-аркани тощо. Значне місце відводилось фізичним вправам із застосуванням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо), а також ходьба,

біг, лазіння, повзання, плавання і змагальні фізичні вправи (протиборства, боротьба, бої навкулачки, фехтування тощо).

У IX— XIX століттях військово-прикладна підготовка реалізовувалась в таких формах, як «Руські ігрища», лицарські турніри, змагання-«потіхи», полювання, військові походи. Тобто у період Київської Русі (IX—XIV ст.) існувала ефективна система військово-фізичної підготовки. Безперервні війни з сусідами та внутрішні конфлікти ставили русичів в умови постійної боротьби за існування. Тому фізичне виховання посідало чільне місце у військово-прикладній підготовці. В ньому переважало досконале володіння зброєю, конем, вміння ловити і муштрувати коней, полювання тощо.

У дружині князя налічувалось 300—400 дружинників, а чотирьохтисячне військо було потужною армією. Тому військово-фізична досконалість кожного окремого воїна відігравала надзвичайну роль.

Є підстави вважати, що військово-фізичному вихованню надавалось значення у монастирях, церквах та навчальних закладах, котрі активно розбудовувались з часів Ярослава Мудрого. Ці заклади, крім культового, носили ще й оборонний характер.

Як відомо, в Київській Русі сформувалась своєрідна система військово-фізичної підготовки населення, що включала такі форми:

– фізичне виховання в родині (сім'ї);

– військово-фізичне виховання в побуті;

– військово-фізичне виховання у княжому війську;

– військово-фізичне виховання у культових і навчальних закладах (церкви, монастирі, школи...).

Найпоширенішими засобами цієї підготовки були:

а) народні рухливі ігри та забави;

б) народні танці;

в) національні види боротьби;

г) фізичні вправи змагального характеру (дужання, ристалища);

д) полювання;

є) військові походи.

Фізична культура в Україні часів Київської Русі розвивалась за Європейською моделлю. Але, вбираючи все краще від сусідів, вона за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалась на звичаях і традиціях свого народу, що зумовило її прогресивність. Переклади творів античних і середньовічних авторів та оригінальні давньоруські повідомлення свідчать про обізнаність наших предків в Олімпійських іграх. Олімпійська традиція в Київській Русі зверталась до античної фізичної культури, в тому числі Олімпійських ігор. Основні тогочасні види української фізичної культури були аналогами давньогрецьких видів спорту (біг, стрибки, бій навкулачки, кінні вили тощо).

Навіть з прийняттям християнства фізична культура залишилась важливою складовою цілісної культури етносу, функціонувала практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства - побуті, військовій справі, етнопедагогіці, релігійних та інших святах.

5. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПЕРІОД КОЗАЧЧИНИ

Внаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських та литовських загарбників, а також втечі селян і міської бідноти з Галичини, Волині, Поділля, Полісся, Побережжя від феодального, національного і релігійного гніту виникло вільне озброєне населення — козацтво.

З перших років свого існування Запорізька Січ вела безперервну збройну боротьбу з загарбниками. Такі специфічні умови спричинились до того, що запорізьке козацтво в короткий історичний термін виробило одну з найефективніших на той час систему військово-фізичної підготовки воїнів, які, за свідченням очевидця того славного періоду української історії француза Боплана, «... в більшості своїй... міцної тілобудови, легко переносять голод, холод, спеку і спрагу, вільні, невтомні, відважні, хоробрі, або краще сказати дерзновенні і мало дорожать своїм життям».

Запорізьку піхоту вважали найкращою в Європі, вона уславилась штурмами фортець та своєрідною тактикою оборонних дій у таборі. Кіннота була менш численною, але відзначалась військовою майстерністю.

Переважну більшість запорізького воїнства складали прості українські селяни, що не мали військового досвіду.

В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки та ін. сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Значну роль у ньому процесі відігравали віковічні традиції, серед яких слід відмітити звичаї відповідальності батьків за виховання дітей, особливо юнаків.

Специфічною була роль батька, він цілеспрямовано займався загартуванням своїх дітей, формував в них лицарську честь і гідність, готував до подолання життєвих труднощів. В козацьких родинах існував культ Батька, Матері, Бабусі, Дідуся, Роду і народу.

Другий ступінь козацького виховання був родинно-шкільним. Діти козаків навчались у козацьких, братських та інших типах шкіл. В період козаччини школи створюватись в кожному населеному пункті одночасно з його заснуванням. При кожній церкві існували козацькі школи. Всього у 740-746 рр. в межах вільностей Запорізької Січі було 866 шкіл, що свідчить про дуже високий освітній і культурний рівень козацтва. В школах учні у вільний від навчання час виконували різноманітні вправи та рухливі ігри. Дослідники, які вивчали дитячі та юнацькі ігри тих часів, ділять їх на весняні, літні, зимові, підкреслюючи цим сам факт цілорічного фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

В козацький період у школах існувало безліч народних звичаїв, котрі формували побут школярів і обов'язковим елементом мали змагальні фізичні

вправи та рухливі ігри, цікаво і насичено проходили гак звані свята переходу учня з одного класу до наступного.

Особливе місце в освітній діяльності періоду козаччини посідала січова школа, яка існувала при церкві святої Покрови (берегині козаків) на території Запорізької Січі. Складалась із двох відділів:

а) для юнаків, що готувались на паламарів і дияконів - завжди там було 30 учнів;

б) для дітей-сиріт або хрещеників козацької старшини тощо , завжди там було 50 учнів. Їх вчили грамоті, співу, військовому ремеслу. Молодики мали свою управу отамана, кухаря, користувались деякими привілеями. Як описує С. Сірополко, там вчили «...Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати і відбиватись, з рушниці гострозоро стріляти і списом добре колоти».

Школа існувала під безпосереднім проводом козацької старшини, керівником був один з її ченців. В ній поруч з вправами по володінню вогнепальною зброєю застосовувались спеціальні фізичні вправи для вдосконалення техніки верхової їзди, володіння холодною зброєю, правити човном (чайка, дуб...), швидко плавати тощо. Фізична підготовка стосувалась і молодиків церковного спрямування. Відомі випадки декілька разової зміни ряси на козацьку зброю, а іноді священики ставали на чолі козацьких загонів.

В січовій школі органічно поєднувалися елементи фізичного гарту з військовим навчанням. У військово-фізичній підготовці козаки домагались гармонійного розвитку фізичних здібностей, вдосконалення життєво важливих навичок у плаванні, бігу, їзді верхи тощо, майстерного володіння видами зброї. Про високий рівень військово-фізичної підготовки на Січі свідчать факти, коли люди з Русі, Польщі, Поділля їздять туди, щоби навчитись лицарського діла, вдосконалити військову вправу. В.Антонович зазначив, що «Запорожжя було школою, де діставали виховання люди, які потім ставали в Україні полковниками та старшиною».

На Запоріжжі існував культ гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості. Слабку тілом або духом людину ніколи не обирали старшиною. Суворе, аскетичне життя запоріжців викликало справедливий подив очевидців, а право називатись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців.

В козацькому війську не було муштри, але обов'язковими були фізичні вправи, щоб утримувати свій фізичний стан.

Військово-фізична підготовка запоріжців виступала як системно завершена педагогічна структура, яку складали компоненти:

а) початковий відбір, де переважає рівень розвиток фізичних і моральних якостей;

б) традиційно народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи (водні процедури, загартування водою, сон на повітрі, поміркованість харчування, пости тощо);

в) національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки (герці, народні види боротьби, двобої навкулачки тощо).

В системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми рухових дій, що часто поєднувались з піснями або музикою.

Пріоритетне місце в спеціальній підготовці козаків надавалось:

а) цілеспрямованому розвитку рухових якостей (піхотинець, на коні тощо);

б) вдосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігові, їзді верхи;

в) володінню різними видами зброї, засобами пересування (віз, човен, галера тощо).

Вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків слід вважати відродження національного бойового мистецтва - «Гопака».

Освітянським здобутком Запорізької Січі була реалізація принципу гармонійного виховання (формування) людини. Це особливо помітно в структурі січової школи, де поруч із загальноосвітніми предметами багато уваги приділялось психофізичному вдосконаленню майбутніх козаків.

6. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В XVII-XIX СТОЛІТТЯ

В період нової історії України фізичне виховання здійснювалося в народно-побутових формах, зокрема, в календарній та родинній обрядовості.

До складу річного кола української календарної обрядовості входили весняні, літні, осінні та зимові свята.

Обов’язковим елементом календарних свят і обрядів були різноманітні фізичні вправи, танці, одноборства, хороводи, рухливі ігри та забави. Характерною особливістю календарних ігор є комічний елемент, що значно підвищував емоційний фон святкувань. Ігрова дія супроводжується відчуттям піднесення фізичних і духовних сил людини після фізичних і психонервових навантажень. З часом календарні свята втратили своє магічне значення, а обряди, що виконувалися, реформувалися в молодіжні й дитячі ігри та розваги.

У XIX ст. набув швидкого розвитку рух, пов'язаний з утворенням спортивних організацій, таких як: «Сокіл», «Січ», «Пласт» та інші.

«Сокіл» — тіловиховне (рухового профілю) товариство, яке відіграло значну роль у національному відродженні слов’янських народів. Перший «Сокіл» постав1862 у Празі (засновник Мирослав Тирш), з метою поширення не тільки фізкультури (на зразок нім. «турнферайнів»), але й пробудження національної свідомості чеського народу у 1930-их роках чеський «Сокіл» нараховував 600 000 чол.).

За прикладом чехів інші слов'янські народи перебрали сокольську ідею, засновуючи свої національні сокольські організації. У 1907 р. вони об'єдналися у Всеслов'янський сокольський союз, який відбував масові сокольські здвиги з участю «Сокіл» слов’янських народів.

Традиції українського народу щодо турботи про своє здоров’я, гартування організму, розвитку фізичних якостей та покращання рухової підготовленості продовжили молодіжні товариства «Сокіл», «Пласт», «Січ», «Луг». Вони були засновані у Західній Україні наприкінці XIX — початку XX століття, їх основною метою було формування фізично досконалої і

здорової духом особистості; для реалізації цієї мети залучалися різноманітні природні засоби та фізичні вправи, які використовувалися у цікавих для дітей і молоді формах: рухливі ігри, заняття спортом, змагання, туристичні походи та ін. Вони існували до 1939 року, а після встановлення на західноєвропейських землях радянської влади ці товариства було ліквідовано.

7. СУЧАСНІ ПРІОРИТЕТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

Фізична культура в Україні є часткою загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Практика свідчить, що фізична культура, до складу якої входять фізичне виховання, спорт та фізична рекреація, є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Спорт як органічна частина фізичної культури є сферою діяльності людей, виявлення та уніфікованого порівняння у змаганні їх досягнень в певних видах фізичних вправ. В той же час спорт є часткою міжнародного спілкування, дає можливість демонстрації досягнень суспільства у цій сфері діяльності, сприяє утвердженню гуманістичних цінностей та спортивного авторитету України у світовому співтоваристві.

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні, як і в кожній країні світу, обумовлений потребами суспільства, рівнем соціально-економічного розвитку, станом освіти, науки, культури, традицій та ін. Формування основ державної програми розвитку фізичної культури в Україні відбувалося з урахуванням радянської системи фізичного виховання і спорту, яка постійно реформувалася, та традицій українського народу.

У 1991 році відбулося становлення державності України - Верховна Рада УРСР 24 серпня проголосила Україну незалежною демократичною державою.

Перше десятиріччя розвитку фізичної культури і спорту в сучасній Україні характеризується значними проблемами, пов'язаними з умовами існування суспільства:

– глибокою економічною кризою, обумовленою переходом на нові форми економічного господарювання (з державної форми власності на приватну):

– стрімким спадом виробництва у промисловості та аграрному секторі;

– суттєвим зниженням державного фінансування сфери фізичної культури і спорту;

– значним зниженням рівня життя населення;

– порушенням екологічної рівноваги:

– різким погіршенням фізичного розвитку людей і рівня їх здоров'я, скороченням тривалості життя.

З 1991 по 1998 рр. кількість підприємств, організацій та установ, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу, зменшилася на 15.5 тисяч одиниць, а кількість трудящих, залучених до нього процесу, — більш як на 1 млн. чоловік, тобто на 56 відсотків, інструкторів по спорту, що працювали у виробничих колективах, — на 5,7 тис. чоловік. Лише 13 відсотків трудових колективів мали спеціалістів, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу. Це призвело до різкого погіршення рекреації, фізичного та психічного стану працездатної частини населення і проявилося у значному зростанні серцево-судинних, онкологічних, психічних та інших захворювань, зумовило посилення тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії.

Тільки за три роки (з 1991 по 1993) припинили діяльність більш як 900 дитячих і підліткових фізкультурно-оздоровчих клубів при ЖЕК, було скорочено 590 посад педагогів-організаторів спортивної роботи з населенням за місцем проживання, більше 3,5 тис. інструкторів фізичної культури у трудових колективах. Переважна більшість населення, особливо в сільській місцевості, практично була позбавлена можливості брати участь у будь-яких формах фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.

Погіршувався стан утримання і використання матеріально-технічної бази фізкультури і спорту, а приватизація частини спортивних споруд супроводжувалася використанням їх не за призначенням.

Під загрозою руйнування була в цілому досить ефективна система підготовки спортсменів високого класу, скорочувалась мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, кількість національних змагань і навчально-тренувальних зборів. Спостерігався перехід висококваліфікованих фахівців і спортсменів в інші сфери діяльності або виїзд на роботу за кордон, тобто втрата їх для фізкультури та спорту. Змінилася питома вага позаурочних занять з фізичного виховання в усіх навчальних закладах. У 1998 році Держкомспорт України констатував, що з початку 90-х років чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у ДЮСШ, підліткових фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання і спортивних секціях, скоротилася на 620 тис. чоловік.

Згортання цієї роботи негативно позначилося на стані здоров’я дітей та підлітків – майже 90% дітей, учнів і студентів мали відхилення у здоров’ї, 50% – незадовільну фізичну підготовку що призвело до посилення антисоціальних проявів – майже кожний десятий злочин в Україні здійснювався підлітками і на 60% збільшилася кількість неповнолітніх, що вживали наркотики.

Значні проблеми розвитку галузі фізичної культури та зумовлені ними негативні наслідки вимагали відповідного відображення у суспільній свідомості, науково-методичного обґрунтування мети, завдань та організації їх вирішення.

Упродовж вікової історії на території сучасної України, залежно від природних умов виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей. В добу палеоліту виник рід як форма колективного співжиття людей, сформувались основи релігійних вірувань, первісного мистецтва тощо. Важливу роль тут відігравало фізичне виховання.

В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості.

В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки, сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Значну роль у ньому процесі відігравали віковічні традиції, серед яких слід відмітити звичаї відповідальності батьків за виховання дітей, особливо юнаків.

Отож фізичне виховання в Україні, що має тисячолітню історію, розвивалося нерівномірно й залежало від багатьох політичних, економічних і географічних умов. Творче використання цієї народної скарбниці в сучасних умовах має велике виховне, освітнє та оздоровче значення.

У наш час стає необхідним подальше удосконалення системи фізичного виховання, підвищення її результативності у справі всебічного розвитку кожного громадянина України.

8. ОСНОВНІ ЛАНКИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Організаційні основи системи фізичного виховання ***становлять дві форми керування, організації та контролю за фізичним вихованням населення України****: державна та громадсько-самодіяльна*.

Державна форма організації та керівництва здійснюється державними органами та установами на основі єдиних програм, Вона спрямована па навчання та виховання дітей ясельних до дошкільних груп, учнів шкіл, студентів середніх спеціальних та вищих навчальних закладів, забезпечення фізичної підготовки молоді, яка проходить службу у підрозділах армії та флоту, проведення спортивно-масової роботи у

промислових, сільськогосподарських підприємствах та в культурно-освітніх закладах, лікувально-профілактичних заходів у лікувальних закладах.

Основними ланками державної форми керівництва та здійснення фізичного виховання є:

– Міністерство освіти та науки України: дитячі садки, школи, школи-інтернати, вищі й середні спеціальні заклади, професійно-технічні училища.

– Міністерство оборони: військові частини та підрозділи, військові училища, інститути та академії.

– Міністерство охорони здоров'я: лікувальні установи, поліклініки, лікарсько-фізкультурні диспансери, медичні школи, училища, інститути.

– Міністерство культури: клуби, будинки та палаци культури, парки культури та відпочинку, навчальні заклади.

Фізичне виховання у ЗДО та навчальних закладах всіх типів будується на основі обов'язковості занять, їх систематичності відповідно до навчальних планів та програм, встановлення штатних посад (вихователь, вчитель, викладач) з фізичного виховання, забезпечення матеріально-технічними та фінансовими засобами.

Громадсько-самодіяльна форма організації та керівництва спрямована на масове охоплення фізичними вихованням на самодіяльних засадах всіх вікових контингентів населення України. До громадських фізкультурних організацій належать добровільні спортивні товариства, що об'єднують робітників, службовців, студентів, учнів шкіл. Вони створюються за виробничим та територіальним принципом. До цієї форми відносять також дитячо-юнацькі спортивні школи, які створюються при спортивних товариствах та в системі Міністерства освіти та науки України.

Система фізичного виховання охоплює послідовно всі вікові категорії населення України. Незважаючи на особливості фізичного та психічного розвитку кожної з вікових категорій, принципи, мета та основні завдання фізичного виховання єдині. У кожної з них ці завдання дещо конкретизуються і реалізуються відповідно до вікових анатомо-фізіологічних

особливостей тих, хто відвідує дитячий садок, навчається або працює, та особливостей їх громадської діяльності.

Система фізичного виховання організаційно побудована відповідно до принципу єдності і наступності всіх її ланок:

– фізичне виховання дітей від народження до 6 років у сім'ї, ЗДО та дитячих будинках;

– фізичне виховання у загальноосвітніх школах, школах-інтернатах, навчальних закладах профтехосвіти, спеціальних середніх навчальних закладах (від 6 до 18 років);

– фізичне виховання у закладах вищої освіти;

– фізична підготовка в армії та морському флоті.

У кожній ланці вся діяльність з фізичної культури та спорту здійснюється за єдиними державними програмами, між якими існує тісний взаємозв'язок і наступність. Ці програми обов'язкові для всіх державних і громадських фізкультурних організацій та установ, що здійснюють фізичне виховання у закладах дошкільної освіти, школах, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах та ін..

9. ПРЕДМЕТ, ОБ'ЄКТ, НАПРЯМИ, ЗАВДАННЯ КУРСУ ТА ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Кожна галузь знань як конкретна наукова та навчальна дисципліна має право на самостійне існування лише в тому випадку, коли має свій, властивий тільки їй предмет вивчення.

Предметом вивчення теорії й методики фізичного виховання є виявлення окремих закономірностей фізичного виховання людини та врахування загальних закономірностей в педагогічному процесі, який має конкретну педагогічну спрямованість.

Отже, предметом вивчення ТМФВ є загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

Під загальними закономірностями розуміють ті, які однаковою мірою властиві будь-яким контингентам населення: дітям, підліткам, юнакам та дорослим; тим, хто тільки починає займатися фізкультурою, і кваліфікованим спортсменам.

Як справедливо стверджує відомий спеціаліст з фізичного виховання Б.А. Ашмарін, теорія і методика фізичного виховання не можуть існувати самостійно і розвиватися ізольовано одна від одної. Теорія створює фундамент для удосконалення процесу фізичного виховання дитячого та дорослого населення, узагальнюючи окремі закономірності з метою обов'язкового врахування їх у конкретних методиках. Методики, у свою чергу, створюють основу для теоретичних узагальнень у вигляді систем науково обґрунтованих методичних рекомендацій, властивих педагогічному процесу з даним контингентом тих, хто займається фізкультурою та спортом.

Об'єктом вивчення ТМФВ є форми, методи, завдання, принципи, засоби фізичного виховання, які дозволяють розширити фізичні можливості людини.

В теорії і методиці фізичного виховання можна виділити три напрями: соціологічний, педагогічний, біологічний.

Соціологічний напрям включає питання про причини виникнення фізичного виховання, його роль та місце як соціальної підсистеми в житті людини та суспільства на сьогодні, співвідношення фізичного виховання з іншими соціальними явищами (навчання, виховання, трудова діяльність), перспективи розвитку у зв'язку з матеріальними, духовними та соціальними умовами життя людини та суспільства, що змінюються, оптимальні форми спеціальної організації населення відповідно до цілей фізичного виховання.

У *педагогічному напрямі* теорії і методики фізичного виховання вивчаються загальні закономірності управління процесом фізичного виховання та його різновидів (професійно-прикладна фізична культура, рекреація, реабілітація).

У *біологічному напряму* вивчаються вплив рухової активності на процес життєдіяльності організму людини; норми рухової активності для досягнення оптимального функціонування органів та систем; адаптація організму до рухової діяльності, різної за обсягом та інтенсивністю; умови, в яких рухова активність позитивно діє на організм людини та підвищує її якість життя

За своєю науковою спрямованістю теорія і методика фізичного виховання належать до системи педагогічних наук, вони обґрунтовують свої положення соціальними, психологічними та біологічними закономірностями.

Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності. **Завданнями курсу** теорії та методики фізичного виховання як наукової дисципліни є:

– узагальнення практичного досвіду,

– осмислення сутності фізичного виховання,

– осмислення закономірностей розвитку й функціонування,

– формування цілей, завдань, принципів, оптимальних способів управління процесом.

Фізичне виховання є невід’ємним від інших видів виховання: морального, патріотичного, правового, естетичного, розумового і трудового.

Моральне та патріотичне виховання. Фізичне виховання пов’язане тісно з моральним та патріотичним вихованням. Це любов до Вітчизни, готовність стати на її захист не шкодуючи життя; високі патріотичні почуття, що супроводжуються проявом мужності, сміливості і рішучості; відчуття душевного болю за незгоди, що випали на долю народу та прагнення служити йому – це все безпосередньо стосується глибоко моральних сторін особистості. Такі моральні якості, як чесність, шляхетність, скромність, колективізм, прагнення робити добро, активно протистояти підлості і злу, допомогати слабким, взаємна повага, являють собою складові фізичної культури і їх виконання має здійснюватися на заняттях фізичною культурою.

Правове виховання. У процесі фізичного виховання здійснюється і правове виховання. Змістом правового виховання є система впливу на свідомість, почуття та волю того, кого виховують, для передавання значного обсягу відомостей про правові норми, зміцнення позитивного ставлення до правових цінностей, формування переконань у справедливості законів і потреби суворого їх виконання. Заняття з єдиноборств повинні супроводжуватися відповідною правовою підготовкою. Боксери, борці та представники рукопашного бою мають добре знати про карну відповідальність, яка їм загрожує за побої під час побутових сварок. Самим тренерам важливо знати про відповідальність перед судом за упущення в роботі, що призводять до тяжких травм, а тим більше до загибелі їхніх підопічних. Це стосується занять з плавання, спортивної гімнастики, стрибкової акробатики та інших вправ пов'язаних з імовірністю травмування. Важливі також знання викладачів фізичного виховання про відповідальність за передозування фізичних навантажень, що може призвести до перевтоми, завдати значної шкоди здоров'ю тих, хто займається, особливо неповнолітнім.

Естетичне виховання. Краса тіла спортсмена, гармонія високо координованих рухів, поєднання чіткого ритму і швидкості – усе це має пряме відношення до галузі краси. Цілий ряд спортивних вправ відповідає найвищим канонам мистецтва (художня гімнастика, танці на льоду, синхронне плавання, жіноча акробатика та ін.). Естетичне виховання є невід'ємним компонентом гармонійного розвитку сучасної людини, здатної оволодівати культурними цінностями, будувати життя за законами краси. Показниками естетичного виховання є:

– рівень естетичної свідомості, тобто естетичних уявлень, міркувань
– рівень естетичної поведінки та вчинків.

Величезну естетичну цінність мають фізичні вправи. Істинна краса яскравіше виявляється у динаміці. Розуміння краси руху – це вміння володіти своїм

тілом, виконувати вправи легко, вільно, невимушено. І це залишає яскравий слід у фізичному розвитку.

Розумове виховання. Відомий український педагог В.О. Сухомлинський підкреслював, що інтелектуальне багатство особи (поряд з моральним та естетичним) залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці. Вчені ж довели, що фізичні вправи позитивно впливають на розумові здібності людини, стимулюють їх. Регулярні заняття фізичною культурою та спортом сприяють підтриманню стійкості інтелекту.

Існує закономірність: чим більше у дитини розвивається здібність володіння своїм тілом, тим швидше і краще він засвоює теоретичні знання, але чим асиметричніші, різноманітніші та точніші рухи, тим рівномірніше розвиваються обидві пів кулі головного мозку. Баден-Пауель радив розвивати в однаковій мірі ліву та праву руки. Але експериментатори із медичного центру університету штату Індіана (США) довели, що тільки тоді, коли ти займаєшся фізичними вправами добровільно — то це приносить оздоровчий ефект.

На заняттях фізичної культури набуваються знання про раціональний спосіб виконання рухових дій, застосування їх у тому чи іншому виді діяльності. Заняття фізичною культурою і спортом допомагають розвитку пам'яті, особливо рухової та зорової, вдосконаленню уваги, її якості та точності. У добре підготовленої людини менший час реакції переключення від одної дії до іншої, краща розумова працездатність і її стійкість, більша кількість смислових операцій за визначений проміжок часу.

Трудове виховання. Праця – це необхідна умова існування людей, є головним фактором у формуванні мети фізичного виховання підростаючих поколінь. Всі види виховання (моральне, естетичне та ін.) втілюються саме у трудовому вихованні, яке їх об'єднує. Людина без праці не може бути людиною, принаймні повноцінною. Тільки у праці можуть виявитися її найкращі риси виховання. Коли кажуть про трудове виховання, мають на

увазі його прикладне значення. Під прикладним напрямом фізичного виховання розуміють:

– розширення функціональних можливостей організму, що дозволяє виконувати роботу якісно, не стомлюватися, протистояти несприятливим факторам виробництва;

– використання у фізичному вихованні таких вправ, в яких є елементи професійних рухів;

– виховання працелюбності, звички діяти з повною віддачею сил, мобілізуватися у відповідальний момент, виконувати рухи раціонально;

– участь дітей у ремонті приладів та устаткування;

– самообслуговування: підготовка та прибирання місць заняття, навчального інвентарю;

– формування звички діяти разом, спільно.

Зауважимо, що кожна наука має свій об’єкт і предмет вивчення та **понятійний апарат.** Зміст цих понять або термінів не є постійним, він уточнюється та поглиблюється у зв’язку з розвитком науки про фізичне виховання та її практичне застосування.

Термін – стисла умовна назва дії або поняття. Доступність, точність, стислість – основні вимоги до термінів.

Для ТМФВ з її безмежною кількістю вправ єдина термінологія відіграє важливу роль, оскільки полегшує спілкування між викладачами та учнями, тренерами та спортсменами, лікарями та пацієнтами. Спеціальна термінологія допомагає більш спрощено описати явища та закономірності процесу фізичного виховання, фізичні вправи і техніку їх виконання. Загалом це дає можливість ефективніше використати засоби фізичного виховання у навчально-виховному процесі. Слід зауважити, що термінологія широко застосовується не тільки у фізичному вихованні, але і в інших наукових галузях.

У теорії і методиці фізичного виховання використовуються такі поняття, як «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичне здоров’я», «фізичний

розвиток», «фізична підготовленість», «фізичний стан», «фізичні якості», «фізична рекреація», «фізична реабілітація», «рухова активність», «норма» та інші.

До основних понять ТМФВ в першу чергу належить поняття «фізична культура», як частина культури населення, що стосується його фізичного вдосконалення. У літературі існує багато визначень щодо поняття «фізична культура». Слід знати, що дослівний переклад слова «культура» означає – природа, а також способи та результати її перетворення.

Фізична культура (як вид діяльності) – це форми доцільної м'язової діяльності, які дозволяють найкраще сформувати життєво необхідні вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності.

Фізична культура (як результат діяльності) – це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих результатів *(наприклад, хороша фізична підготовленість, висока працездатність, міцне здоров'я, фізична досконалість тощо)*ю

Фізична культура (як сукупність духовних та матеріальних цінностей) – це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультурної діяльності *(книги про спорт, кінофільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо). Фізична культура* – частина загальної культури, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини. Вона історично зумовлена і змінюється на кожному новому етапі розвитку суспільства.

До матеріальних цінностей належать: спортивні споруди (стадіони, спортивні зали, басейни, фізкультурні майданчики та ін.), фізкультурне обладнання та інвентар, а також рівень фізичної досконалості дитячого та дорослого населення, включаючи їх спортивні досягнення та ін.

До духовних цінностей належать соціальні, політичні та практичні досягнення в галузі фізичного виховання.

Фізична культура має багато функцій:

– нормативну, яка полягає у закріпленні раціональних норм рухової діяльності;

– інформаційну, яка відображує властивості накопичувати культурну інформацію, бути засобом її розповсюдження та передачі їх від одного покоління до іншого;

– комунікативну, яка характеризується властивістю сприяти спілкуванню, встановленню міжособистісних контактів;

– естетичну – задоволення естетичних потреб особистості у красивих рухах, своєму гармонійному фізичному розвитку та ін.;

– біологічну, яка пов'язана з задоволенням природної потреби людини (особливо дітей) у русі, покращання її фізичного стану та забезпечення високої працездатності організму.

Ці функції покладено в основу класифікації видів фізичної культури, яка може бути представлена як базова (загальнорозвиваюча), прикладна та оздоровча фізкультура, спорт.

Фізична культура як соціальне явище відображає певний рівень розвитку свідомості (чіткість розумових операцій, пам'ять, знання, переконання, почуття та ін.), фізичних якостей , функціональних спроможностей, ефективність працездатності в різних видах діяльності. До змісту фізичної культури входять різні види людської діяльності (рухова, ігрова, соціально-політична, трудова, наукова, комунікативна, інформаційна та ін.) і всі вони тією чи іншою мірою впливають на розвиток особистісних якостей людини.

Фізична досконалість *– передбачає міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість людини до життя, праці та захисту Батьківщини. У людей різних професій, статі, віку фізична досконалість має свої специфічні особливості*. Кожна історична епоха створює свій ідеал фізичної досконалості людини. Тому що в цьому

відображаються умови економічного та соціального життя людей, їхнього світогляду.

Фізичне виховання – це процес, який направлений на формування рухових навичок та розвитку фізичних якостей, сукупність яких визначає фізичну працездатність; *це організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне удосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань*. Фізичне виховання в ЗДО як цілеспрямований педагогічний процес здійснюється всією системою організаційних форм, які передбачено програмою (щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри та ін.). Фізичне виховання є складовою гармонійного виховання особистості (моральне, естетичне, трудове тощо) і йому притаманні загальні педагогічні закономірності.

Фізкультурна освіта – це процес формування у людини рухових умінь та навичок, а також надбання і передавання спеціальних знань у галузі фізичної культури. ***Фізкультурна освіта*** – цим терміном визначають рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок. Стосовно сфери фізичної культури і спорту розрізняють спеціальну фізкультурну освіту, яку отримують у закладах вищої освіти різного рівня акредитації з підготовки «бакалавра», «магістра» для здійснення відповідної професійної діяльності згідно освітнього стандарту.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки *(розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку).*

Фізична підготовка *– цим терміном визначають прикладну спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини (наприклад, фізична підготовка спортсмена, космонавта та ін.)*.

«Загальна фізична підготовка» — це процес фізичного виховання, що створює загальні передумови для високопродуктивної праці людини.

«Спеціальна фізична підготовка» спрямована на підготовку людини до професійної та спортивної діяльності.

Фізичний розвиток *— це процес становлення та змін біологічних форм та функцій організму людини під час її індивідуального життя.* Він оцінюється рівнем антропометричних та біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітки та ін.), фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості), показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.). «Фізичний розвиток» вживається у двох значеннях:

– як *процес*, який відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку та під дією фізичного виховання і, як стан;

– як *стан* – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму.

Ознаки фізичного розвитку можна розділити на три групи: соматометричні, стоматоскопічні та фізіометричні.

До *соматометричних ознак* належать довжина і маса тіла, обхватні розміри грудної клітки, талії, стегон і т. ін., довжина тулуба, кінцівок.

До *стоматоскопічних* – форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація).

До фізіометричних- визначення життєвої ємності легень, сили кисті рук, частоти дихання та серцевих скорочень, артеріального тиску

Рухова підготовленість *– зумовлює рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги спортивної класифікації (для спортсменів), шкільної програми з фізичної культури (для учнів шкіл*). Для дітей дошкільного віку розроблені нормативні показники з усіх основних видів фізичних вправ та вимог щодо якості їх виконання, які визначені програмою виховання для закладів дошкільної освіти.

Для характеристики рухових можливостей людини використовують терміни «фізичні здібності» і «фізичні якості».

Фізичні здібності – це комплекс морфологічних і психофізичних властивостей людини, які відповідають вимогам певного виду м’язової діяльності і забезпечують ефективність її виконання.

Індивідуальні особливості виконання фізичних вправ (час бігу 100 м., довжина стрибка з місця тощо) і досягнення результатів пояснюються різними можливостями окремих органів і систем учнів (м’язової, нервової, серцево-судинної, дихальної та ін.). Від рівня функціонування кожної з них буде залежати характер і ступінь розвитку тих або інших фізичних здібностей.

Людина володіє різними здібностями, що якісно відрізняються один від одного. Саме це якісне утворення різних фізичних здібностей свідчить про її фізичні якості (силу, швидкість, витривалість тощо).

Фізичні якості – сукупність здібностей, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість.

Фізичне здоров’я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення).

Згідно досліджень Г. Апанасенко (2010) виділяють п’ять рівнів фізичного здоров'я (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

Фізичні вправи *– це рухи, рухові дії, а також складні види рухової діяльності (рухові та спортивні ігри), які відібрані засобами для вирішення завдань фізичного виховання*. Термін «вправа» застосовується також для визначення процесу багаторазового повторення рухових дій.

Фізичний стан – згідно визначенню міжнародного комітету стандартизації тестів, характеризує особистість людини, стан здоров’я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності; параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготовленість, стан здоров'я. У здорових і практично здорових людей виділяють 4-5 рівнів фізичного стану (низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього, високий)

Фізична працездатність – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем. Позначають фізичну працездатність як PWC та визначають за показниками потужності (Вт) і об'єму роботи (Дж). Фізична працездатність – комплексне поняття і визначається значною кількістю факторів: морфо функціональним станом різних органів і систем, психологічним статусом, мотивацією та ін., тому висновок про її величину можна скласти тільки на основі комплексної оцінки.

Фізична реабілітація (відновлення здібності) – комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми.

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної й розумової роботи. Це здійснення активного відпочинку людей із використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу. Рекреація – це активний відпочинок.

В останні роки в зарубіжній та вітчизняній практиці фізичного виховання розповсюдженим є термін «фітнес», який поки що не має суворо наукового обґрунтування, а використовується достатньо широко в різних випадках:

– **загальний фітнес** як оптимальна якість життя, до складу якої входять соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. В цьому випадку загальний фітнес більш за все асоціюється з нашими уявленнями про

здоров’я та **здоровий спосіб життя.** Так, в одній із фундаментальних книжок з фітнесу – “Комплексне керівництво з фітнесу та доброго самопочуття”, яка вийшла у видавництві “Reader’s Digest” у 1988 р., до змісту поняття фітнес входять: планування життєвої кар’єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі і боротьба зі стресами та інші фактори здорового способу життя;

– **фізичний фітнес** (Physical fitness) як оптимальний стан показників здоров’я, що дають можливість мати високу якість життя. Вдосконалення фізичного фітнесу пов’язане з позитивним здоров’ям, в той час як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу збільшують ризик розвитку основних проблем здоров’я. В загальному плані фізичний фітнес асоціюється з рівнем **фізичної підготовленості.** В такому випадку приводяться такі похідні цього поняття:

– **оздоровчий фітнес** (Health related fitness) спрямовано на досягнення та підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін);

– **спортивно-орієнтовний або руховий фітнес** (Performance related fitness, skill fitness, motor fitness) спрямовано на розвиток здібностей для рішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні;

– **атлетичний фітнес** (athletic fitness) спрямовано на досягнення спеціальної фізичної підготовленості для успішного виступу на змаганнях;

– фітнес як **рухова активність,** спеціально організована в рамках фітнес – програм: заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, заняття для корекції маси тіла та ін;

– фітнес як оптимальний **фізичний стан,** до якого включено досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. В цьому плані фітнес виступає в якості **критерію ефективності занять руховою активністю.** До прикладів

використання цього визначення фітнесу слід віднести систему EUROFIT (Європейська фізична готовність) та інші.

В останні роки в літературі з'явилось поняття **«велнес»**, яке було започатковано в 50-60 роки минулого століття в Америці і є похідним від двох слів «fitness» і «wellfelling», що можна перевести як «добре почуття». Велнес включає в себе і поняття фітнеса, і життєвої енергії, і вміння радіти життю. Це своєрідна система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної і фізичної рівноваги людини в умовах сучасного міста.

Рухова активність складається із суми рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціальну організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до школи та зі школи (на роботу).

Норма – це зона оптимального функціонування системи. Під оптимальним функціонуванням розуміється робота з максимально можливою злагодженістю, надійністю, економічністю. Оптимальний режим роботи організму і є його нормальним режимом. Нормою у спортивній метрології називають граничну величину результату тесту, на основі якої проводиться класифікація спортсменів. Існують три види норм: порівняльні, індивідуальні та належні. *Порівняльні* норми встановлюються після досягнень людей, що належать до однієї сукупності. Визначення таких норм міститься в знаходженні середніх величин і стандартних відхилень певної групи людей.

Індивідуальні норми засновані на порівнянні показників однієї і тієї самої особи в різних станах. *Належні* норми встановлюються на підставі вимог, які висуваються людині умовами життя, професією, побутовими умовами і т. ін.

Спорт *– це спеціальна діяльність, спрямована на досягнення у якому-небудь виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявляються у процесі змагань.* Спорт - змагальна діяльність та підготовка до неї. Спорт не може існувати без інтенсивної підготовки. Характер її визначається видом спортивної спеціалізації, яка здійснюється на базі загальної фізичної підготовки. У дитячому спорті ця властивість реалізується з акцентом на більш широку та тривалу підготовку.

10. ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ.

Завдання фізичного виховання дітей визначаються загальною метою фізичного виховання й конкретизуються з урахуванням вікових особливостей. У закладах дошкільної освіти здійснюються завдання, як: оздоровчі, навчальні, виховні.

Розглянемо кожне завдання.

Оздоровчі завдання спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров’я, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності.

Їх вирішенню сприяє створення відповідних умов (раціонального режиму, харчування та ін.), урізноманітнення організаційних форм фізичного виховання (заняття, ранкова гімнастика, рухливі ігри тощо), підвищення рухової активності дітей протягом дня та ін.

Основним результатом вирішення оздоровчих завдань повинно бути покращання фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опірності до негативних умов зовнішнього середовища.

На стан здоров’я та фізичний розвиток дитини впливають такі фактори: соціальні,біологічні, кліматогеографічні (тобто екологічні).

Соціальні фактори. До них відносять такі фактори:умови матеріального життя,

побут дитини, зміст, організація виховної роботи у дошкільному закладі та сім’ї, включаючи фізичне виховання.

Правильна організація життя дітей у дошкільному закладі та в сім'ї – це дотримання основних гігієнічних вимог (режим дня, харчування, сон, правильний підбір меблів), загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ – все це сприятиме фізичному вихованню та розвитку дітей.

Біологічні фактори. До них відносять, насамперед, генетичність або спадковість, спадкові генетичні хвороби, аномалії розвитку, виходячи з того, що такі найбільш розповсюджені захворювання в дітей, як плоскостопість, міопія, сколіотична постава й безпосередньо сколіоз, мають виражену спадкову зумовленість.

Так, відомо, що у батьків, які ведуть здоровий спосіб життя, є всі передумови для народження здорових дітей.

Також до біологічних факторів відносять стан забруднення навколишнього середовища.

Кліматогеографічні (тобто екологічні). Провідну роль відведено особливостям впливу навколишнього середовища на організм дитини. У дану групі відносять природні фактори, район проживання, водні ресурси, кліматичні, метеорологічні та екологічні умови, що характерні для різних регіонів України. Так, наприклад, негативно впливають на здоров'я радіонукліди та нітрати, які можуть потрапляти в організм дитини з різними харчовими продуктами та водою. Загазованість повітря, особливо в промислових районах, провокує захворювання дихальної системи та ін.

Слід сказати, що охорона життя та зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку й загартування організму дитини є першочерговими завданнями. Оздоровчі завдання спрямовані на розвиток таких функціональних систем, як: кісткова, м'язова,дихальна, травна та органи виділення, нервова, шкіра.

Кісткова система у дітей є відносно слабкою, оскільки кістки містять у собі значну кількість хрящової тканини, суглоби дуже рухливі, зв'язковий апарат легко розтягується, сухожилля коротші, ніж у дорослих. . Тому треба

правильно формувати вигини хребта, сприяти розвитку склепінню стопи, зміцнювати зв'язково-суглобовий апарат, сприяти розвитку правильного співвідношення частин тіла (тобто пропорції), регулювати ріст та масу кісток.

М'язова система закріплює окремі частин тіла в певному положенні та змінює це положення, тобто здійснює рухи, а також здійснює захисну функцію – захищає від ударів, пошкоджень, внутрішні органи. М'язи у дітей слабкі. М'язи багаті на воду і бідніші на білкові речовини, жири. Розвиток окремих м'язів відбувається нерівномірно. У дошкільному віці необхідно розвивати усі групи м'язів: тулуба, спини, живота, ніг,плечового поясу та рук, кисті, пальців,
ступні, шиї, очей, обличчя, м'язи та зв'язки всіх внутрішніх органів.

Дихальна система. Тканини легень дуже ніжні. Рухливість грудної клітки обмежена. Ритм дихання у дітей нестійкий, легко порушується. У зв'язку з цим слід зміцнювати дихальну мускулатуру, розвивати рухливість грудної клітки, сприяти поглибленню дихання, стійкості ритму дихання, вчити дітей дихати через ніс. Ідучи носовими ходами, подразнюються нервові закінчення, збуджується дихальний центр, посилюється глибина дихання. А при диханні через рот холодне повітря охолоджує гланди тобто мигдалини і дитина хворіє, і крім цього, можуть проникати хвороботворні бактерії.

Травна система та органи виділення у дітей недостатньо розвинені. Шлунок має слабкі м'язові стінки. Мало розвинені м'язовий шар та еластичні волокна. Тому у дітей легко розладнується діяльність кишок. Тому потрібно зміцнювати м'язи кишок, сприяти правильному функціонуванню внутрішніх органів.

Нервова система. Дітям властиві процеси збудження та гальмування, при чому збудження переважає над гальмуванням. Тому ці процеси слід урівноважувати, сприяти розвиткові зорового, слухового та рухового

аналізаторів. У дітей слабкий розвиток терморегуляції і у зв’язкуз цим слід їх загартовувати.

Шкіра охороняє внутрішні органи та канини від проникненя в них мікроорганізмів. Є органом виділення, а також бере участь у теморегуляції та диханні. У дітей шкіра ніжна і легко зазнає поранень. Тому шкіру дітей слід охороняти від пошкоджень і сприяти правильному розвиткові її функцій.

Освітні завдання спрямовані на формування певних систем рухових умінь та навичок; ігрових дій; здобування доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги та правила.

Дітям дошкільного віку треба повідомляти елементарні знання про користь виконання фізичних вправ, способи виконання рухів (техніку), правила рухових ігор, призначення фізкультурного інвентарю та способи його зберігання; відомості про особисту та суспільну гігієну — правила догляду за тілом, одягом, взуттям, фізкультурним обладнанням тощо.

Під час виконання фізичних вправ діти збагачують свої знання про назви частин тіла людини. Паралельно з накопиченням рухового досвіду вони привчаються виконувати вправи за словесною інструкцією, без показу, запам’ятовувати окремі елементи руху – напрям, амплітуду, послідовність.

Зміцнення здоров'я дітей, покращання їх фізичного розвитку передбачає формування культурно-гігієнічних вмінь та навичок. Засвоєння їх дитиною відбувається під керівництвом дорослих. Вона привчається мити руки, чистити зуби, охайно їсти, слідкувати за своїм одягом. Все це сприяє формуванню самостійності та організованості, охайності, бережливості, поважного ставлення до дорослих та своїх однолітків

У дошкільників формуються вміння та навички виконання вправ з шикувань та перешикувань, загальнорозвиваючі, основні рухи, вправи спортивного характеру, а також елементи спортивних ігор (баскетбол, футбол, хокей, городки, бадмінтон та настільний теніс). Засвоєння цих рухових дій дитиною сприяє поширенню її рухового досвіду, який дозволяє

більш впевнено діяти у різноманітних умовах навколишнього життя. Залежно від умов закладу дошкільної освіти (обладнання фізкультурного залу, майданчика, наявність басейну), стану здоров'я та фізичної підготовки дітей, кваліфікації вихователя, допомоги батьків та шефів обсяг навичок з різних видів рухових дій може бути збільшеним.

Виховні завдання спрямовані на формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури.

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. Наприклад, щоб стати сміливим, треба навчитися долати страх, стикаючись з небезпекою. На заняттях з фізичної культури деяким дітям буває страшно пройти по гімнастичній лаві або колоді, перестрибнути через перешкоду, виконати лазіння по гімнастичній стійці та ін. Однак вони (іноді за допомогою вихователя) переборюють свій страх і виконують рух, що, безумовно, сприяє вихованню сміливості. Застосування різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор сприяє формуванню вмінь орієнтуватися у просторі, розвиває винахідливість та кмітливість. Якщо рухи виконуються правильно, невимушено і разом з тим виразно, емоційно, то це позначається на естетичних почуттях, сприяє розумінню дитиною краси рухів.

Доброзичливе ставлення, повага до дитини повинні бути основою педагогічної позиції вихователя у формуванні її моральних та вольових якостей у процесі проведення різних форм фізичної культури в дошкільному закладі.

Виконання загальнорозвиваючих вправ, основних рухів (з оптимальним дозуванням), участь в рухливій грі позитивно впливають на покращання фізичного розвитку дитини, удосконалення функціональних можливостей її організму, формування правильної постави, розвиток фізичних якостей. Одночасно формуються уміння та навички в фізичних вправах, які виконують діти. Чітка організація заняття та рухова діяльність дітей

сприяють вихованню в них позитивних моральних та вольових рис характеру.

11. ЕТАПИ ВИНИКНЕННЯ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Будь-яка галузь науки починала свій розвиток з накопичення фактичного матеріалу, опису й класифікації явищ, які є підґрунтям певної системи знань.

Аналіз історії виникнення ТМФВ як науки дозволяє виділити кілька етапів:

Перший етап – емпіричні знання про вплив рухових дій на організм, отримані людиною у результаті повсякденної діяльності, що призвело до пізнання способів передачі досвіду рухової діяльності у первісному суспільстві.

Емпіричні знання – це знання, які були отримані за допомогою досвіду. Це стало однією із передумов виникнення фізичних вправ і разом з тим усієї системи фізичного виховання.

Фізичне виховання – це специфічна сфера суспільної діяльності, яке було з часом виокремлено від фізичної праці, виникло багато років назад, ще у первісному суспільстві. Факторами формування передумов виникнення фізичного виховання у первісному суспільстві були:

– біологічна потреба людини у руховій активності;
– розвиток абстрактного і логічного мислення людини;
– ускладнення суспільно-господарського життя первісних людей;
– розвиток магічних обрядів і вірувань;
– кліматичні умови.

Розвиток абстрактно-логічного мислення людини, розуміння взаємозв’язку між попередньо виконаною дією й кінцевим результатом дозволило людині усвідомити «явище вправлення», що і було підґрунтям виникнення фізичного виховання.

Суттєвою передумовою виникнення фізичного виховання були ігри і змагальні дії, які були дуже важливими у життєдіяльності людей первісного суспільства. Такі заняття і стали первинними формами фізичного виховання. Змагальні дії були пов'язані з обрядом посвяти (ініціацією), яка була домінуючою формою виховання у первісному суспільстві.

Статево-вікові обряди посвячення були пов'язані з переходом юнаків і дівчат до дорослого життя. Перед тим вони повинні були оволодіти відповідними знаннями і навичками племінного життя, набути необхідну фізичну і моральну зрілість.

Готуючись до посвяти, юнаки ретельно тренувались, витримували заборони у харчуванні, дотримувались суворої дисципліни, брали участь у полюванні. Широко використовувались різноманітні фізичні вправи та ігри (біг, стрибки, метання спису, різні види боротьби та ін.). До арсеналу рухів, яким навчали молодь, почали входити вправи військової підготовки, що було необхідно для військової організації спільноти роду.

У період розпаду родового суспільства і утворення племінної верхівки (8000-3000 рр. до н.е.) фізичні вправи та ігри, як засіб військово-фізичної підготовки, все частіше проводилися у формі прилюдних суспільних змагань. Ці змагання виконували функції посвяти (ініціацій), однак їх головним елементом було суперництво. Ці змагання виконували також видовищну функцію.

Отже, виникнення виховання (у тому числі – фізичного) і освіти як педагогічних феноменів зумовлене появою системи соціального наслідування – передавання досвіду попередніх поколінь наступним. Із запровадженням парних шлюбів, що прийшли на зміну статевої полігамії, пов'язане зародження домашньо-сімейного виховання дітей, яким стали перейматися батьки та родичі. Поступове ускладнення умов життя зумовили виділення самостійної суспільної функції фізичного виховання – ним починають займатися певні люди, як правило, найбільш шановні у племені.

У первісному суспільстві традиційні засоби і способи виховання і навчання, які передавались від покоління до покоління, були першою історичною формою педагогічного знання.

Другий етап – створення перших методик з фізичного виховання – охоплює періоди рабовласництва та феодалізму, держави Древньої Греції та середніх віків.

Створення цих методик відбувалось на основі емпіричного досвіду, накопиченого педагогами, лікарями, філософами, розуміння «ефекту вправляння», але без урахування фізіологічного впливу фізичних вправ на організм людини.

Освіта розвивалася відповідно до соціального майнового становища. Фізична культура також набувала класового характеру. Панівний клас створив, у відповідності з рівнем матеріального життя суспільства і своєї ідеології, необхідні умови для виховання і військово-фізичної підготовки підростаючого покоління свого класу. Створювалися спеціальні системи, в яких основна увага приділялась фізичному вихованню. Ці системи були спрямовані на те, щоб зміцнити рабовласницьку державу, дати військову і фізичну підготовку майбутнім воїнам – рабовласникам.

Першими досягли значних успіхів в освіті Єгипет, Індія і Китай.

У Єгипті в результаті різноманітних реформ освіти фізичне виховання, яке спочатку було розповсюджене тільки у сім'ях родової верхівки, стало застосовуватись і у засіданнях, де готували чиновників і жреців

У Стародавній Індії застосовувались психосоматичні практики – це ритуальна оздоровча гімнастика, самооборона без зброї, танці, система масажу. Закладаються основи системи йоги. На теренах Індії існувала сувора система каст: священики («брахмани»), військові («кшатрії»), ремісники, торгівці («шудри») і недоторкані («парії») – нащадки рабів, люди, які виконували важку фізичну і брудну працю. Для кожної із цих каст існувала певна система фізичної підготовки, до якої залучались діти.

У Давньому Китаї також приділялась велика увага фізичній культурі. Тут велику роль відігравали природно-філософські погляди та медичні знання, які були отримані емпіричним шляхом.

На проблеми педагогіки як реальної практики звертали свою увагу і мислителі античного світу, яким належать перші спроби вікової періодизації навчання і виховання, відповідного добору змісту, застосування форм і методів виховного впливу. На цю пору припадають перші спроби системного погляду на фізичне виховання.

Перші спроби наукового підходу до виховання знаходимо у працях Сократа (469-399 рр. до н.е.), Демокрита (460-370 рр. до н.е.), Платона (427-347 рр. до н.е.), Аристотеля (384-322 рр. до н.е.), Квінтиліана (35-96 рр. до н.е.) та ін.

Загалом фізичне виховання в античному світі виявлялось у двох системах: спартанської та афінської.

Спарта була консервативною, олігархічно-військовою державою. Тому в основі спартанської системи виховання була ідея виховання юнака, сильного духом, фізично розвинутого воїна. Виховання хлопчиків було справою державною, яка суворо регламентувалась і контролювалась. Державне навчання, яке було розраховано на 12 років, розпочиналось із 7-річного віку. Воно складалося із системи військової підготовки і включало фізичні вправи, гімнастику, змагання, навчальні походи, полювання та ін. Інтелектуальному вихованню приділялось мало уваги – спартіати ледь вміли читати і писати.

В Афінах склалася зовсім інша система виховання, яка була спрямована на гармонійний розвиток особистості дитини («каллоготія»). Вихованню моральних, розумових і фізичних якостей людини приділялось однакова увага. Дітей навчали гімнастики та організовували змагання.

Таким, чином, у системах фізичного виховання Давньої Греції використовувалась велика кількість засобів у вигляді фізичних вправ, методів, організаційних форм, які можна об’єднати під загальною назвою «гімнастика», яка займала у Давній Греції важливе місце у системах

виховання рабовласників. За своїм змістом стародавня гімнастика поділялась на три розділи: палестрику, орхестрику та ігри. У системах фізичного виховання Давньої Греції спостерігалась чітка класова спрямованість.

На відміну від Стародавньої Греції, де підготовка майбутнього воїна рабовласника здійснювалась у спеціальних закладах, у Стародавньому Римі виховання зберегло домашній характер. До вступу в армію римські юнаки знаходились у сім'ї, у колі своїх однолітків. Засобами їх фізичного виховання були різноманітні старовинні ігри і вправи. Старші хлопчики вправлялись переважно у бігу, метаннях, боротьбі, фехтуванні. Діти з патриціанських родин багато часу приділяли вправам в їзді верхи. Батьки відповідали за військово-фізичне виховання підростаючого покоління. Спершу розвивалися окремі методики: володінню знаряддями праці, полювання, виконання окремих вправ – плавання, фехтування, метання спису, боротьба та ін.

Розвиток фізичної культури в середні віки необхідно розглядати у відповідності з особливостями феодального ладу. До них відносять наступне.

1. Основою нових державних утворень було натуральне господарство.

2. Феодальне суспільство поділялося на два основних класи - феодалів і селян, ремісників-городян.

3. Панівними класами при феодалізмі були світські феодали (лицарі) і духовенство.

4. У цей період у житті суспільства величезну роль грала католицька церква. Вона займала провідне становище в області виховання і освіти. Католицька церква сприяла зміцненню феодального ладу, всіляко заохочувала систему виховання дворянства, фізичну підготовку лицарів, але забороняла займатися фізичною культурою селянам і ремісникам. Незважаючи на королівські та церковні заборони, народ продовжував розвивати свою систему гімнастичних вправ

Третій етап – охоплює період з епохи Відродження до кінця XIX ст., відбувається накопичення теоретичних знань із фізичного виховання.

Становлення теорії й методики фізичного виховання як науки відбулось у результаті накопичення людством достатнього досвіду у цій галузі. Емпіричний досвід рабовласницьких держав дозволив лікарям, педагогам, філософам епохи Відродження зробити узагальнюючі висновки щодо засобів і методів фізичного виховання.

У XVI-XVII ст. суспільні потреби стимулювали розвиток науки, особливо її природничого напряму. Розвиток гуманізму і наукові дані сприяли виникненню нових поглядів на фізичне виховання і здоров'я людини. Створюються різноманітні системи поглядів (теорії), які стосуються педагогічних і соціальних аспектів фізичного виховання.

Ранні гуманісти (В. да Фельтре, І. Меркуріаліс, Я. Коменський, Т. Мор, Т. Кампанелла та ін.) у своїх працях і практичній діяльності розглядали питання про фізичне виховання.

Вітторіно да Фельтре (1378-1446 рр.) – представник раннього італійського гуманізму. На кошти герцога Гонзагі у містечку Мантуя він влаштовує школу і називає її «Будинок радості». У цій школі Вітторіно да Фельтре застосовує нові методи виховання, які були засновані на принципах гуманістичної педагогіки. Велике значення приділялося поєднанню розумового, естетичного і фізичного виховання. Учні займалися їздою верхи, боротьбою, різноманітними іграми й танцями. Ці заняття були спрямовані на розвиток гнучкості, спритності, краси та грації рухів. Педагогічна діяльність Вітторіно да Фельтре сприяла розповсюдженню ідей фізичного виховання дітей у подальші роки.

Франсуа Рабле (1494-1553 рр.) – видатний французький гуманіст, вчений і письменник, автор відомого роману «Гаргантюа і Пантагрюель». У своєму творі Ф. Рабле гостро критикує схоластичну систему виховання. Він захищав ідеї гуманістичного виховання, яке передбачало різнобічну освіту, розвиток творчості й активності, оптимальний режим дня. Рабле відводив важливе місце фізичному вихованню. Він рекомендував використовувати як античні фізичні вправи, так і народні фізичні вправи. Також він був

прихильником наочності навчання, рекомендував поступове підвищення складності вправ.

Ієронім Меркуріаліс (1530-1606 рр.) – представник пізнього італійського гуманізму, доктор філософії й медицини, автор декількох творів про мистецтво гімнастики. У перших трьох своїх книжках він подає історію гімнастики, а трьох подальших – аналіз фізичних вправ з точки зору профілактичної медицини. Меркуріаліс поділяв всі фізичні вправи на три групи: істинні (лікувальні), військові (необхідні) і хибні (атлетичні). Він надавав перевагу тим вправам, які мали оздоровчо-лікувальне значення і сприяли виконанню військових обов'язків. Своєю діяльністю і науковими працями І. Меркуріаліс сприяв розповсюдженню фізичних вправ як одного із засобів лікувально-профілактичного напряму у медицині.

Ян Коменський (1592-1670 рр.) – видатний чеський педагог-гуманіст, засновник нової прогресивної педагогічної системи. У своїх педагогічних творах «Велика дидактика», «Світ чуттєвих речей в малюнках» разом з питаннями розумового і морального виховання він багато уваги приділяв фізичному вихованню дітей. Я. Коменський створив перший в історії педагогіки посібник із сімейного виховання «Материнська школа», де були викладені основи фізичного розвитку дитини.

Цінні ідеї щодо фізичного виховання висловлювали філософи Томас Мор (1478-1535 рр.) і Томмазо Кампанелла (1568-1639 рр.). У своїх творах «Утопія» та «Місто сонця» піддали гострий критиці не тільки феодальне суспільство та його систему виховання, але і нові буржуазні відношення, які зароджувались у той час. Вони вважали, що виховання має бути різнобічним, а фізичне виховання є необхідним елементом гармонійного розвитку людини. Піклування про здоров'я і фізичне виховання всіх членів суспільства повинно бути державною справою. Т. Мор і Т. Кампанелла стверджували, що заняття гімнастикою і військовими вправами готують людину до праці, сприяють зміцненню здоров'я. Педагогічні ідеї Т. Мора і

Т. Кампанелли мали велике значення для розвитку педагогічної думки у галузі фізичного виховання.

Не дивлячись на незрілість та обмеженість ідей ранніх соціалістів-утопістів, їх цінність полягає у тому, що вони вперше оголосили принципи всезагального фізичного виховання як для хлопчиків, так і для дівчаток, підкреслили значення фізичного виховання у всебічному розвитку особистості.

Вже до кінця XVIII ст. у найбільш передових країнах стали з'являтись товариства сприяння фізичному вихованню дітей, з'явились школи нового напрямку і посібники з гімнастики. В той час під визначенням «гімнастика» мали на увазі сукупність всіх відомих методів і засобів фізичного виховання.

Протягом XIX ст. гімнастика і різноманітні форми фізичних вправ і рухливих ігор були поступово включені у програми європейських шкіл практично всіх ступенів. В Англії широке розповсюдження отримав спорт – своєрідна система засобів, методів і організації фізичного виховання. У деяких країнах були створені національні буржуазні системи гімнастики.

Підйом природничих і гуманітарних наук призвів до того, що видатні філософи, лікарі і педагоги епохи Просвіти розглядали фізичне виховання як складову частину всебічного виховання члена суспільства.

Так, видатний представник епохи Просвіти – англійський філософ і педагог Джон Локк (1632-1704 рр.) свої педагогічні погляди на виховання дітей виклав у книзі «Думки про виховання дітей».

Педагог –просвітник другої половини XVШ ст. французький філософ Жан-Жак Руссо (1712-1778 рр.) свої педагогічні погляди виклав у книзі «Еміль, або про виховання», де висунув ідею відповідності з природою індивідуального виховання людини. Фізичне виховання, на думку Руссо, повинно було забезпечити успіх наступного виховання – розумового, трудового і морального. Чим краще загартоване тіло людини, пристосоване до будь-яких умов існування, чим краще розвинені у нього органи почуттів і рухові здібності, тим легше йому пізнавати навколишній світ і жити у ньому.

У фізичному вихованні Руссо рекомендував застосувати змагальний метод. Останній він вважав природнім шляхом підвищення зацікавленості вихованців у вдосконаленні своїх фізичних здібностей і прояву їх індивідуальних досягнень. Педагогічні ідеї Руссо, не дивлячись на деякі недоліки його системи (виховання індивідуалізму, недооцінка виховання жінок та ін.) сприяли створенню нових форм і методів фізичного виховання кінця XVIII і початку XIX ст.

Багато уваги фізичному вихованню дітей приділяв у своїй педагогічній системі швейцарський педагог-демократ Іоган Генріх Песталоцці (1746-1827 рр.). Для полегшення і прискорення навчання Песталоцці створив методики елементарної освіти у фізичному вихованні. Песталоцці рекомендував фізичне виховання, яке складалось з дитячих ігор, участі дітей у домашніх трудових процесах, курсу елементарної гімнастики суглобів, народних ігор і забав.

Наприкінці XVIII – на початку XIX ст., у період капіталізму, англійський фабрикант, соціаліст-утопіст Роберт Оуен (1771- 1858) займався проблемами суспільного виховання дітей. Він значну увагу приділяв розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров’я та пропонував широко застосовувати рухливі ігри, фізичні вправи, гартувальні заходи.

Отже, на кінець XIX ст. у педагогіці Заходу, як ніколи раніше, гостро стояло питання про масову гуманізацію освіти, що передбачало обов’язкове фізичне виховання. Сприятливе соціально-культурне і наукове підґрунтя стимулювало у цей період пошук нових шляхів і способів організації фізичного виховання.

Четвертий етап – створення теорії і методики фізичного виховання як самостійної й навчальної дисципліни – охоплює період із кінця XIX ст. до 1917 року. Означений етап характеризується створенням теорії і методики фізичного виховання як самостійної наукової та навчальної дисципліни. Він визначається інтенсивним розвитком соціальних досліджень проблем фізичного виховання у різних сферах суспільного життя.

Дослідники у сфері вивчення вікових особливостей розвитку організму і дитячої психології Фроде Садолін і Георг Раціне створили новий напрям у розвитку теорії фізичного виховання.

Так, данський лікар Ф. Садолін у своїй роботі «Гімнастика і діти» (1900 р.) розкрив особливості навчання руховим діям у різні вікові періоди розвитку людини.

Одним із перших почав працювати у психологічному напрямі фізичного виховання француз Г. Раціне. Він говорив про безпосередній вплив емоційного фону занять фізичними вправами на формування особистості дитини.

У створенні теорії фізичного виховання у США значне місце належить професору медицини Діоклетіану Левісу (1823-1886 рр.). Його система містила знання щодо тілобудови, гігієни, надання першої медичної допомоги, «вокальної гімнастики» (для виправлення дефектів мовлення), виконання фізичних вправ.

Отже, на межі XIX-XX ст. об'єктивні фактори сприяли об'єднанню двох напрямів у фізичній культурі – гімнастичного і спортивно-ігрового. В результаті цього утворились відносно самостійні засоби фізичної культури – гімнастика, спорт, ігри і туризм, які використовувались диференційовано, в залежності від цільової спрямованості занять фізичними вправами.

П'ятий етап – це етап інтенсивного розвитку науки про фізичне виховання, впровадження дисципліни в освітній процес середніх спеціальних та закладів вищої освіти, це період 20-90 роки XX століття.

Основними напрямами цього розвитку були: біологічне обґрунтування рухової активності;педагогічні принципи процесу фізичного виховання; соціальна обумовленість фізичного виховання.

Відмінними особливостями розвитку наукових досліджень у галузі фізичної культури у 20-30-ті роки XX ст. було наближення до запитів спортивної практики.

Важливим досягненням науки тих років було те, що в той час відбувався перехід з практичного досвіду на наукові засади.

Дослідницькі і науково-методичні роботи велися у наступних напрямах:

– подальше вивчення впливу фізичних вправ на організм людини з метою наукового обґрунтування застосування засобів фізичної культури;

– розробка методики спортивної роботи в самодіяльному колективі фізкультури, в середній школі і занять з жіночими групами;

– наукове обґрунтування і вдосконалення методики спортивного тренування,

– спрямованого на досягнення майстерності в окремих видах спорту.

Подальший розвиток отримує проблематика лікарського контролю. У цей період вченими уточнюється роль центральної нервової системи у формуванні й вдосконаленні рухової навички, виявленні фізіологічних принципів спортивного тренування.

У 50-60-ті роки XX ст. особливо інтенсивно розвиваються спеціалізовані розділи біологічних дисциплін, які обґрунтовують систему підготовки спортсменів (спортивна фізіологія, біомеханіка, біохімія та ін.). У результаті диференціації знань у теорії та методиці фізичного виховання виділяється окремим напрямом наука про спорт.

Одночасно йшло формування й узагальненої дисципліни, здійснювалася спроба інтеграції наукових знань до «Теорії фізичної культури».

Першим навчальним посібником з «Теорії фізичної культури» був підручник, виданий Г.О. Дюпероном у 1926 р. До трактування фізичної культури автор включив не тільки виконання фізичних вправ у спеціально відведений час, а й усі сторони життя, які можуть позначитися на стані тіла і входять до кола фізичної культури: сон, харчування, одяг, способи праці, гігієна, загартовування, масаж та ін. Завданнями фізичної культури Г.О. Дюперон вважав: «лікування хворого організму; зміцнення й охорона слабкого організму та який розвивається; підтримання здорового та вдосконалення нормального організму».

Перше завдання фізичної культури належить до діяльності лікаря та «лікарської гімнастики».

Друге завдання конкретизується такими положеннями:

а) охорона й підсилення природного ходу розвитку людини у дитячому та юнацькому віці;

б) охорона й підсилення природного ходу життя людини у зрілому віці;

в) виправлення деяких вад організму, вроджених або набутих.

Третє завдання конкретизується:

а) розвитком м'язової сили;

б) удосконаленням нервової системи й органів чуття; вихованням психічних якостей – мужності, відваги, почуття краси та ін.;

в) набуттям життєво корисних і професійних навичок.

Ще у 1925 р. теоретиками фізичної культури в основу фізично культурного індивіда було покладено його фізичне, психічне та соціальне здоров'я.

Через 50 років Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як «стан повного фізичного, морального і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних дефектів».

Неповнота вихідних фактичних матеріалів і деякі інші причини перешкодили тоді сформувати теорію фізичної культури як цілісну наукову дисципліну. Розвиток отримала тільки її частина – теорія і методика фізичного виховання, яка за схемою Г. Дюперона мала таку структуру:

а) як влаштована людина та як живе і працює її організм;

б) точна мета застосування певної вправи;

в) суть кожної вправи та її дія на організм;

г) як необхідно практично застосовувати кожну фізичну вправу;

д) в яких умовах її слід застосовувати.

Початкова ідея теорії фізичної культури Дюперона як культури тіла і здоров'я людини розчинилася в ідеологізації й політизації науки. Нехтування пріоритетами інтересів особистості за всієї доступності засобів і форм

фізичної культури не привело до загального здоров'я нації. Не можна примусово зробити людину здоровою та щасливою.

Наступний етап інтеграції знань у загальну теорію фізичної культури слід віднести до 70-х років XX ст.

Суттєвий вплив на формування теорії фізичної культури робить розвиток соціології, антропології, соціальної психології, загальної теорії виховання та інших наук. Провідним теоретиком та інтегратором наукових знань у галузі фізичної культури є професор Л. Матвеев.

За визначенням Л. Матвеева, «теорія фізичної культури (її загальні основи) є інтегративною системою наукових знань про сутність фізичної культури, взятої в цілому, про загальні закономірності її функціонування, спрямованого використання й подальшого розвитку, передовсім у системі факторів виховання, соціального формування особистості та оптимального розвитку життєвих сил людини».

Вплив соціальних, політичних та ідеологічних умов 70-80-х років XX ст. привів до розвитку й трактування теорії фізичної культури як одного з дійових способів виховання «будівника комунізму» – гармонійно розвиненої та соціально активної особистості, яка готова до праці й оборони суспільства комуністичного типу. На першому місці розглядалися завдання тоталітарної держави: людина повинна підготувати себе для праці на благо держави та до захисту держави і заради цього підтримувати свою готовність як можна довше. Звідси і назва нормативного комплексу «Готов до праці й оборони».

Стан здоров'я людини формується її спадковістю та умовами життя. Оскільки, діти не тільки успадковують хвороби батьків, а й набувають ще своїх, то протягом життя двох-трьох поколінь за несприятливих соціально-економічних умов держави та життєвих умов населення, відбувається зниження рівня фізичного і психічного здоров'я суспільства в цілому.

Прогресивні вчені в галузі медицини починають звертати увагу на здоров'я людини не з боку наявності або відсутності в неї хвороби, а міри здоров'я, життєвих сил, які дозволяють їй забезпечувати свою

життєдіяльність та чинити опір несприятливим умовам навколишнього середовища і виникненню захворювань.

Основним засобом підвищення адаптаційних можливостей організму виступає рухова активність людини.

Питаннями здорового способу життя, здоров'я і рухової активності починають займатися медики, що обумовило появу нової науки – валеології (valeo – у перекладі з латині означає – бути живим і здоровим).

По мірі зростання потреб у фізичному вихованні певних вікових груп населення, підвищувалося його суспільне значення, відокремилися форми використання фізичної культури. Це – щоденні побутові форми самостійного заохочування людей до фізичної культури, виробнича фізична культура, рекреаційна, реабілітаційна та інші форми фізичної культури, що все більше заповнювали вільний час, режим відпочинку та культурної діяльності населення.

Шостий етап розвитку ТМФВ – український період розвитку, який припадає на кінець 90-хроків 20 століття і триває до теперішнього часу.

Протягом століть засоби фізичного виховання в основному носили прикладний характер (трудовий, військовий), що обумовило виділення класичних видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, плавання, фехтування, стрільби, боротьби та ін. Необхідність проведення активного розважального дозвілля привела до розвитку ігрових видів, які приваблюють людей ситуацією, що постійно змінюється, ігровою інтригою – ігри з м'ячем: волейбол, баскетбол, футбол, теніс та ін. До 1990-х років ці традиційні види широко впроваджувалися у фізичному вихованні всіх вікових груп населення в обов'язкові та добровільні форми занять.

На початку 1990-х років на базі традиційних видів спорту почали інтенсивно розвиватися нові види рухової активності. У цей час з'являється попит населення на рекреаційні розваги й оздоровлення з використанням рухової активності. Відповідно відкриваються дуже багато фізкультурно-оздоровчих груп на комерційній основі. І тому з'являється бажання

запропонувати щось нове, відмінне від того, що вже є. Так заняття фізичними вправами певних верств суспільства переходять з розряду нудних і обов'язкових до розряду модних, елітарних. Таким чином, інтенсивно розвивається методика використання традиційних видів гімнастики, акробатики, плавання, важкої атлетики в оздоровчих цілях, що веде до залучення з-за кордону нових технологій у вигляді сучасних тренажерних пристосувань, нових видів рухової активності – аеробіки, шейпінгу, степ-аеробіки, слайд-аеробіки тощо. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові їх види: поєднання аеробіки і плавання – аква-аеробіка, велосипеда і гімнастики – велокінетика, акробатики і вправ зі скакалкою – роуп-скіпінг та ін..

Інтенсивний розвиток рекреаційного напряму фізичного виховання зумовив активізацію наукових досліджень у цій сфері. У 2000-2015 роках були підготовлені навчальні посібники (Є. Приступа, М. Линець, О. Жданова; Т. Круцевич, Н. Пангелова, Г. Безверхня), захищені докторські дисертації (М. Дутчак, О. Андрєєва) із зазначеної проблематики.

Питання вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах освіти (дошкільні навчальні заклади, загальноосвітні школи, вищі навчальні заклади) були предметом дослідження провідних вітчизняних фахівців, таких як: В. Арєфьєв, І. Боднар, Е. Вільчковський, Л. Волков, О. Дубогай, Т. Круцевич, О. Куц, Н. Москаленко, Н. Пангелова, Л. Пилипей, Т. Ротерс, О. Томенко, А. Цьось, Б. Шиян.

Особливо тісні контакти теорії і методики фізичного виховання з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами, так окремі дисципліни спираються на загальні положення, що розробляються теорією і методикою фізичного виховання, а конкретні дані, що отримуються ними, є матеріалом для нових узагальнень.

Приватні дисципліни спираються на загальні положення теорії спортивного тренування які розроблені провідними вченими України – В. Платоновим, М. Булатовою, В. Костюкевичем, В. Савченко, О. Шинкарук,

Ю. Бріскіним, Р. Ахметовим, Ю. Шкребтієм, Г. Максименко, Г. Лісінчуком, В. Дрюковим.

У процесі свого розвитку із загальної теорії вилучалися окремі закономірності, які ставали предметом спеціальних наук – науки про гімнастику, легку атлетику, плавання та ін. Проте найбільш загальні закономірності, що діють не тільки в цих видах вправ, а стосуються будь-яких видів рухової активності людини, не стали і не можуть стати предметом певної окремої дисципліни. Розробка цих загальних закономірностей і становить основу сучасної теорії і методики фізичного виховання.

12. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ З ІНШИМИ НАУКАМИ

Теорія фізичного виховання дітей належить до суспільних наук і вона тісно пов'язана з іншими науковими дисциплін. Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежуючись тільки результатами власного предмета дослідження.

Дана дисципліна дає можливість дошкільним працівникам глибоко аналізувати та об'єктивно оцінювати правильність спрямування своєї діяльності, розробляти оптимальні методи та прийоми навчання фізичним вправам, удосконалювати та використовувати передовий педагогічний досвід з фізичного виховання дітей у дошкільних закладах та в сім'ї.

Вона тісно пов'язана із дисциплінами, які мають гуманітарний характер. Тобто теорія та методика фізичного виховання має тісний зв'язок з науковими дисциплінами, предметом вивчення яких є дитина. Це такі наукові дисципліни: *загальна педагогіка, загальна психологія, дошкільна педагогіка, дитяча психологія*, *вікова психологія,* які вивчають засоби, форми, методи педагогічного впливу на дитину та її психіку. Цей зв'язок зумовлено єдністю мети про всебічне виховання підростаючих поколінь. Саме завдяки цим дисциплінам вихователь враховує закономірності розвитку психіки дитини для досягнення оптимальної ефективності у фізичному вихованні,

наприклад, при проведенні різних організаційних форм фізичної культури, підбирає засоби, форми, методи педагогічного впливу на дитину.

Теорія та методика фізичного виховання спирається на дані про морфологію і функціональну діяльність дитячого організму і тому вона розвивається у тісному зв'язку з біологією, фізіологією, анатомією, гігієною, педіатрією, Ці наукові дисципліни вивчають закономірності біологічного розвитку дітей. Тільки враховуючи анатомічні, фізіологічні та біохімічні закономірності, що протікають в організмі людини, вивчення реакції організму дітей на запропоновані їм засоби фізичної культури можна ефективно управляти процесом фізичного виховання. Означені науки відносяться до *природничо-наукового (або біологічного) циклу*.

Теорія та методика фізичного виховання також пов'язана з *суспільними науками*, зокрема,з філософією. Філософія дає для теорії і методики фізичного виховання можливість розглянути та пізнати людину як безпосередньо природну та соціальну істоту, проникнути в суть проблеми. Філософія дає для неї методологічну основу пізнання. На основі теорії пізнання розробляються найбільш раціональні методи навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей дітей.

Особливо тісні контакти теорії і методики фізичного виховання з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами, окремі дисципліни спираються на загальні положення , що розробляються теорією і методикою фізичного виховання, а конкретні дані, що отримуються ними, є матеріалом для нових узагальнень.

13. МЕТОДИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Методи дослідження дуже різноманітні. Типовими для ТМФВ є такі методи:

– теоретичного аналізу та узагальнення літературних даних (*теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних, бібліографічна*

характеристика, бібліографічний пошук, аналіз та узагальнення документальних матеріалів тощо);

– методи педагогічного обстеження (*педагогічне спостереження, опитування, інтерв'ю, хронометрування, анкетування, бесіда, реєстрація параметрів рухів);*

– експериментальні методи (*природний, модельний та лабораторний експерименти; абсолютний та порівняльний; послідовний та паралельний*);

– математичні методи дослідження та обробки результатів (*одновимірний та багатовимірний математичний аналіз*).

Перші дві групи методів належать до *пасивного способу* отримання наукової інформації, тобто без втручання у процеси, що досліджуються; наступні два – належать до *активного способу* отримання наукової інформації, тобто з втручанням у процеси, що досліджуються, та внесенням змін щодо їх перебігу.

Метод – це спосіб отримання наукової інформації для встановлення закономірних зв'язків, відношень, залежностей та побудови певних наукових концепцій.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних – це невід'ємна частина будь-якого наукового дослідження джерел. Дослідження, побудоване тільки на аналізі літературних джерел, правомірне в тих випадках, коли вивчаються історичні й соціальні аспекти фізичного виховання. Найчастіше ж дослідження проводяться в поєднанні з аналізом документальних матеріалів, зі збором анкетних даних, що має найбільшу користь.

Істотні труднощі у вивченні літературних даних створює дуже швидке зростання обсягу інформації. Для того, щоб одержати інформацію з тих питань, що зацікавили дослідника, необхідні навички роботи з бібліографією, яка описує та систематизує друковані видання й поділяється на поточну, присвячену опису сучасних публікацій, та ретроспективну, яка містить огляд літератури з якого-небудь питання за певний проміжок часу. Бібліографічну

характеристику друкованих видань може бути подано у вигляді бібліографічного опису або реферату (короткий виклад змісту наукової роботи та одержаних результатів). Бібліографічний пошук публікацій з тих питань, які цікавлять дослідника, є першим етапом роботи з книгою.

Аналіз та узагальнення документальних матеріалів. Багато даних, необхідних для дослідження певних питань, знаходять своє відображення в документах для працівників дошкільних закладів (плани-конспекти занять з фізичної культури, протоколи педагогічних рад, план роботи дошкільного закладу нарік та ін.). До документальних матеріалів також належать спеціально складені з науковою метою анкети та опитувальні листи. Відмінності між ними полягають лише в обсязі відповідей. На анкетні запитання респонденти відповідають більш лаконічно – «так» або «ні», в опитувальному листі – відповіді подаються в більш розгорнутому вигляді, описовій формі. Анкети та опитувальні листи застосовують частіше на початку дослідження, і вони не можуть бути вирішальними для визначення ефективності певної методики.

Метод педагогічного спостереження полягає в сприйнятті діяльності дітей у різних ситуаціях. Уміння спостерігати - показник педагогічних здібностей людини. Цей метод має чітко сформульовану мету та предмет, за яким воно ведеться; об’єктивну та чітку фіксацію фактів (фото- та кінозйомку, магнітофонний запис, спеціальні протоколи та ін.). Здобуті наукові дані узагальнюють, зіставляють і на основі цього роблять відповідні висновки та надають практичні рекомендації.

Іншими словами, методика – це максимальне спостереження. До неї входять: вибір об’єкта спостереження, схема чи план процесу спостереження, описання процедури стандартизованого оцінювання, опис організації роботи.

Педагогічне спостереження відрізняється від побутового, по-перше, конкретністю об’єкта спостереження, по-друге, наявністю специфічних прийомів реєстрації (спеціальних протоколів, умовних позначок у записах тощо).

Об’єктами педагогічного спостереження можуть бути лише ті сторони фізичного виховання, які можна фіксувати, не порушуючи освітнього процесу навчання і виховання.

Педагогічні спостереження в галузі фізичного виховання можуть бути спрямовані на виявлення й оцінку:

– тривалості процесу (час виконання рухів тощо);

– величини просторових переміщень тих, хто займається, або приладу (довжина розбігу в стрибках, дальність польоту м’яча тощо);

– кількісного боку процесу (кількість кроків, передач м’яча тощо);

– характеру просторового переміщення (напружене, різке, плавне тощо);

– зовнішніх умов (температура повітря, сила і напрямок вітру тощо);

– змісту навчального процесу (завдання заняття, комплекс застосованих вправ, дозування навантаження тощо);

– техніки виконання вправ (форма і характер рухів у техніці виконання тієї чи іншої вправи).

Перед тим як проводити педагогічне спостереження, дослідник повинен:

– визначити завдання спостереження;

– визначити об’єкти спостереження, тобто ті аспекти педагогічного процесу, які будуть вивчатися;

– визначити спосіб проведення спостережень;

– вибрати прийоми фіксації отриманих даних;

– продумати методи аналізу зібраного матеріалу.

Значну перевагу будуть мати дані спостережень, у яких об’єкт вивчення спостерігався багаторазово.

Основні вимоги до спостереження. Для того, щоб підвищити якість і надійність спостереження існує низка обов’язкових :

– систематичність і багаторазовість спостереження даного явища у різний час і в різних ситуаціях, це потрібно для того, щоб можна було зробити висновок про повторюваність, а значить, не випадковість явищ;

– уникнення оціночних суджень, обов'язковість перевірки альтернативних гіпотез;

– проведення спостереження кількома дослідниками;

– співставлення спостереження за окремим відрізком поведінки з загальною ситуацією;

– пасивність, невтручання спостерігача у перебіг подій.

Процедура проведення спостереження. Сама програма проведення спостереження включає кілька підрозділів. Це такі етапи, як визначення проблеми, вибір об'єкта та предмета дослідження, формування мети і завдань роботи, інтерпретація та до визначення основних понять, попередній аналіз об'єкта, висунення основної та робочих гіпотез, збір власне даних, їх аналіз та інтерпретація.

Вимоги до запису спостережень та форми запису. Великі вимоги висуваються щодо запису спостережень або до інших способів фіксації даних. Основні вимоги такі:

– запис повинен бути фактологічним, тобто, занотовуватися мають тільки явища, які не можна замінювати узагальненою оцінкою або характеристикою;

– обов'язковий запис усієї ситуації, а не її фрагменту, тобто, описуватися повинен фон, на якому відбуваються події;

– запис повинен бути точним: відображати всі події, які стосуються цієї гіпотези, в тому числі й такі, що вступають в протиріччя.

За формою запис спостереження може бути найрізноманітнішим: протоколювання; словесне описання; графічна фіксація з використанням різних умовних позначень і систем зображення фізичних вправ, наприклад, схематичних малюнків; стенографування; запис на стандартних бланках; запис в щоденник; звукозапис; фотозапис; кінозапис; відеозапис і т. ін..

Види спостереження. Для вирішення різних дослідницьких проблем використовуються різні види спостережень. Так, наприклад, залежно від позиції спостерігача можна виділити такі його види: включене, невключене,

частково включене. За цими критеріями виділяють такі види спостереження, коли дослідник виступає як співучасник, як нейтральна особа, як керівник.

Включене спостереження або спостереження з середини передбачає активну участь самого дослідника в освітньому процесі, який він повинен аналізувати і оцінювати. Зрозуміло, що подібні спостереження можливі, коли фізичні можливості дослідника дають змогу йому виконувати всі вимоги педагогічного процесу. Найбільш ймовірна сфера застосування включених досліджень аналіз в групах здоров'я, в туристичних походах і т. п.. Часто включене спостереження використовується «діючими» спортсменами дослідниками. Позиція дослідника-співучасника цінна тим, що він відчуває те, що і його піддослідні. Тому він може збагатити результати спостереження цінними даними, які не завжди помічаються особами, які знаходяться в інших позиціях. Проте цей метод також має недоліки:

– В ході включеного спостереження неможлива поточна реєстрація всіх подій і часто дослідник фіксує всі події після заняття «по пам'яті».

– Під час тривалої участі дослідник стає мислити категоріями досліджуваних, втрачає свіжість сприйняття.

– Необхідний деякий час для звикання до колективу.

Частково включене спостереження. Часто спостерігачем є сам вчитель або тренер. Це дає змогу повніше враховувати різні обставини, що супроводжують процес спостереження: зокрема швидше і легше відділити суттєве від несуттєвого у поведінці, бо дослідник знає типову для кожного учня поведінку у певній ситуації. Недоліки цього методу – складність одночасного спостереження і запису; необхідність контролювати себе і учнів; можливість наявності певної установки щодо можливостей учня.

Найпростішим є невключене або нейтральне спостереження. До такого спостереження найчастіше вдаються науковці та студенти-дослідники, керівники шкіл та ін.

Воно характеризується тим, що спостерігач вивчає певне явище «у чистому вигляді», абсолютно не втручаючись у події, що відбуваються.

Такий вид спостереження є пасивним. Результати його можуть дати цінний матеріал, тому що сторонній спостерігач найменшою мірою обтяжений установками щодо окремих учнів або всього учбового процесу; він дивиться на ситуацію ззовні, що дає йому шанс бути об'єктивним і неупередженим. Слабкою стороною невключеного спостереження є поверхневість. Проте найбільшою проблемою такого спостереження є ефект демонстрації, коли учні (і вчитель) поводять себе не зовсім природно, не так як би поводилися без сторонньої людини. Особлива складність полягає в тому, що така демонстративна поведінка майже ніколи не усвідомлюється, тому її не можна усунути, навіть коли б піддослідні цілком щиро прагнули бути природними. Щоб зменшити ефект демонстрації спостерігач повинен «привчити» до себе тих, кого він буде вивчати; він повинен хоча б у загальному плані познайомитися з учителем та індивідуальними особливостями його роботи. Слід пам'ятати, що чим старші діти, тим ефект демонстрації виявиться ефективнішим. Чи припустимо з'явитися без попередження для педагогічного спостереження? Думка, що в цьому випадку можна досягнути більшої природності поведінки спостережуваних частіше всього не виправдовується. Подібна поява зненацька нерідко викликає скованість у обстежуваних, а отже, дає спотворене уявлення про характер педагогічного процесу.

Приховане і відкрите спостереження. Для того, щоб зменшити ефект демонстрації часто використовують такі технічні засоби як скло Гезела (яке прозоре лише з однієї сторони) або записуючу техніку. Тобто використовують так зване приховане спостереження. Однак, під час використання прихованого спостереження потрібно вирішити дві важливі проблеми: одну етичного плану, другу організаційного. Що стосується етичності спостереження без відома досліджуваних, то багато соціологів ставлять під сумнів його правомірність. По відношенню до організації прихованого спостереження слід зауважити, що вона є технічно досить

складною. Найдоступнішим способом прихованого спостереження є спостереження з вікна школи за роботою на спортивному майданчику.

Неперервне і переривчасте спостереження. За часовими ознаками педагогічне спостереження ділиться на неперервне і переривчасте. Неперервне спостереження характеризується тривалістю, яка властива педагогічному явищу, що вивчається. Проводячи таке спостереження, дослідник має можливість простежити розвиток явища від початку до кінця.

Переваги спостереження як методу дослідження. Спостереження в порівняні з іншими методами дослідження має низку переваг, а саме:

– воно дає змогу спостерігати факти педагогічного процесу у «живому» вигляді, найменше спотворюючи ситуацію ;

– дає змогу фіксувати події і факти цілісно, в контексті всієї поведінки і безпосередньо в момент їх протікання;

– дає можливість аналізувати поведінку цілої групи осіб одночасно;

– дає змогу реєструвати одночасно багато параметрів, причому дає можливість робити це без спеціального планування, так би мовити «на ходу».

– незалежність від вміння обстежуваних висловлювати свої думки (на відміну від опитування) і т. ін.

Опитування. До методів опитування входить бесіда, анкетування, інтерв'ю.

Опитування – це метод одержання соціально-психологічної інформації, який базується на усному або письмовому зверненні до обстежуваної групи людей із запитаннями, зміст яких репрезентує проблему на певному емпіричному рівні. Сутність опитування в будь-якому вигляді зводиться до того, що дослідник отримує інформацію із тих відповідей респондентів, які вони дають на поставлені питання. Різниця між видами опитування полягає лише в його формах, рідше в місці питань. На відміну від інших методів дослідження ефективність опитування повністю залежить від двох моментів: по-перше, чи хоче і чи буде респондент відповідати на поставлене питання, і, по-друге, чи може він відповісти на них. Отже, організація будь-якого

опитування має починатись і підкорятись розробці цих двох моментів; все спрямовується на те, щоб спонукати опитуваних дати повні і правдиві відповіді на поставлені питання.

Бесіда використовується як метод вивчення особистості вихованців у практичній діяльності педагога. Бесіду поєднують з іншими методами. Ефективність бесіди залежить від досвіду дослідника, його психолого-педагогічної підготовки, уміння вести бесіду. При використанні цього методу треба вміти вступити в контакт з досліджуваним і підтримувати потрібний напрям розмови. Ця бесіда відрізняється від інтерв'ю, тобто односторонньої бесіди, коли дослідник ставить запитання, а співрозмовник тільки відповідає.

Для бесіди необхідна атмосфера довіри, важливо дотримуватися педагогічного такту. Цей метод краще використовувати в природному середовищі дитини (дошкільному закладі, сім'ї).

Інтерв'ю – це метод отримання інформації шляхом усних відповідей респондентів на питання, які усно задаються дослідником.

У бесіді і респонденти, і дослідник, виступають активними сторонами, в той час як в інтерв'ю задає питання тільки дослідник. Інтерв'ю можна назвати односторонньою бесідою.

Анкетування — це метод отримання інформації шляхом письмових відповідей на стандартизовані питання анкети. Анкетування широко використовується в психолого-педагогічних дослідженнях. На відміну від методу бесіди в анкеті існує чітка логічна конструкція, яка не змінюється в процесі анкетування. Анкета складається зі спеціально підібраних питань і можливих стандартних варіантів відповідей. Відповіді на запитання анкети об'єднуються і статистично обробляються.

Анкетування як спосіб опитування полягає в тому, що:

– по-перше – воно є найпоширенішим методом опитування в теорії і практиці фізичного виховання;

– по-друге – володіння методикою анкетування дає досліднику основний об'єм знань і вмінь для оволодіння іншими методами опитування;

– по-третє – анкетування доступніше основній масі дослідників, які не мають великого життєвого досвіду, не володіють здібністю швидко вступати в контакт з людьми;

– по-четверте – воно дає змогу охопити значну кількість людей;

– по-п’яте – анкетування доступне для математичної обробки результатів.

Види анкетування. Анкетування в залежності від кількості опитуваних поділяють на два види: суцільне і вибіркове.

Суцільне анкетування передбачає опитування всієї генеральної сукупності обстежуваних осіб.

При вибірковому анкетуванні опитується лише частина генеральної сукупності тобто вибіркова сукупність. Саме цей вид анкетування с найпоширенішим.

В залежності від способу спілкування дослідника з респондентами розрізняють особисте і заочне анкетування.

Особисте анкетування передбачає безпосередній контакт дослідника з респондентом, коли другий заповнює анкету в присутності першого. Цей спосіб анкетування має дві безперечні переваги:

– по-перше – гарантує повне повернення анкет і,

– по-друге – дає змогу контролювати правильність їх заповнення.

Різний характер процедури особистого опитування дає змогу виділити групове та індивідуальне анкетування.

Групове анкетування передбачає опитування одночасно групи людей. Саме це робить анкетування тим методом, який дає змогу збирати значний матеріал при мінімальних затратах часу.

Під час індивідуального анкетування опитування ведеться почергово.

Заочне анкетування характеризується тим, що респонденти відповідають на питання анкети у відсутності дослідника.

За способом вручення анкет розрізняють поштове, через пресу, і роздавальне анкетування.

Анкетування через пресу здійснюється шляхом публікації запитань у газеті, і ті, хто виявив бажання дати відповіді, після відповідного заповнення анкети надсилають її на адресу редакції.

Сутність поштового анкетування полягає в тому, що анкета розсилається, а потім повертається до дослідника поштою. Переваги його полягають в простоті поширення анкет; можливості отримання значної вибірки; можливості залучити в число респондентів осіб, які територіально знаходяться далеко. Недолік поштового анкетування – це низький процент повернення анкет.

Ефективність анкетування багато в чому залежить від грамотної побудови анкети. Побудова анкети. Анкета – це певним чином структурно організований набір запитань, кожне з яких логічно пов'язане з головним завданням дослідження. Оскільки з допомогою анкети дослідник одержує інформацію із відповідей на запитання, вони мають бути сформульовані так, щоб усі респонденти розуміли їх так, як і сам укладач опитувальника.

Дійсно наукове дослідження ґрунтується на інформації, що має відповідати трьом основним вимогам: вона має бути надійною, достовірною і одержаною з допомогою методики, валідної для вирішення даного завдання. Достовірною інформація буде лише в тому випадку, коли вона адекватно відображає дійсність. Анкета має складатись з трьох частин: ввідної, основної і демографічної («паспортної»).

Ввідна частина анкети – це своєрідне звернення до респондентів, в якому вказується:

– науковий заклад, який веде дану тему дослідження і від імені якого виступає дослідник;

– завдання дослідження, теоретичне і практичне значення вирішення цих завдань;

– роль кожного респондента у вирішенні поставлених завдань;

– запевнення в повній анонімності відповідей респондента (ім'я опитуваного не має фігурувати в повідомленнях і публікаціях дослідника);

– правила заповнення анкети;

– запевнення в готовності вислати результати дослідження респонденту, якщо він цього забажає;

– спосіб повернення анкети досліднику.

До змісту ввідної частини ставляться три основні вимоги: вона має бути ясною для будь-якого респондента, має спонукати бажання відповідати на поставлені питання і в той же час бути короткою.

Основна частина складається з набору питань, відповіді на які покликані вирішити завдання дослідження. Розробка цієї частини є складною і відповідальною.

Демографічну частину анкети складають питання, які визначають паспортну характеристику респондента: прізвище, стать, вік, спортивну кваліфікацію і т. п. Ця частина анкети лаконічна і проста для заповнення. Основне призначення її полягає в тому, щоб сприяти, по-перше, якісному аналізу зібраного матеріалу і, по-друге, визначенню його репрезентативності.

Розрізняють різні типи анкет: закриті, відкриті, змішані.

В анкетах закритого типу пропонується вибрати і підкреслити один із варіантів відповідей, вміщених після запитання. Запитання називається закритим, якщо у його формулюванні міститься перелік можливих варіантів відповідей або дихотомічна форма відповідей (так, ні).

В анкетах відкритого типу батьки самостійно пишуть відповіді на поставлені запитання. Відкриті ж запитання передбачають, що відповіді даватимуться респондентом у вільній формі.

Можлива також розробка анкет змішаного типу, в яких є запитання закритого і відкритого характеру.

Відповідно і запитання в анкетах поділяють за формою на: відкриті або вільні; закриті; прямі і непрямі.

Відкритими або вільними питаннями називають такі, на які можна відповідати у будь-якій формі, яка не регламентується жодними рамками і респондент може висловлювати все, що забажає. Наприклад: «Назвіть вид

спорту, яким ви хотіли б займатись». Подібні питання дають змогу отримати відповідь у найбільш природній формі, вони можуть містити цікаві і неочікувані для дослідника факти і мотиви. До недоліків відкритих питань належать, по-перше, можливість відповідей, які не мають прямого відношення до теми; по-друге, ймовірність просторікуватих відповідей; по-третє, складність наступної обробки таких відповідей.

Найпростішою формою закритих питань є дихотомічне питання, на яке респондент повинен відповісти тільки «так» або «ні». Набір таких запитань повинен передбачати приблизно рівну кількість позитивних і негативних відповідей. Якщо ж питання будуть сформульовані з акцентом, допустимо, на відповіді «ні», то респондент машинально може і своє позитивне відношення помітити словом «ні». Іншою формою закритих питань є питання з варіантами можливих відповідей (переліком певних альтернатив), і респондент мусить зупинити свій вибір на якійсь одній.

Прямі запитання передбачають отримання прямої, безпосередньої інформації від респондента. Зазвичай вони формуються в особовій формі: «Ваша думка з приводу ...». «Чи вважаєте ви, що ...». «Чи подобається тобі тренер ... ?»

Якщо дослідник не впевнений у тому, що респондент на деяке питання дасть відверту відповідь, то тоді використовують непряме запитання, яке прямо не відповідає завданню дослідника, але дає змогу скласти відповідне судження про предмет що цікавить. Своєю метою непряме питання має приховати зміст вивідуваної інформації від респондента, це так би мовити запитання яке на перший погляд видається побічним або несуттєвим. (Чи хотіли б ви, щоб у вас був такий син як тренер ..., або: чи поступаєте ви так само як тренер ...?). Крім того, питання слід формулювати не посилаючись на конкретних людей: «Деякі студенти вважають, що тренер... «сачок». А ви як думаєте?». Або: «Чи згідні ви з твердженням, що... ?»

Хронометрування і хронографування застосовують для визначення часу, використаного на виконання певних дій і його графічне зображення, яке

реєструється за допомогою різних приладів (секундомірів, хроноскопів, хронографів) і відображається в спеціальних протоколах хронометрування. Зазвичай, проводиться хронометрування якого-небудь одного елемента цілісної дії, наприклад розбіг в стрибках (для вирахування швидкості розбігу).

Стенографування і магнітофонний запис застосовуються для документальної фіксації повного або часткового словесного змісту заняття. Широке використання отримала стенографія рухів, тобто запис рухів умовними значками або контурними фігурками.

Динамометрія і динамографія використовуються для вимірювання і фіксування зусиль у процесі виконання фізичних вправ за допомогою динамометрів і динамографів.

Фотографування дає можливість отримати фотографії.

Педагогічний експеримент — це метод наукового дослідження, у якому явища та умови, що цікавлять дослідника, безпосередньо або опосередковано знаходяться під його впливом та контролем. Основне призначення експерименту – це встановлення причинно-наслідкових зв’язків між окремими педагогічними впливами та наслідками, що необхідно для більш ефективного способу управління процесом фізичного виховання.

На відміну від пасивного спостереження, у процесі експерименту дослідник активно втручається в процес явища, яке вивчається. Залежно від поставлених перед експериментатором завдань та характеру дослідження застосовують природний, модельний або лабораторний експеримент.

У *природному експерименті* або немає відступів від умов звичайної практики фізичного виховання в закладі дошкільної освіти або ці відхилення є дуже незначними. Природний експеримент характеризується незначними змінами звичних умов навчання і виховання так, що вони можуть бути навіть не помічені учасниками експерименту.

Модельний експеримент характеризується значними змінами типових умов фізичного виховання, що дає змогу ізолювати явище, яке вивчається,

від побічних впливів. Прикладом подібного експерименту може бути дослідження результативності різноманітних важелів для розвитку сили. Щоб виключити вплив техніки жиму на результат, в експерименті проводять виконання жиму в положенні лежачи.

У *лабораторному експерименті* діти можуть бути поставлені в умови, які значно відрізняються від тих, що трапляються на практиці. У разі необхідності (зібрана недостатня кількість фактичного матеріалу) експеримент можна повторити. Лабораторний експеримент характеризується суворою стандартизацією умов, які дають змогу максимально ізолювати піддослідних від впливу змінних умов навколишнього середовища. Наприклад, для визначення ефективності комплексів гігієнічної гімнастики попередньо вивчається реакція організму на навантаження за деякими фізіологічними показниками в умовах лабораторії.

Експеримент може бути спрямований на виявлення певних фактів чи залежностей (абсолютний експеримент) або порівняння якихось показників (порівняльний експеримент). У теорії фізичного виховання об’єктом порівняння найбільш часто є різноманітні засоби, методики, методичні прийоми та ін.

Математичні методи. У дослідженнях з фізичного виховання широко використовуються методи математичної статистики, їх застосування для аналізу отриманих даних дає можливість більш об’єктивно оцінити результати експерименту, які відображають у таблицях, діаграмах, графіках. Математичні методи підвищують достовірність наукових висновків і створюють певні засади для подальших теоретичних узагальнень. У наукових дослідження найчастіше застосовуються такі методи математичної статистики, як: виміри точності середнього арифметичного, оцінка варіації, достовірність різниці між двома середніми величинами, оцінка взаємозв’язків показників, що вивчаються.

Тема № 1.2. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

План

1. Характеристика та види фізичних вправ, їх класифікація.
2. Вимоги до відбору фізичних вправ для дітей дошкільного віку
3. Оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, грунт)
4. Гігієнічні фактори (розпорядок процесів життєдіяльності, харчування, особиста та громадська гігієна) як засоби фізичного виховання.

ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:

Успішне вирішення завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку залежить від поєднання різноманітних засобів, які розподіляються на такі види: фізичні вправи, що застосовуються у гімнастиці, спорті, грі та туризмі, оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) та гігієнічні фактори.

Усі засоби впливають на організм дитини в цілому. Однак, кожний з них має свою специфіку, тобто впливає на ту чи іншу систему, на той чи інший орган. У фізичному вихованні дошкільників важливе значення має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів. Наприклад, комплекси загальнорозвиваючих вправ ранкової гімнастики виконуються дітьми у поєднанні з загартовуючими процедурами (повітрям або водою), у чистому та добре провітреному залі.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ВИДИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, ЇХ КЛАСИФІКАЦІЯ.

Фізичні вправи — основний засіб фізичного виховання. Вони всебічно впливають на розвиток дітей. За допомогою фізичних вправ: зміцнюється здоров’я дошкільника, формуються навички життєво важливих рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.), розвиваються фізичні якості (сила, спритність, швидкість, витривалість, гнучкість).

Виконання фізичних вправ пов’язане з орієнтуванням у просторі, виявленням вольових якостей, різноманітних емоційних переживань.

Правильно організована рухова діяльність справляє істотний вплив на формування психіки дитини.

Фізичні вправи широко застосовуються в різноманітних організаційних формах (ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, рухливі ігри тощо).

Дитині властива біологічна потреба в рухах. Обмеженість рухів (або гіподинамія) негативно позначається на фізичному розвитку дошкільника (затримується ріст, деякі діти набирають зайвої ваги), знижується опірність проти інфекційних захворювань. Таким чином, фізичні вправи є профілактичним засобом проти можливих порушень нормального фізичного розвитку дитини.

Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання людей різного віку. За їх допомогою вирішуються завдання, спрямовані на всебічний фізичний розвиток дітей; формуються вміння та навички у таких життєво важливих рухах, як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння та ін.; розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість).

Кожна фізична вправа має свій зміст (характер) і форму.

Зміст фізичної вправи – це сукупність якостей і процесів (фізіологічних психічних та ін.), що визначають її вплив на дієздатність організму, на формування вмінь та навичок, на фізичний розвиток людини. Зміст фізичної вправи характеризується різноманітними процесами в організмі: підвищенням функції дихання, кровообігу, посиленням обміну речовин, активізацією функції нервової системи та ін. Педагогічний зміст фізичних вправ розкривається в їхньому впливі на фізичний та духовний розвиток дитини.

Форма фізичної вправи – це її зовнішня і внутрішня структура. Внутрішня структура характеризується взаємозв’язком різноманітних процесів в організмі людини під час виконання певного руху. Зовнішня структура характеризується співвідношенням просторових, часових та динамічних параметрів рухів.

Зміст і форма фізичної вправи взаємопов'язані. Так, з розвитком фізичних якостей (зміст вправи) з'являється можливість оволодіти досконалими формами рухових дій. А форма фізичної вправи, в свою чергу, може впливати на її зміст. Більш досконала форма рухових дій дає можливість повніше виявити фізичні здібності.

Техніка фізичних вправ – це способи виконання рухових дій, покликані підвищити їх ефективність. У вузькому розумінні техніка — найраціональніший спосіб виконання вправ.

Досконале оволодіння технікою фізичних вправ підвищує їх результативність. Розрізнюють: основу техніки, основну ланку техніки, деталі техніки.

Основа техніки – це головні елементи руху. При відсутності одного з цих елементів рух або не може бути виконаний, або буде спотворений.

Основна ланка техніки – найважливіша частина основи техніки. Наприклад, для стрибків у довжину з місця – це буде відштовхування обома ногами з одночасним махом рук вперед-угору.

Деталі техніки – її другорядні особливості руху, які можуть змінюватися, не порушують основи техніки. Наприклад, після кидка м'яча для збереження рівноваги дехто змінює ноги перескоком, інші ж приставляють одну ногу до другої.

Деталі техніки техніки залежить від індивідуальних морфологічних та функціональних особливостей людини та умов, в яких рух виконується.

Техніка виконання фізичної вправи відрізняється просторовими, часовими та просторово-часовими характеристиками.

Просторова характеристика включає вихідне положення, положення тіла та його частин у просторі, траєкторію руху тіла або напрямок руху та амплітуду руху.

Початкове (вихідне) положення тіла (тулуба, рук, ніг, голови) – це розташування частин тіла перед початком вправи. Таке положення виявляє готовність до дії і створює найбільш вигідні умови для правильного

виконання вправ. Вихідне положення використовують для того, щоб полегшити або ускладнити виконання рухової дії; забезпечити вплив на певні групи м'язів; створити умови для досягнення кращого результату у виконанні вправи. Наприклад, повороти вправо і вліво сидячи на лаві посилюють роботу м'язів живота, а вправи лежачи на килимку зменшують силу тиску на хребет.

Власне рухова дія – це переміщення тіла дитини (тулуба, рук, ніг, голови) в часі і просторі, яке забезпечує виконання поставленого завдання. Кожна така дія має певний напрям, амплітуду, швидкість, силу, послідовність рухів, що відповідає вирішуваному завданню.

Напрям рухової дії або напрямок руху – від напрямку руху тіла або його частин залежить успішне виконання тієї чи іншої вправи. Основними напрямками руху прийнято вважати: вгору–вниз; направо–наліво. Застосовують також проміжні напрямки: наприклад, впівоберта направо, впівоберта наліво.

За формою шлях руху може бути прямолінійним і криволінійним (стає при зміні напрямку руху). При виконанні поставленого завдання завжди є тільки найкращий напрям рухової дії. При виконанні більшості фізичних вправ треба досягти оптимальної амплітуди руху.

Амплітуда руху – розмах коливального руху. Амплітуда руху залежить від будови кісток, суглобів, еластичності зв'язок і м'язів. Якщо надмірно збільшити амплітуду руху, можна пошкодити зв'язки і м'язи.

Амплітуда руху може бути малою, середньою та великою.

Просторово-часова характеристика включає швидкість і прискорення рухової дії.

Коли рухи виконуються без різких змін, їх називають плавними. Різкими називають рухи, які починаються відразу з великих швидкостей або умить припиняються з великим прискоренням.

Швидкість пересування всього тіла залежить від швидкості руху окремих частин тіла та від інших факторів: довжини кінцівок, опору зовнішнього середовища.

Сила рухової дії – повне нервово-м'язове напруження, потрібне для переміщення тіла, його окремих частин під час виконання рухового завдання. Розрізняють малий, середній, великий та максимальний ступінь м'язових напружень. Але для дітей дошкільного віку непридатні вправи з тривалим напруженням та підніманням значної ваги.

Часова характеристика включає час, темп руху. У всіх рухових діях (наприклад, ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, піднімання рук угору, присідання тощо) враховують темп і тривалість виконання руху.

Окремі елементи техніки виконуються з різною тривалістю (наприклад замах в метанні виконується повільніше, ніж кидок).

Темп — певна частота повторення циклів рухів за одиницю часу (наприклад, темп ходьби 120 -140 кроків за хвилину). Темп руху залежить від маси тіла, що рухається.

Темп поділяють на повільний, середній, великий та максимальний. Зміна темпу рухів приводить до збільшення або зменшення фізичного навантаження. Рухи можуть виконуватися і в індивідуальному темпі. Це залежить від особливостей організму (наприклад, зросту, маси, типу нервової системи), так і від загальної активності людини, від рівня опанування конкретних рухових навичок.

Ритм – це певне чергування напруження, розслаблення і відпочинку м'язів при виконанні рухових дій. Кожній руховій дії відповідає певний ритм. Ритмічне чергування м'язового напруження й розслаблення – один з показників правильності виконання руху. Ритмічні рухи виконуються легко і не викликають втому. Ритм людина регулює свідомо й довільно.

КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ. – це поділ фізичних вправ на групи, виходячи з певної ознаки. Вона полегшує вихователю орієнтування у виборі фізичних вправ для вирішення певних завдань фізичного виховання.

В основу прийнятої класифікацій покладено систему засобів фізичного виховання та методи їх застосування: гімнастика, рухливі ігри, спорт, туризм.

Кожна з цих груп має свої специфічні ознаки і розподіляється на класифікаційні підгрупи.

Гімнастика . В системі фізичного виховання гімнастика поділяється на такі види: основна (гігієнічна гімнастика, стройові, загально розвиваючі вправи, основні рухи); спортивна (акробатика, художня гімнастика, гімнастика на приладах і вільні вправи); допоміжна (наприклад, лікувальна тощо).

Визначено особливості гімнастики: вибірково впливати на різні частини тіла, окремі м'язові групи та суглоби; чітко дозувати фізіологічне навантаження; використовувати різноманітні вправи; використовувати фізкультурний інвентар, предмети ; застосування музичного супроводу; великі можливості для розв'язання освітніх та оздоровчих завдань. Ці особливості гімнастики дозволяють використовувати її на заняттях з людьми різного віку, з різним станом здоров'я, з різною фізичною підготовленістю.

Розглянемо ті види гімнастики, які застосовують у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Основну гімнастику спрямовано на загальний фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дітей, на оволодіння загальними основами рухових дій, виховання моральних, вольових та естетичних якостей. Вона передбачає найрізноманітніші вправи з шикування та перешикування, загальнорозвиваючі вправи. Основна гімнастика посідає значне місце в програмах з фізичної культури закладів дошкільної освіти та школи. Завдання, комплекси вправ та методика їх проведення конкретизуються відповідно до контингенту тих, що займаються (гімнастика для дошкільників різних вікових груп, учнів шкіл та ін.).

Гігієнічну гімнастику виділяють як самостійний вид основної гімнастики. Вона сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, поліпшує фізичний розвиток і підвищує працездатність дитини.

Найпоширенішим різновидом гігієнічної гімнастики є ранкова гімнастика («зарядка»). Загально-розвиваючі вправи, які складають її основу, підбирають так, щоб охопити всі великі м'язові групи, вплинути на поліпшення обміну речовин, дихання, кровообігу та покращання інших функцій організму. Гігієнічна гімнастика буває індивідуальна та колективна. Індивідуальною гімнастикою займаються вдома, вранці після сну. Прикладом її є ритмічна гімнастика по телебаченню (аеробіка), яку розраховано для населення різних вікових груп (від дошкільників до людей похилого віку).

Колективна гігієнічна гімнастика проводиться в закладах дошкільної освіти вранці та після денного сну. Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Полегшений одяг дітей не утруднює рухи і дихання, а систематичне обтирання після гімнастики, душ або купання загартовують організм і мають велике гігієнічне значення.

Лікувальна гімнастика належить до загального комплексу лікувальних засобів. Вона широко застосовується для відновлення рухових функцій організму дитини та виправлення дефектів у розвитку окремих частин тіла. Лікувальна гімнастика має значну роль у покращанні загального самопочуття хворих, у підвищенні їх життєвого тонусу. Вправи лікувальної гімнастики чітко дозуються лікарем і часто поєднуються з фізіотерапевтичними засобами.

Рухливі ігри включають різні рухи, які виконуються в умовах і ситуаціях, що несподівано змінюються. У процесі таких ігор у дітей розвиваються такі фізичні якості, як спритність, швидкість, витривалість, гнучкість. Також розвиваються і такі моральні якості, як дисциплінованість, взаємодопомога, чесність тощо. Рухливі ігри дають можливість дітям виявити самостійність у виборі способу виконання дії, винахідливість, кмітливість, витримку. Ці ігри викликають у дітей позитивні емоції. Усі ці особливості рухливих ігор дають змогу широко використовувати їх у різних вікових групах.

Спорт ставить високі вимоги до фізичних та морально-вольових якостей людини. Тому він доступний лише після досягнення певного віку та за умови відповідної фізичної підготовки. Починаючи з 5-6 років, деякі діти залучаються до тренувальних занять у дитячо-юнацьких спортивних школах з таких видів спорту, як плавання, художня та спортивна гімнастика, фігурне катання на ковзанах. Спорт сприяє фізичному вдосконаленню і допомагає вихованню належних морально-вольових якостей: самостійність, ініціативність, дисциплінованість, організованість, цілеспрямованість, самовладнання.

Починаючи з другої молодшої групи, дітей в ЗДО поступово ознайомлюють з доступними для них видами спортивних вправ, зокрема ходьбою на лижах, плаванням, катанням на велосипеді, на ковзанах тощо. Однак це ще не зайняття спортом, які потребують систематичних тренувань, а лише початкове ознайомлення з ним. У дошкільників створюється відповідна база для майбутніх занять різними видами спорту у наступні вікові періоди.

Туризм – це різноманітні за формою, змістом та тривалістю походи і подорожі, спрямовані на активний відпочинок, пізнання рідного краю, всебічний фізичний розвиток та загартування дітей. Туризм дає змогу закріплювати рухові навички й розвивати фізичні якості у природних умовах. У ЗДО проводяться прогулянки за його межі за чітко продуманим, перевіреним та безпечним маршрутом і при цьому застосовуються різні засоби пересування (пішки, на лижах, на велосипедах). Це сприяє поширенню та поглибленню знань дитини, розвиває у неї спостережливість, допитливість та дбайливе ставлення до природи.

2. ВИМОГИ ДО ВІДБОРУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Фізичні вправи підбираються відповідно до поставлених завдань і з урахуванням анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей дошкільного віку.

Позитивний вплив мають вправи, які одночасно охоплюють велику кількість м’язових груп і діють на всі системи організму. До таких належать рухи динамічного характеру (ходьба, біг, ходьба на лижах тощо). Вони менш стомливі: зміна напруження м’язів розслабленням їх сприяє припливу крові до м’язів, кісток, посилюються окисні процеси, відпрацьовані продукти активніше надходять у кров і виносяться нею.

З дітьми дошкільного віку слід використовувати вправи, які сприяють вихованню навичок правильної постави. Дошкільникам необхідні також вправи, які розвивають фізичні якості, переважно спритність, швидкість, окомір, рівновагу, координацію рухів, орієнтування у просторі, а також чуття ритму. Дуже важливо застосовувати вправи, які сприяють розвиткові відповідних морально-вольових якостей (рухливі ігри, елементи баскетболу, волейболу, бадмінтон, теніс, городки).

Не рекомендується давати дітям дошкільного віку вправи яскрао вираженого статичного характеру, при яких усе тіло або його окремі частини залишаються тривалий час в одному положенні. Ці вправи знижують швидкість руху крові, зменшують приплив поживних речовин, утруднюють вимивання продуктів розпаду, порушують дихання, призводять до стомлення нервової системи (наприклад, тривале стояння на одній нозі і т. ін.).

Негативно впливають на дітей вправи, які утруднюють дихання, викликають звуження грудної клітки (наприклад, лазіння по жердині без допомоги ніг, перетягування каната, гойдання на гойдалці з вузько розташованими ручками), а також положення, які порушують кровообіг (сидіння навпочіпки).

Шкідливі вправи з тривалими силовими м’язовими напруженнями, що перевищують сили дитини (піднімання, перенесення, перевезення на санках великої ваги), а також вправи на витривалість.

Непридатні для дітей вправи з надмірним напруженням м’язів плечового поясу, що призводять до травми зв’язок, суглобів, м’язів (тривалий вис на руках, підтягання на руках, згинання рук в упорі).

Не рекомендуються також вправи, які можуть призвести до викривлення кісткової системи, передчасного окостеніння, а також до зміщення внутрішніх органів (стрибки з великої висоти та ін.); асиметричні, однобічні вправи, виконувані одною рукою (метання тільки правою або лівою рукою); вправи, які вимагають від дітей дошкільного віку тривалої напруженої уваги і надмірно збуджують нервову систему (складні вправи, естафети).

3. ОЗДОРОВЧІ СИЛИ ПРИРОДИ (СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА, ГРУНТ)

Оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) широко використовуються для зміцнення здоров'я, загартування організму дитини. Організм набуває здатності своєчасно реагувати на різкі и швидкі зміни метеорологічних факторів.

Організовуючи загартовуючі процедури, слід додержуватись таких *принципів:*

– *Послідовність загартування.* Треба обережно й послідовно привчати дітей до сильніших подразників: поступово (без різких змін) знижувати температуру повітря або води, збільшувати час на повітряні та сонячні ванни тощо. Послідовність допомагає організму без шкоди для здоров'я звикнути до більш суворих умов життя. Загартування краще починати влітку, коли температура повітря вища, ніж в інші пори року, без різких коливань.

– *Систематичність загартування*. Цей принцип полягає в суворому додержанні правил, вироблених для того чи іншого засобу загартування і в повторенні застосовуваних засобів. Загартування не можна проводити епізодично, час від часу, оскільки воно в такому разі не тільки не дасть користі, а й може завдати серйозної шкоди здоров'ю дітей. Якщо через захворювання чи з іншої причини була перерва у прийманні загартовуючих процедур, то, продовжуючи їх, слід переглянути й змінити як дозування, так і температуру. Так, якщо до захворювання застосовувалось обливання ніг при температурі +25° С, то після повного одужання температуру води знову підвищують (до початкової стадії), а вже потім поступово знижують.

– *Урахування індивідуальних особливостей дітей та їхнього ставлення до загартовуючих процедур.* У кожній групі завжди є діти, чутливіші до холоду чи спеки, вітру чи вологості. Вони потребують особливого підходу. їм треба обережніше, ніж іншим, полегшувати одяг, за домовленістю з лікарем душ заміняти обтиранням, сонячну ванну – повітряною, індивідуально дозувати загартовуючі процедури.

Добрий апетит, глибокий сон, життєрадісний настрій дитини, а також поліпшення її здоров'я та фізичного розвитку – головний показник позитивного впливу загартовуючих процедур.

Першим етапом загартування організму вважають вплив на нього повітря.

Загартування — система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму людини, розвиток у неї здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до різноманітних умов довкілля. Важлива умова — запобігання перегріванню.

Загартування повітрям. Основним і найефективнішим методом загартування є *повітряні ванни в русі.* Вони застосовуються в приміщенні (під час занять, ранкової гімнастики) та на прогулянці.

Для повітряних ванн вибирають сухе, захищене від вітру місце на рівному майданчику. Вихователь проводить з легко вдягненими дітьми рухливі ігри або гімнастичні вправи. У теплі дні підбирають ігри середньої рухливості, щоб діти не перегрівалися, а в холодну погоду застосовують більш динамічні ігри та вправи, які слід чергувати із спокійними іграми, щоб діти не втомлювалися.

Слід привчати дітей переносити зміну температури й проводити прогулянки в будь-яку погоду (при температурі повітря взимку не нижче 15° морозу).

Під час занять на повітрі чи у воді (плавання), коли сліпуче світить сонце, а повітря прозоре й чисте, посилюється ефективність впливу фізичних

вправ. У дітей виникають позитивні емоції, підвищуються функціональні можливості окремих органів і систем (дихальної, серцево-судинної та ін.).

Повітря в приміщенні (груповій кімнаті, залі), де перебувають діти, має бути завжди чистим та свіжим. У прохолодну погоду групову кімнату провітрюють не менш як 3-4 рази на день, а влітку тримають вікна відчиненими. Діти дуже чутливі до недостачі свіжого повітря, стають млявими, в них погіршується сон, апетит.

Якщо є відповідні умови, бажано організувати післяобідній сон на свіжому повітрі.

В осінньо-зимовий період дошкільники приймають повітряні ванни в приміщенні після денного сну або вранці в поєднанні з гімнастикою, але завжди в установлений час. Такі повітряні ванни посилюють роботу серцево-судинної, дихальної систем та інших важливих органів, дають найкращий оздоровчий ефект.

Початкова температура в кімнаті (залі), де проводять повітряні ванни, повинна бути + 18°С, потім її треба понизити через 3-4 дні на 1° і так довести до +11 – +12°.

Повітряні ванни в приміщенні тривають 8-10 хв. в молодших групах і до 20 хв у старших групах.

Загартування сонцем. Сонячне проміння сприяє відкладанню вітаміну D під шкірою, охороняє людину від захворювань. Сонце благотворно впливає на фізичний розвиток дитини, зміцнює та оздоровлює її, підвищує опірність організму проти негативних впливів зовнішніх умов. Ультрафіолетові сонячні промені мають бактерицидний вплив. Під дією променів хвороботворні мікроби швидко гинуть, знезаражується й повітря в приміщенні. Але загартування сонцем треба використовувати вміло і обережно. Від тривалого перебування на сонці в дитини з’являється безсоння, зникає апетит, вона стає вередливою і дратівливою. Тому, загартовуючі сонячні ванни суворо дозуються й проводяться тільки з дозволу лікаря та під його наглядом.

Не рекомендують приймати сонячні ванни відразу після їди (під впливом перегрівання тіла зменшується виділення шлункового соку, порушується процес травлення), а також натщесерце.

Сонячні ванни обов'язково мають закінчуватися водними процедурами, перед прийманням яких дитина повинна охолонути, тобто посидіти кілька хвилин у затінку.

У разі погіршення самопочуття (млявість, головний біль, безсоння та ін.) сонячні ванни відміняють. Протипоказані вони і дітям, в яких спостерігається загальне нездужання, підвищена нервова збудливість, хворим на малярію, туберкульоз, із серцево-судинними захворюваннями.

Загартування водою. Водні процедури застосовують у вигляді: обтирання, обливання, купання.

Вода — швидкодіючий і дуже ефективний засіб загартування. Під час водних процедур організм приблизно у 28-30 раз інтенсивніше втрачає тепло ніж при повітряних. Спершу кровоносні судини звужуються, кров відливає у внутрішні органи, шкіра бліднішає й дитина навіть може відчувати озноб. Через певний час судини знову розширюються, кров інтенсивно припливає, шкіра червоніє, стає теплішою.

Таким чином, тренується і нервова, і серцево-судинна системи. Все це сприяє зміцненню організму. В зв'язку з тим, що водні процедури є збуджуючим і тонізуючим засобом, їх краще застосовувати після ранкової гімнастики або денного сну. Вода використовується для очищення шкіри від забруднення, для розширення й звуження її кровоносних судин

Обтирання – найпростіша водна процедура, яку можна застосувати для дітей різного віку. Проводиться вона змоченою у воді рукавичкою, зшитою з тканини, але не дуже м'якою. Рукавичок повинно бути стільки, скільки дітей. Обтирають тіло частинами (спочатку руки, потім шию, груди, живіт, спину, ноги) і тут же розтирають рушником. Початкова температура води для обтирання для дітей другої молодшої та середньої груп +32°, для старшої + 30.

Через кожних 2–3 дні температуру слід знижувати на 1 градус.

Дітей старшого дошкільного віку треба привчати обтиратися самостійно та залучати їх до підготовки й проведення водних процедур.

Обливання проводять під душем або з лійки. Ця процедура має більший вплив на організм, ніж обтирання, тому що значна частина поверхні шкіри одночасно зазнає дії води. Висота падіння води під час обливання повинна бути не більше від 40—50 см. Слід стежити, щоб вода діяла на якнайбільшу поверхню тіла; спочатку обливається спина, потім дитина повертається й підставляє під воду груди й живіт, потім правий і лівий боки. Підставляти голову під струмінь падаючої води не слід, але влітку корисно трохи змочити голову. Після обливання треба розтерти тіло сухим рушником і швидко вдягнутися. Тривалість перебування під струменем води не більше від 20—40 сек.

Водні процедури рекомендується проводити перед обідом або після денного сну. Знижувати температуру води при обливанні слід поступово, влітку в другій молодшій групі з +35° до +22°, у середній з +32° до +22°, у старшій з +30° до +20°.

Купання. До купання дітей допускають за умови, що вони підготовлені до дії прохолодної води, вітру та сонця; після проведення з ними курсу обтирання, обливання, повітряних і сонячних ванн.

Купання треба починати при температурі повітря +24° води і не нижче +22°. Тривалість купання від 2—3 хв поступово збільшується до 5 хв в молодших групах і до 8 хв у старших групах.

Під час купання слід додержувати таких правил:

❖ не купати дітей натщесерце або раніше, ніж через 1 – 1,5 години після їди;

❖ не можна купати спітнілих або охолоджених дітей;

❖ у воді молодші діти повинні рухатися, а старші – плавати;

❖ при появі ознобу дитина повинна негайно вийти з ВОДИ.

У прохолодну та дощову погоду купання заміняють обливанням або обтиранням.

4. ГІГІЄНІЧНІ ФАКТОРИ.

Гігієнічні фактори пов'язані з особистою та громадською гігієною, є обов'язковою умовою успішного вирішення завдань фізичного виховання. Вони сприяють зміцненню здоров'я.

Крім того гігієнічні фактори підвищують ефективність виливу фізичних вправ на організм людини. Всі органи та системи організму краще розвиваються, коли приміщення, де займаються фізкультурою, відповідають нормам гігієни, коли організується своєчасне й повноцінне харчування. Недотримання вимог чистоти приміщення, ділянки, фізкультурного інвентаря, іграшок, одягу і взуття може спричинити різні захворювання дітей і знизити позитивний вплив фізичних вправ.

Виконання гігієнічних правил сприяє зміцненню здоров я дітей, підвищує їхню працездатність, полегшує освоєння фізичних вправ і виконання різних видів рухової діяльності.

Режим дня. Правильно організований режим дня — неодмінна умова нормального фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, підтримання високого рівня фізичної і розумової працездатності.

Під режимом слід розуміти певний розпорядок дня, встановлений для життя дошкільників у ЗДО та в сім'ї, що передбачає правильне чергування різних видів діяльності і відпочинку.

Режим дня має велике виховне значення. Завдяки встановленому режиму діти звикають у певний час їсти, спати, гратися, займатися тією чи іншою діяльністю і перебувати на свіжому повітрі. Режим змінюється відповідно до пір року. Влітку в усіх групах проводиться лише одне заняття й значно збільшується перебування дітей на свіжому повітрі.Установлений у ЗДО режим повинен обов'язково виконуватись. Цьому сприяє злагоджена робота вихователів і обслуговуючого персоналу. Привчання дітей до режиму полегшує вироблення в корі головного мозку чітких настанов на «відлік

часу». Так, у звичні години приймання їжі дитина відчуває голод, починається виділення шлункового соку, пробуджується апетит; завдяки цьому їжа краще перетравлюється та швидше засвоюється. З наближенням часу сну в корі головного мозку відбувається процес гальмування, настає загальне гальмування – сон.

Щоденні заняття в одні й ті самі години виробляють у дітей здатність до розумової праці.

Чергування протягом дня різноманітних ігор і занять привчає дітей до організованої діяльності, запобігає перевтомі центральної нервової системи.

Установлений режимом певний ритм життя сприяє нормальному перебігу всіх фізіологічних процесів в організмі. Велике значення має для фізичного розвитку дитини раціональне харчування. Повноцінне харчування сприяє правильному фізичному розвитку дітей. Раціональне харчування дошкільників визначається:

а) калорійністю їжі. Їжа, яку дитина споживає щодня, не повинна бути меншою, ніж добова витрата енергії організмом (вимірюється в калоріях). Науковими дослідженнями доведено: дітям молодших груп щодня потрібно 1800 калорій, старшим — до 2500 калорій.

б) *правильним хімічним складом її.* Харчування дошкільнят має бути повноцінним і достатнім. До складу їжі мають входити такі основні поживні речовини: білок, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни і вода

в) *різноманітністю харчування.* Складаючи меню, треба рівномірно розподіляти харчові речовини відповідно до встановлених норм їжі, достатнього використання овочевих і молочних страв, вводити вітаміни, на які багаті сирі овочі, соки, фрукти, а в літній час – зелень.

Треба стежити, щоб протягом дня не повторювались однорідні страви, щоб м’ясна і овочева їжа чергувалась із стравами з борошна. Протягом тижня можна використовувати одні і ті ж самі продукти, але в різній кулінарній обробці їх (наприклад, картопляне пюре, картопляні котлети і т. д.)

г) *режимом харчування.* Дитина повинна їсти в один і той самий час, це

поліпшує травлення та апетит. Порушення режиму призводить до втрати апетиту. Фізіологією встановлено, що діти віком від 3 до 7 років повинні їсти чотири рази на день з перервою 3,5-4 години.

Для нормального засвоєння їжі дуже важливо, щоб діти під час їди зручно сиділи, не заважали один одному. Розміри посуду повинні відповідати дитячому вікові: невеличкі тарілки, чашки, виделки, ножі (для старших груп), десертні та чайні ложки).

Діти повинні їсти в спокійній обстановці, щоб не було гучних розмов, голосних зауважень дорослих, оскільки це відвертає увагу від їжі, негативно впливає на її засвоєння. Вихователь повинен стежити, щоб діти зберігали правильну позу під час їди, сиділи зручно й красиво.

Їжа подається на стіл теплою, але не гарячою. Хліб нарізується невеликими шматками (близько 25 г), щоб дітям зручно було тримати його в руці. Велику роль у збудженні апетиту відіграє чистота групової кімнати, сервіровка стола, приємний зовнішній вигляд їжі, якість її приготування.

Діти повинні добре пережовувати їжу, брати її потроху, чергуючи більш тверду з рідкою, м’ясо з гарніром і соусом, бутерброд запивати кавою або чаєм. Дошкільників треба привчати їсти акуратно, тримати хліб у лівій руці, ложку або виделку — в правій. Дітей старших груп учать користуватися ножем (щоб нарізати, наприклад, м’ясо або огірок). Усі діти повинні вміти користуватися серветкою. Малюкам, які ще не вміють самостійно їсти, допомагають вихователь або няня.

Отже, використовуючи різні методичні прийоми, вихователь привчає дітей їсти різноманітні страви та з’їдати встановлену порцію.

Режим дня включає проведення занять. Заняття з дітьми проводять після сніданку. Перед цим кімнату провітрюють, столи і стільці ставлять так, щоб світло падало зліва. Діти сідають так, щоб чули і бачили вихователя та демонстраційне приладдя (картина, іграшка тощо).

Під час заняття вихователь повинен звертати увагу на охорону зору й виховання правильної постави дітей.

Погане освітлення приводить до псування зору у дітей.

Слід стежити, щоб діти правильно сиділи за столом набували навичок правильної робочої пози, що також пов'язано з охороною зору дитини.

Плануючи заняття, треба враховувати їхні особливості. Заняття, які потребують розумового напруження, слід поєднувати з більш легкими, а заняття малорухливого характеру з більш рухливими (з фізичної культури, музичними).

Режимом ЗДО передбачається перерва між заняттями для відпочинку. Після малорухливих занять дітям потрібні рухи (гімнастичні вправи, рухливі ігри), які сприяють активному відпочинку під час перерви.

Прогулянки займають значне місце в режимі ЗДО. Вплив їх на організм дитини посилюється, якщо вони змістовні, цікаві, сприяють різноманітній дитячій діяльності. Збори на прогулянку не повинні забирати багато часу. Не можна допускати, щоб в одній кімнаті вдягалися й роздягалися одночасно кілька груп. Це має робитися в певній послідовності.

Старші діти вдягаються й роздягаються самостійно, іноді звертаючись по допомогу до товаришів або вихователя. Малятам допомагають одягатись вихователь або няня. Діти вдягають самостійно тільки те, що їм під силу (натягають рейтузи, вдягають пальто, надівають шапку). Перед виходом на прогулянку вихователь перевіряє, чи добре вдягнуті діти, і помітивши непорядок в їхньому одязі, пропонує застібнути ґудзики, зав'язати шарф тощо, а в разі потреби допомагає.

Вихователь повинен добре продумати організацію, зміст і методику проведення прогулянки з тим, щоб вона прияла розвитку дітей. При цьому враховується час, пора року та погодні умови. Наприклад, узимку діти ходять по снігових кучугурах, ковзають по льодових доріжках, а навесні і влітку грають у м'яч, стрибають із скакалкою, а також виконують різноманітні вправи спортивного характеру.

Тривалість прогулянок 3-4 години на день. У теплу пору року тривалість прогулянок в усіх групах збільшується, а влітку бажано, щоб дошкільники майже весь день проводили на свіжому повітрі.

Сон — важливий момент режиму дня дитини. Дітям необхідний міцний, здоровий сон достатньої тривалості, який проходить у нормальних гігієнічних умовах.

Дошкільники віком від 3 до 5 років повинні спати 12-12,5 годин на добу, з них удень 1,5-2 години, а старші сплять 11-12 годин на добу, з них 1-1,5 години удень.

Звідси, чим менша дитина, тим тривалішим повинен бути її сон. Недостатність сну впливає на апетит, загальне самопочуття малюка. Діти повинні спати в ЗДО в одні й ті самі години. Завдяки цьому в дошкільнят виробляється звичка спокійно й швидко засинати.

Під час сну кватирки і фрамуги повинні бути відчинені. Особливу увагу треба звернути на дітей, які повільно засинають. У групах з різновіковим складом молодших дітей укладають спати раніше, а піднімають – пізніше від старших.

Формування культурно-гігієнічних навичок займає одне з провідних місць в системі фізичного виховання дітей всіх вікових груп. Культурно-гігієнічні навички набуваються значно швидше і є міцнішими, якщо дії, на основі яких вони формуються, повторюються в певній системі в одні й ті самі години (ранкова гімнастика, вмивання, вдягання та ін). Це означає навчити дітей тримати в чистоті своє тіло, одяг, приміщення та речі, якими вони користуються.

Необхідно, щоб формування цих навичок проходило жваво, невимушено, не викликало у дітей втоми і супроводжувалося почуттям задоволення від самого процесу (вмивання, їжі) або від його наслідків (дитина самостійно одягнулася, прибрала на місце іграшки та ін.).

Значну роль у формуванні культурно-гігієнічних навичок відіграє сам вихователь, його зовнішній вигляд (охайний одяг, вичищене взуття, чиста носова хустинка).

Формуються та закріплюються культурно-гігієнічні навички не тільки в ЗДО, а й в сім'ї. Формування навичок особистої гігієни тільки тоді буде успішне, коли дорослі, що оточують дитину (дошкільні працівники та батьки), передусім самі повсякденно й точно дотримуються правил гігієнічної поведінки.

Дотримання вимог гігієни в процесі фізичного виховання (чистота приміщення, фізкультурного обладнання, спортивного одягу, взуття та ін.) створює певні передумови для позитивного впливу фізичних вправ на організм дитини. Свідоме виконання вимог особистої та суспільної гігієни сприяє прищепленню у дітей культурно-гігієнічних навичок, які є органічною частиною культурної людини.

Тема № 1.3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ РАННЬОГО Й ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

План.

1. Вікові особливості дітей раннього й дошкільного віку.
2. Фізичне виховання дітей першого року життя.
3. Фізичне виховання дітей другого року життя.

ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:

1. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ РАННЬОГО Й ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.

За біологічними ознаками період дитинства поділяється на наступні вікові періоди:

– новонароджений – перші 4 тижні життя;

– грудний – до 1 року;

– ранній дитячий – від 1 до 3 років;

– дошкільний – від 3 до 6 (7) років.

Період від народження дитини до вступу у школу – найбільш відповідальний етап розвитку організму і один з найважливіших у становленні особистості людини.

Знання особливостей росту та розвитку дітей різних вікових груп необхідно дошкільним працівникам для того, щоб правильно здійснювати фізичне виховання малюків, спостерігати за їхнім психічним станом та фізичним розвитком.

Організм дитини розвивається безперервно. Рівень і темпи цього розвитку в різні періоди життя неоднакові. Це поширюється і на окремі вікові групи дітей, які значно відрізняються одна від одної.

Протягом перших шести років у дитини не тільки інтенсивно збільшується вага внутрішніх органів: легені, серце, нирки, печінка та ін., ай удосконалюються їхні функції. Змінюється опорно-руховий апарат, збільшуються довжина та вага тіла, розвиваються функції аналізаторів (слуховий, смаковий, руховий, нюховий), мова та удосконалюються психічні процеси (пам’ять, мислення, сприймання, увага, уява) і т.д.

Фізичний розвиток у ранньому та дошкільному віці характеризується безперервною зміною основних антропометричних показників: довжини та маси ваги, окружності голови, грудної клітини.

Довжина тіла дитини за перший рік життя збільшується у середньому на 20-25 см. Наприкінці першого року життя цей показник складає 74-75 см; 3-5-річна дитина підростає за рік на 4-6 см.

У 6 років ці темпи значно збільшуються і за рік дитина підростає на 8-10 см. Це пов’язано з ендокринними змінами, що відбуваються в її організмі. Наприкінці дошкільного віку довжина тіла у порівнянні з новонародженими збільшується у 2-2,5 разу.

Вага тіла дитини на першому році життя потроюється (у порівнянні з вагою при народженні) і складає у середньому 10-10,5 кг. Після кожного року життя вага тіла щорічно збільшується на 2-2,5 кг.

Наприкінці дошкільного віку вона збільшується у два рази в порівнянні з вагою тіла однорічної дитини.

Окружність грудної клітини дитини змінюється нерівномірно. Найбільші темпи її збільшення припадають на перший рік життя, коли вона збільшується на 12-15 см. Приблизно на цю величину збільшується окружність грудної клітини за весь дошкільний період. Окружність грудної клітини (у стані спокою) залежить від угодованості дитини та її фізичного розвитку.

Окружність голови у новонароджених складає 1/4 довжини тіла, у два роки — 1/5, а наприкінці дошкільного віку — 1/6 довжини тіла. Збільшення об'єму черепа найбільш інтенсивний протягом першого року життя і порівняно інтенсивний до чотирьох років (це пов'язано із збільшенням ваги головного мозку). Потім темпи його зростання значно зменшуються.

Фізичний розвиток залежить від: ваги та довжини тіла дитини, від спадкових факторів та соціальних умов середовища, від режиму дня, харчування, Все це значною мірою впливає на фізичний розвиток та здоров'я дітей.

Кісткова система. *У* різні періоди життя дитини хімічний склад кісток неоднаковий. Він залежить від її віку, харчування, обміну речовин, функціонального стану ендокринних залоз і м'язової роботи. Кісткова тканина у дітей містить більше води і тільки близько 13% мінеральних солей. Ось чому вони еластичні, легко піддаються викривленню внаслідок негативних зовнішніх факторів (фізичні вправи, що не відповідають анато-фізіологічним особливостям дітей). Процес окостеніння скелета відбувається протягом усього періоду дитинства. Хребет у новонароджених прямий, він не має фізіологічних вигинів. У міру того як дитина зростає і навчається тримати голову, у неї з'являється шийний вигин хребта, починає сидіти – грудний вигин; стояти та ходити (після року) – поперековий. З двох-трьох років починається створення кісткової тканини з пластинчастою структурою, як у дорослих тобто наближається до дорослого.

Хребет дитини має велику гнучкість. Можливі такі рухи: обертальні, нахили вперед, назад та в сторони.

Названі особливості необхідно враховувати, тому що негативні умови: невідповідність меблів росту дітей, погане освітлення групової кімнати під час занять, обмеження рухливості та ін. – можуть сприяти порушенню постави.

Протягом дошкільного віку інтенсивно відбувається розвиток стопи. Поширеність сплощення склепіння стопи та плоскостопості залежить від статі та віку. Наприкінці дошкільного; віку (у шість років) плоскі та сплощені стопи мають майже в середньому 30% хлопчиків та 20% дівчаток. При цьому сплощення лівих стоп спостерігається частіше, ніж правих. Тому вихователів повинні насторожувати скарги дитини на біль у ногах навіть при відносно невеликих навантаженнях під час стояння, ходьби або стрибків. У такому випадку необхідно застосовувати невідкладні заходи з профілактики або корекції плоскостопості у зв'язку з незавершеністю процесів формування опорно-рухового апарата.

Для нормального розвитку скелета дитини надзвичайно важливо щоб вона багато рухалася, достатньо перебувала на свіжому повітрі, правильно харчувалася та дотримувалася режиму дня.

Розвиток скелета тісно пов'язаний з розвитком мускулатури, сухожиль та зв'язково-суглобового апарата. Значна рухливість суглобів у дітей ясельного та дошкільного віку залежить від великої еластичності м'язів, сухожиль та зв'язок.

Отже, *Кісткова система* у дітей є відносно слабкою, оскільки кістки містять у собі значну кількість хрящової тканини, суглоби дуже рухливі, зв'язковий апарат легко розтягується, сухожилля коротші, ніж у дорослих. . Тому треба правильно формувати вигини хребта, сприяти розвитку склепінню стопи, зміцнювати зв'язково-суглобовий апарат, сприяти розвитку правильного співвідношення частин тіла (тобто пропорції), регулювати ріст та масу кісток.

М’язова система. У м’язах дітей міститься більше води, менше органічних речовин і мінеральних солей. З віком змінюється хімічний склад м’язів.

М’язи у новонародженого та у дітей ясельного віку розвинені слабо. Вони складають 20-23% (у дошкільника близько 25%) загальної ваги тіла, а у дорослого 35-45%. Проте перший час, поки дитина ще не почала ходити, м’язи зростають повільніше, ніж вага тіла в цілому. М’язи-згиначі розвинені більше, ніж розгиначі, завдяки чому дитина досить часто приймає неправильні пози – голова опущена, плечі зведені вперед, сутула спина.

У п’ять-шість років значно збільшується вага мускулатури (особливо нижніх кінцівок); зростають сила та працездатність м’язів. Праця зі зміною напруження і розслабленням м’язів менше стомлює дитину порівняно з тією, що потребує статичності, тобто утримання тіла чи окремих його частин у певному фіксованому положенні. Через це тривале стояння або сидіння знесилює дитину.

М’язова працездатність у дітей значно нижча, ніж у дорослих. Це пояснюється недосконалістю координаційного апарата, частішим скороченням м’язів та іншими фізіологічними особливостями. Водночас стомлені м’язи у дітей під час відпочинку швидше відновлюють працездатність завдяки кращому кровообігу.

Динамічна робота сприяє активному припливу крові не тільки до м’язів, а й до кісток, що зумовлює їх інтенсивний ріст. Діти, які достатньо рухаються (ходять, бігають, стрибають, грають), здебільшого фізично краще розвинені, ніж ті, що мало рухаються.

З віком збільшується швидкість, з якою м’язи можуть переходити від скорочення до розслаблення, тобто швидкість чергування різних рухових дій.

Рухи малих м’язів кисті формуються у дітей наприкінці першого і на початку другого року життя. Наприклад, дитина може брати пальцями дрібні предмети (кубики, кульки).

У 3–5 років їй доступні різноманітні, добре координовані і точні рухи пальців: ловіння та кидання м’яча, прокачування кульок тощо.

У 6 років координація рухів різних м’язових груп так як і в дорослого.

Дітям дошкільного віку властива низька витривалість м’язової системи. Статичне напруження м’язів дитина може утримувати лише нетривалий час. Тому малюки не можуть тривало виконувати одноманітні рухи, йти спокійним та рівномірним кроком. Вони змінюють позу під час стояння та сидіння. У старших дошкільників витривалість м’язів підвищується, однак відносно силових напружень вона низька.

Нормальний фізичний розвиток організму неможливий без всебічного розвитку мускулатури. Поряд зі систематичним тренуванням м’язового апарата дитини слід обмежуватися у значних м’язових напруженнях, пов’язаних з тривалим збереженням тієї чи іншої нерухомої пози, перенесення важких предметів тощо. Варто також враховувати, що м’язи дитини швидко стомлюються, а тому слід уникати тривалих і надто великих фізичних навантажень під час виконання вправ та рухливих ігор.

Дихальна система. Органи дихання у дітей мають ряд особливостей. До шести-семи років в основному закінчується процес формування тканини легень та дихальних шляхів. У цьому віці черевне дихання поступово змінюється, а в період від чотирьох до шести років поступово починає переважати грудне. Структура тканини легень дошкільника ще не досягає повного розвитку: носові ходи, трахея та бронхи порівняно вузькі, що утруднює надходження повітря до легень: ребра значно опущені, діафрагма розміщена високо, порівняно невисока життєва ємність легень. Все це зумовлює неглибоке дихання, що повною мірою компенсується його частотою, яка з віком зменшується.

Частота дихання коливається у зв’язку з легкою збудливістю дихального центру не тільки в межах однієї вікової групи дітей, але й в однієї й тієї самої дитини протягом дня.

Частота дихання змінюється під впливом різних факторів: психічного збудження, виконання фізичних вправ, підвищення температури тіла або середовища.

З віком частота дихання у стані спокою зменшується і наближається до показників дорослих. Повільне і глибоке дихання дітей в дошкільному віці сприяє інтенсивному обміну газів між кров'ю і повітрям, яке міститься в легенях. Життєва ємність легень (за В.І. Молчановим) у дітей трьох-чотирьох років – 400-500 мл, чотирьох-шести років – 800-1000 мл, у дорослих – 3000-5000 мл. Життєву ємність легень у дітей до трьох років практично визначити не вдається.

У дитини проходить значно більше крові через легені, ніж у дорослого. Це дає змогу задовольнити потребу дитячого організму в кисні внаслідок інтенсивного обміну речовин. Підвищена потреба в кисні під час фізичних навантажень задовольняється за рахунок частоти і меншою мірою – зміни глибини дихання. Під впливом різноманітних фізичних вправ зростає грудна клітина, зміцнюється дихальна мускулатура, збільшується газообмін у легенях.

З трирічного віку дитина привчається дихати через ніс. У зв'язку з цим в її організм не потрапляють носії інфекції, пил, що затримуються на слизовій оболонці носової порожнини. Так, холодне повітря, проникаючи через носові ходи, зігрівається, а сухе – зволожується. Це запобігає охолодженню дихальних шляхів, усуває подразнюючу дію сухого повітря на них.

Враховуючи особливості дихальної системи дітей раннього та дошкільного віку, необхідно створювати їм умови перебування на свіжому повітрі під час прогулянок та денного сну. Особливо корисні фізичні вправи, які сприяють розвитку та удосконаленню дихального апарата. Це – ходьба, біг, катання на лижах, ковзанах, плавання та ін.

Серцево-судинна система. За період від народження до шести років відбувається перебудова діяльності серцево-судинної системи на більш оптимальний рівень функціонування, у зв'язку з чим збільшуються

можливості дітей у руховій діяльності. Вага серця збільшується з 20 г у новонародженої дитини до 92 г у шість років, завдяки чому збільшується сила серцевих скорочень і підвищується його працездатність. Судини в дитини ширші, ніж у дорослих, і кров по них тече набагато швидше. Крові відносно теж більше (на 1 кг ваги дорослого припадає близько 50 г, а в дошкільника — 60-80 г). Проте шлях по судинах значно коротший, а швидкість кровообігу більша. Частота серцевих скорочень:

– у перші місяці життя складає 120-140 разів за хвилину,

– на кінець першого року життя — 100—130 разів за хвилину,

– у дітей двох-чотирьох років — 90-120 разів за хвилину,

– а в дітей 5-6 років – 80-100 разів за хвилину у стані спокою. Причому у дівчаток пульс на 5-7 ударів більший, ніж у хлопчиків.

Артеріальний тиск з віком трохи підвищується: на першому році життя він становить 80-85/55-60 мл рт. ст., у три-шість років він коливається у межах 80-100/50-70 мл рт .ст. Поступово покращується працездатність серця, підвищується його адаптаційна здатність до фізичних навантажень і скорочується відновний період після виконання рухів.

Серце у дітей дуже швидко збуджується. З одного боку, воно має здатність швидко пристосуватися до фізичного навантаження і відновлює свою працездатність, а з іншого – його діяльність нестійка. Під впливом багатьох факторів (фізичне навантаження, підвищення або зниження температури, емоційне збудження та ін.) ритм серцевих скорочень порушується (різке коливання пульсу, зміна кров’яного тиску).

Тривалі фізичні та психічні напруження можуть негативно вплинути на діяльність серця, призвести до її порушення. Якщо фізичне навантаження збільшується швидше, ніж серцево-судинна система встигає до нього пристосуватися, і такі значні навантаження часто повторюються, то можуть виникнути різні патологічні явища у серцевому м’язі і в судинах. Тому необхідно дозувати фізичне навантаження відповідно до вікових особливостей та стану здоров’я дитини. Виняткове значення має посилення

тренування серця дитини шляхом систематичних занять фізичною культурою, проведення рухливих ігор, особливо на свіжому повітрі, створення оптимального рухового режиму у дошкільному закладі.

Нервова система. Всі процеси в організмі спрямовує й контролює нервова система. Головний мозок – вищий її відділ, керує роботою всіх органів та систем організму, завдяки чому і відбувається зв'язок із середовищем, в якому живе людина.Нервова система проходить тривалий шлях розвитку. У новонародженої дитини існують тільки безумовні рефлекси: смоктальний, ковтальний, захисний. Однак вже у перші місяці життя виникають умовні рефлекси на комплексні подразники. На третьому-четвертому місяці життя спостерігаються перші умовні орієнтувальні рефлекси. Пізніше вони утворюються швидше і починають відігравати значну роль у поведінці дитини.

Найбільш; складні лобні ділянки мозку дозрівають повністю до шести-семи років. У цих відділах мозку спостерігається бурхливий розвиток асоціативних зон, у яких формуються психічні процеси, що обумовлюють виявлення складних інтелектуальних дій дошкільнят. Значна морфологічна перебудова структур мозку дитини супроводжується більш суттєвими змінами в активності головного мозку і відбивається на її психічних функціях.

Відповідно до фізіологічного вчення процес складного пристосування організму до навколишнього середовища здійснюється корою головного мозку насамперед через умовно-рефлекторну діяльність. Основною формою прояву діяльності вищої нервової системи є рефлекс – відповідь на подразник. Першу групу рефлекторних реакцій становлять безумовні (природні) рефлекси. Вони забезпечують дитині біологічне пристосування до навколишнього середовища і пов'язані в основному з трьома видами діяльності – харчовою, дихальною та орієнтувальною.

На основі безумовних рефлексів формуються досконаліші реакції – так звані умовні рефлекси, завдяки яким організм пристосовується до умов зовнішнього середовища.

Тому формування в дітей певних рухових навичок розглядають як створення умовних рефлексів вищого порядку на основі вже наявних.

Важливо врахувати ще одну суттєву особливість центральної нервової системи дитини – це здатність зберігати сліди тих процесів, які в ній відбувалися. Звідси зрозуміло, чому діти такі сприйнятливі, так багато й легко запам'ятовують. Все ж для закріплення та вдосконалення засвоєного необхідні багаторазові повторення. Про це не слід забувати, формуючи в них певні рухові навички.

Велика збудливість, реактивність, а також висока пластичність нервової системи в дитячому віці сприяють кращому, а іноді й швидшому, ніж у дорослих, засвоєнню складних навичок в основних рухах (лазіння, стрибки) та вправах спортивного характеру (ходьба на лижах, плавання та ін.). Причому правильне формування рухових навичок у дошкільників з самого початку має неабияке значення (ці помилки у навчанні дітей фізичних вправ згодом дуже важко виправляти).

Фізичні вправи підвищують тонус організму дитини. Завдяки їм прискорюється кровообіг, підвищується діяльність органів дихання, поліпшується обмін речовин, стає стійкішою проти негативних впливів зовнішнього середовища серцево-судинна система.

Правильне фізичне виховання дітей немислиме без урахування їхніх психологічних особливостей. У дошкільному віці досить високого ступеня досягає мимовільна увага. Але в цей період вже починає формуватися і довільна (навмисна) увага, що виникає в процесі біологічного розвитку дитини та під впливом виховної роботи з нею. Проте діти не можуть ще свідомо зосереджуватися.

Слід знати також характерні особливості психіки дошкільників, їм важко примусити себе сидіти на одному місці, тривалий час виконувати

якусь роботу. Процеси збудження в центральній нервовій системі дитини переважають над процесами гальмування. Тому слід поступово виробляти у малюків уміння стримувати себе, обмежувати свої бажання, привчати до слухняності, виконувати вимоги вихователя під час виконання фізичних вправ.

Видатні вітчизняні та закордонні психологи (О.В. Запорожець, Ж. Піаже та ін.) підкреслювали роль емоцій у вихованні здорової дитини.

Для того щоб психічний розвиток дітей здійснювався нормальними темпами і вони зростали здоровими, вихователь повинен підтримувати в них почуття життєрадісності та бадьорості.

Позитивні емоційні переживання під час виконання фізичних вправ та рухливих ігор ефективно впливають на функціональний стан мозку, підвищують тонус, що покращує його регулюючий вплив на діяльність усіх органів та систем, протікання біохімічних процесів. Внаслідок цього зростає працездатність та покращується загальний настрій дитини.

Таким чином, найважливіші особливості психічного розвитку дітей ясельного та дошкільного віку — це переважання процесів збудження над гальмуванням в їхній діяльності, нестійка увага, велика емоційність і конкретність сприйняття та мислення. У перші шість років життя під впливом виховання формуються позитивні моральні та вольові риси характеру особи.

Система фізичного виховання в дошкільних закладах має ґрунтуватися на знаннях анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дітей різних вікових груп. Тільки при їх урахуванні можна створити необхідні педагогічні умови для гармонійного розвитку дітей та організації навчальної діяльності, спрямованої на засвоєння знань, формування рухових умінь та навичок.

2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ.

Здійснюючи виховання дитини у першому півріччі першого року життя, особливу увагу слід приділяти розвитку всіх рухів у вихідному положенні

лежачи на животі, а в другому півріччі дитина оволодіває вмінням сідати та ходити. Для розвитку рухів дітей першого року життя застосовують фізичні вправи та масаж, які проводяться у сприятливих гігієнічних умовах (наявність манежу із розрахунку на одну дитину, зручний одяг та ін.), при повноцінному вигодовуванні та дотриманні відповідного режиму. Важливо також забезпечити умови для самостійної рухової діяльності дитини. Новонароджена дитина потребує пильного догляду з боку дорослих. Більшу частину доби вона спить (по 19-20 год). Під час неспання вона виконує рухи руками й ногами безладні та неузгоджені рухи. На першому році життя значне місце відводиться масажу (масаж – це пасивна гімнастика). Масаж охоплює всі м'язові групи тіла. Він провадиться із здоровою дитиною з півтора-, двох-місячного віку.

Із всіх прийомів масажу найбільш поширений у ранньому віці – *погладжування.* Воно сприяє розширенню судин і поліпшенню циркуляції крові та лімфи, покращує діяльність нервової системи, нормалізує дихання і роботу серцево-судинної системи. Цей прийом є основним у дітей до 3-х місяців.

Розтирання – прийом масажу, що має схожість з погладжуванням, тільки на шкіру дитини дещо більше натискують руками, намагаючись впливати на підшкірний жировий прошарок та м'язи, які розташовані на поверхні тіла. При цьому поліпшується живлення сухожиль піхв, суглобних сумок, підвищується здатність м'язів скорочуватися та розслаблюватися.

Розминання – прийом масажу, який виконують короткими рухами пальців (вказівними та великими) або долонею та пальцями рук. Масажист щільно захоплює шкіру, підшкірний жировий прошарок, м'язи та розминає їх. Розминання підвищує тонус глибоко розміщених м'язів, поліпшує їх здатність скорочуватися.

Поплескування – прийом масажу, який роблять тильною поверхнею спочатку одного пальця, потім двох, трьох і чотирьох (почергово обома руками) під час масажу спини, сідниць та стегон. При цьому поліпшуються

кровообіг і живлення м’язів, знижується збудливість периферійних нервів, удосконалюється діяльність внутрішніх органів, посилюються процеси обміну.

Розтирання, розминання та поплескування слід чергувати з погладжуванням. Рухи рук під час масажу повинні бути легкими, ритмічними та плавними, спрямовуватися від периферії до центра. Наприклад, масаж рук проводять від кисті до плеча, ніг від стопи до пахвового суглоба, обходячи колінну чашечку. Зручніше масаж коліна робити двома великими пальцями, підтримуючи ногу дитини долонями. При цьому не можна робити поштовхових рухів у ділянці суглобів. Також при масажі живота потрібно жаліти ділянку печінки, а масажі спини – ділянку нирок.

Всі види масажу поєднують з фізичними вправами.

Заняття фізичними вправами та масаж проводять щоденно в одні й ті самі години, краще у першу половину дня, коли дитина більш активна, не раніше ніж через 30-40 хв після годування.

Масаж роблять на спеціальному столі (шириною 70-80 см, довжиною 120 см), який покрито байковою ковдрою, а потім цератою і пелюшкою. Температура повітря у приміщенні – не нижче +20°. Перед початком масажу дитину підмивають і повністю роздягають. Дорослий, що проводить масаж, повинен старанно помити руки теплою водою з милом, коротко зрізати нігті, зняти обручки та годинник.

Під час занять фізичними вправами та масажем необхідно постійно підтримувати з дітьми контакт, створювати позитивний емоційний тонус – розмовляти з дитиною, викликати у неї усмішку, стимулювати її до активності.

Вік від 1,5 до 3 місяців. У дитини з’являються передумовні реакції, дії з іграшками. Першим координованим рухом, яким оволодіває малюк на другому місяці життя, є утримання голови. Для того, щоб цей рух своєчасно був сформований, дитину беруть на руки, надаючи їй вертикальне положення, та на декілька хвилин кладуть на живіт. У цьому положенні

здорова дитина обов'язково намагається підняти голову. Вслід за вмінням тримати голову формується (за допомогою дорослого) хватальний рух кисті.

У 3 місяці дитина добре тримає голову, довше лежить на животі, спираючись на передпліччя. Якщо її підтримувати під пахви, вона міцно спирається ногами, зігнутими у тазостегнових суглобах. Починає тягнутися до іграшок, бере їх рукою, повертає голову на звук. Цей віковий період характеризується фізіологічною гіпертонією згиначів верхніх та нижніх кінцівок. Тому при проведенні масажу застосовують погладжування, яке сприяє розслабленню м'язів-згиначів. У комплекси входять рефлекторні вправи, що викликають активне напруження м'язів і дозволяють чітко дозувати фізіологічне навантаження.

Вік від 3 до 4 місяців. У цей період у дитини відмічається зникнення фізіологічної гіпертонії згиначів м'язів рук. Лежачи на животі малюк трохи піднімає верхню частину тулуба, спираючись на руки. Він бере й утримує в руках дрібні предмети, іграшки. Коли його тримають у вертикальному положенні, міцно впирається ніжками об поверхню.

У комплекси фізичних вправ та масажу в цій віковій групі вводять погладжування, розминання та пасивні вправи для рук (схрещування рук на грудях та розведення їх у боки), згинання та розгинання ніг.

Пасивні гімнастичні вправи для верхніх та нижніх кінцівок у поєднанні з масажем та активними вправами викликають характерні збудження нервових кінцівок, які знаходяться у м'язах. Тим самим виробляються фізіологічні механізми для здійснення точного рухового акту під час довільних рухів.

Вік від 4 до 6 місяців. У дитини встановлюється рівновага між згиначами та розгиначами м'язів ніг, зміцнюються м'язи шиї. Малюк намагається сісти, тримаючись за що-небудь руками; лежачи на животі і спираючись руками, трохи піднімає тулуб. Коли його підтримують під пахви, стоїть не згинаючи ніг, а також переступає ногами. Перевертається зі спини на живіт та з живота на спину (у 6 місяців), починає повзати до іграшки, спираючись на руки.

Для того щоб рухи були засвоєні дитиною, потрібно щоб його неспання проходило в основному у манежі або у ліжечку без подушки та з рівною підстилкою. Це створює умови для оволодіння даними рухами.

До комплексів вводять пасивні вправи для рук та ніг, активні вправи за допомогою дорослого:

– присаджування за руки,

– переступання ногами при підтримці за пахви та руки.

Нові фізичні вправи та прийоми масажу вводяться до комплексу поступово, після засвоєння попередніх вправ та з урахуванням поліпшення фізичного розвитку дитини.

Вік від 6 до 9 місяців. У цьому періоді у дитини розвиваються рухи, за допомогою яких вона активно переміщується, змінює положення тіла, щоб краще побачити дорослого або добратися до іграшки. У 6 місяців дитина повзає по ліжку, перевертається з живота на спину, пробує сідати, якщо її трохи підтримувати, намагається вставати.

У 7 місяців вона добре повзає. З метою стимулювання цього руху на відстані 70-80 см від дитини кладуть яскраву іграшку, краще звукового типу неваляйки. Деяким дітям треба допомагати, підставляючи під стопи долоні і трохи підштовхуючи її вперед. При правильному навчанні дитина швидко починає повзти. Цей рух малюки виконують по-різному: на животі, в упорі стоячи на колінах та сидячи. Під час повзання на животі малюк переважно використовує руки, начебто підтягується за їх допомогою. Доцільно навчити малюків повзати в упорі стоячи на колінах. Діти, які оволоділи цим рухом, більш впевнено діють руками, раніше починають вставати та ходити. Повзання стимулює загальну рухову активність та розвиток м’язів плечового пояса (що покращує вентиляцію легенів, попереджує у майбутньому порушення постави), при цьому посилюється кровопостачання органів і тканин. Поширюються пізнавальні можливості дитини, що має важливе значення для його розумового розвитку.

У цей віковий період дитина може сидіти без опори, стоїть при підтримці за руки, переступає ногами, якщо її підтримують. Рухи малюка стають більш швидкими та цілеспрямованими.

У 8 місяців дитина самостійно сідає і лягає. Спираючись на бар'єр, встає, добре повзає, стоїть і переступає ногами при підтримці за руку. У цьому віці розвиваються статичні функції: сидіння без опори та стояння з опорою.

У другому півріччі дитина розуміє мову, тому частіше вводиться словесна інструкція, яка підкреслюється зоровим орієнтиром (іграшкою) та руховим (допомогти при підніманні на ноги).

До комплексу гімнастичних вправ входять активні рухи для рук, ніг, спини та черевного преса, які виконуються із різних вихідних положень. У цьому віці масаж рук не проводиться, масаж ніг залишається обов'язковим, також масаж спини, грудної клітки, живота. Застосовуються всі види масажу: погладжування, розтирання та розминання.

Вік від 9 до 12 місяців. У цьому віці продовжуються інтенсивний розвиток рухів, орієнтування з оточенням, а також розвиток активної мови.

Розвиток рухів спрямовується на закріплення та удосконалення рухових дій та вмінь, які підводять дітей до самостійної ходьби.

Діти ходять у бічному напрямку, підтримуючись за перила манежу, швидко повзають, лазять на гірку та спускаються з неї.

У 10-11 місяців дитина може стояти без підтримки і з цього положення присідає й знову встає. Навчившись зберігати вертикальне положення, дитина намагається виконувати перші кроки без опори. Цей момент визначається як початок самостійної ходьби.

Для підвищення активності та зацікавленості дитини застосовують кільця та палички. Деякі з вправ виконуються за словесною інструкцією. Збільшується кількість гімнастичних вправ та їх тривалість. Застосовуються вправи для верхніх та нижніх кінцівок із різних вихідних положень, виконаних у різному темпі. Значне місце відводиться вправам для розвитку

м’язових груп черевного преса та спини. Кількість цих вправ проводиться у положенні лежачи, У комплекс також входять активні вправи, які виконуються дитиною з не великою допомогою або самостійно:

– колові рухи руками,

– піднімання ніг угору,

– повзання на животі,

– повзання в упорі стоячи на колінах.

Для стимулювання активних рухів дітям показують різноманітні яскраві або звукові іграшки.

Наприкінці першого року життя дитина починає ходити. Перші кроки її невпевнені. Вона часто спотикається та падає. Щоб допомогти дитині швидше оволодіти ходьбою, їй пропонують, тримаючись за коляску, посувати її вперед. Поступово дитина вчиться самостійно водити коляску і йти за нею. Тривалість цієї ходьби – 30-40 с. Для того, щоб стимулювати самостійну ходьбу, дитині показують яскраву іграшку на відстані 3-5 м і пропонують підійти до неї.

Ходьба у цьому віці не стійка, темп її не рівномірний. Малюк, щоб зберегти рівновагу, широко розставляє ноги, згинає коліна, розводить у боки руки, човгає ногами.

Дітям, які тільки починають ходити, пропонують вправи для розвитку координації та рівноваги. Вони за допомогою дорослих виконують їх у вигляді ігрових завдань:

– пройти по килимку або «доріжці» з двох шнурів (шириною 40 см, довжиною 2,5-3 м); по «місточку» (дошка покладена на підлогу»);

– переступити через палички або маленькі м’ячики, які покладені на відстані 20-30 см один від одного.

Спочатку малюка підтримують за руку, а потім він виконує ці вправи самостійно. Різноманітність завдань підтримує інтерес дітей до ходьби, сприяє більш швидкому засвоєнню її, привчає до цілеспрямованих рухових дій.

Таким чином, мова, різноманітні дії рук, ходьба відіграють основну роль у діяльності дитини на рубежі першого та другого року життя.

3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДРУГОГО РОКУ ЖИТТЯ.

Здійснюючи фізичне виховання з дітьми другого року життя, потрібно постійно піклуватися про зміцнення їх здоров'я, загартування, розвиток рухів, виробляти у них вміння орієнтуватися у просторі. Створювати умови, що сприяють розвитку оптимальної рухової активності, бадьорого стану, формувати культурно-гігієнічні навички та самостійність.

У фізичному вихованні дітей цієї вікової групи поступово переходять *від індивідуальних занять до групових.*

На другому році життя у дітей формується вміння ходити. Причому кожна дитина має свій темп пересування залежно від своїх можливостей. Для закріплення вмінь у ходьбі малюку пропонують виконувати її по доріжці, дошці, яка покладена на підлогу, а також ходити, імітуючи знайомих тварин: мишку, кішечку, ведмедика та ін.

Поступово в ігрових вправах: «Йди до мене!», «У гості до котика» та ін. діти засвоюють ходьбу у підгрупі. Вправи у ходьбі викликають у дитини задоволення, якщо вони проводяться емоційно, із застосуванням предметів та іграшок, наприклад, «Пройди по містку до ляльки (м'яча)». Вихователь називає дітям предмет або іграшку, а діти повторюють назву її, збагачуючи цим свою мову.

У цьому віці пропонують ходьбу з подоланням невеликих перешкод:

– переступати через палицю, кубики, покладені на підлозі,

– обходити предмети (кеглі, м'ячі),

– ходити не тільки по рівній поверхні, а й по нерівній, по траві, піску,

– змінювати темп ходьби,

– сходити на маленьку гірку та спускатися з неї.

Діти раннього віку люблять повзати. Ця вправа зміцнює м'язи спини, живота, рук та ніг, що сприяє формуванню правильної постави.

З початку другого року життя діти чергують ходьбу з повзанням, часто порушують координацію рухів, втрачають рівновагу, падають. Однак систематичні вправи з ходьби та повзання зміцнюють опорно-руховий апарат дитини, і після (1,5) півтора року вона виконує ці види рухів значно впевненіше.

Повзання доцільно проводити одночасно з декількома дітьми (підгрупою). У кімнаті на відстані 3-5 м від місця перебування дітей ставлять іграшки (за їх кількістю) й пропонують доповзти до них всім разом. Часто повзання поєднують з підлізанням під дугу або лаву, перелізанням через колоду найзручнішим для дитини способом.

Лазіння по драбинці для дітей другого року життя – досить складна вправа. Під час навчання цьому руху слідкують, щоб дитина переставляла руки на наступний східець почергово, не відпускала обидві руки, не нахиляла низько голову, рухаючись у довільному темпі. Піднімання вгору по драбинці діти засвоюють значно швидше, ніж сходження вниз. Навчання дітей цьому руху проводиться індивідуально. У них також формують вміння підніматися на перекинутий догори дном ящик (заввишки 10-15 см) та сходити з нього.

Діти другого року життя починають засвоювати вправи у метанні м’ячів, які сприяють зміцненню м’язів рук, плечового пояса, тулуба, розвивають окомір, влучність та спритність. Спочатку дитині пропонують потримати м’яч, погратися з ним (прокотити, вдарити об підлогу). При багаторазовому повторенні вони засвоюють прокачування м’яча по підлозі, скочування великого м’яча по похилій дошці, кидки м’яча обома та однією рукою. Потім їх навчають виконувати кидок малого м’яча однією рукою через голову на дальність. Положення тулуба та ніг під час кидка довільне. Треба звернути увагу дитини на енергійний кидок м’яча у певному напрямку та на виконання руху однакову кількість разів правою та лівою рукою.

У фізичному вихованні дітей другого року життя застосовуються загальнорозвиваючі вправи, спрямовані на зміцнення м’язів тулуба, рук та ніг, які виконуються з різних вихідних положень (стоячи, сидячи (на підлозі,

лаві) та лежачи на спині або животі). Більшість цих вправ мають імітаційний характер. Діти виконують махи руками, як «пташки махають крильцями»; підстрибують, як «зайчики»; присідають і «зривають квіточку» та ін.

Перед виконанням загальнорозвиваючих вправ вихователь допомагає дітям знайти правильне вихідне положення – сісти або лягти на підлогу, взятися обома руками за палицю та ін. Враховуючи, що діти цього віку краще розуміють мову, особливе значення має взаємозв'язок слова та рухів. Наприклад, при підніманні рук угору вихователь говорить: «Діти, піднімемо руки вгору, покажемо, які ми виростемо великі» або «присядемо напочіпки, зірвемо квіточку, а тепер всі піднялися та встали рівно». Всі вправи вихователь виконує разом з дітьми.

Поступово діти привчаються погоджувати свої рухи з рухами своїх однолітків і виконувати їх одночасно. У цій групі неможливо вимагати чіткого виконання вправ. Головне, щоб дитина робила їх з великою амплітудою, була активною, розуміла вимоги вихователя та намагалася їх виконувати.

Формування рухових умінь у дітей цього віку відбувається різними темпами. Частина з них випереджає своїх однолітків у деяких видах рухів, а інша – відстає. Це залежить від особливостей фізичного розвитку дитини, стану її здоров'я, умов, де вона живе (впливу дорослих на рухову підготовленість малюка) та ін. Тому необхідно здійснювати постійний індивідуальний підхід. Допомога вихователя, під час виконання рухів, його підбадьорювання, похвала стимулюють впевненість дитини та позитивне ставлення її до запропонованих фізичних вправ.

Для навчання дітей цього віку основних рухів широко застосовують ігрові вправи та рухливі ігри. Ігрові вправи не мають сюжету і містять конкретні рухові завдання: «принеси іграшку», «дожени м'яч», «доповзи до брязкальця» та ін. Вони дозволяють дитині виконувати завдання самостійно у своєму темпі та створюють умови для підвищення її рухової активності. Ігрові вправи у цьому віці не потребують від дитини чіткого погодження

своїх рухів з рухами інших дітей, вони лише допомагають поступовому переходу від індивідуальних дій до спільних.

Наприкінці другого року життя дітям пропонують рухливі ігри із зрозумілим їм сюжетом. Наприклад, «Пташки прилетіли». Вихователь розповідає дітям про пташок, які літають по місту (або селу), сідають на травицю, дзьобають зернятко, п'ють водичку, а потім відлітають до своїх гніздечок. Діти разом з вихователем виконують вправи, імітуючи рухи пташок. Уважне ставлення до дітей під час гри, лагідне поводження з ними, створюють у дітей веселий настрій та почуття впевненості у своїх силах.

До рухливих ігор залучають спочатку підгрупу дітей 3-5 (від 1 року до 1 року б місяців), а потім з 6-8 (від 1 року 6 місяців до років). Кожна гра повторюється 2-3 рази.

Заняття з фізичної культури. У другій групі раннього віку (або перша молодша група) проводять щоденні заняття з фізичної культури:

– З дітьми до (1,5) півтора року (сплять два рази в день) кращий час для проведення занять після першого денного сну.

– З дітьми від півтора (1,5) до 2-х років (сплять один раз в день) заняття проводиться у першу половину дня через півгодини після сніданку або відразу після денного сну.

–Здебільшого заняття з фізичної культури відбуваються у груповій кімнаті. Тривалість їх у межах 12 – 15 хвилин.

Однією з умов успішного проведення занять є *ретельна підготовка вихователя* до них. Він підбирає необхідні посібники, інвентар, іграшки, розставляє лави та стільчики. Забезпечує необхідні гігієнічні умови для їх проведення.

Перед початком заняття проводиться вологе прибирання підлоги та провітрювання приміщення (температура повітря +18-+20°С). У літній час доцільно проводити заняття на свіжому повітрі при температурі не нижче +20°С. Починаючи з (1,5) півтора року діти одягають майку, труси, носки або тапочки (на килимку — босоніж).

Для проведення занять з фізичної культури необхідний інвентар та посібники: великий кошик, обручі, дерев'яні драбинки, гімнастичні лави,гумові м'ячі та ін. Ці посібники за розмірами та вагою повинні відповідати віку дітей та бути зручними для їх застосування.

При проведенні занять вихователь розподіляє дітей на підгрупи:

– Від 1 року до (1,5) півтора об'єднують у підгрупу по 2-4 дітей,

– а від (1,5) півтора до 2-х років – по 5-8 дітей.

При цьому враховується стан фізичного розвитку та рухової підготовленості дитини. Крім того, малюк, який тільки почав відвідувати заклад дошкільної освіти, ходить спочатку в першу молодшу групу (навіть якщо йому більше ніж півроку). Під час проведення занять з однією з підгруп вихователь створює умови для самостійної ігрової діяльності іншим дітям у другому кінці групової кімнати.

При плануванні змісту занять з фізичної культури враховують такі положення: фізичні вправи повинні відповідати анатомо-фізіологічним можливостям дітей; слід передбачати вправи для всіх великих м'язових груп (плечового пояса, живота, спини, рук, ніг); виконувати вправи з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи); запобігання тривалим статичним положенням та чеканню; дотримуватися поступового збільшення фізичних навантажень за рахунок ускладнення рухів та їх дозування; забезпечувати позитивні емоції у дітей під час виконання рухів та ігор; застосувати оптимальні способи та методи організації (фронтальний, потоковий) дітей під час виконання фізичних вправ.

У другій групі раннього віку (або перша молодша група) заняття з фізичної культури за своєю структурою не поділяється на частини, як і в інших вікових групах. Організація його передбачає виконання основних рухів у чергуванні з загальнорозвиваючими вправами, які виконуються підгрупою дітей одночасно з вихователем.

Таким чином, забезпечується зміна активних рухів та короткочасного відпочинку, зміна різних вихідних положень.

Фізичні вправи та ігрові рухи плануються на занятті у вигляді комплексу. Кожний з них проводиться протягом тижня. Однак для підвищення інтересу дітей до основних рухів (ходьба, повзання, лазіння, метання) слід вносити деякі зміни щодо їх складності. Наприклад, ходьбу по «доріжці» (з двох мотузок) у наступних заняття ускладнюють ходьбою по дошці або переступанням через кубики та ін.

Під час занять вихователь забезпечує оптимальну рухову активність дітей. Для цього застосовують такі *способи організації дітей*:

– потоковий (діти виконують рухи одне за одним),

– фронтальний (всі діти виконують вправи разом),

– змінний (двоє-троє дітей виконують вправу, а інші чекають своєї черги).

Вони дозволяють забезпечити високу моторну щільність занять, яка повинна бути у межах 70-80%.

На занятті з фізичної культури вихователь застосовує показ та пояснення одночасно з виконанням дітьми вправ. Тобто навчання враховує схильність малюків до наслідування («роби, як я»). Діти цієї групи дуже слабо орієнтуються у просторі, тому під час ходьби вони йдуть зграйкою, а виконують загальнорозвиваючі вправи у довільному розміщенні в кімнаті або на майданчику. Коли виконуються основні рухи, наприклад, підлізання під лаву або перелізання через колоду, діти, які чекають своєї черги, сидять на стільцях (лаві), а потім за дозволом вихователя йдуть виконувати вправи.

Обов’язкова реалізація принципу індивідуального підходу, а також заохочення та безпосередня допомога – є основними у навчанні дітей руховим діям.

Мова вихователя під час занять повинна бути виразною та емоційною, щоб привернути увагу та зацікавити дітей вправами, які пропонуються. Вихователь одночасно розвиває у дітей розуміння мови, називає інвентар, напрямок рухів, темп їх виконання та ін.

Для фізичного розвитку, для проведення занять у груповій кімнаті та на майданчику створюються необхідні умови для рухової діяльності дітей. Кожна група повинна мати спеціальний фізкультурний інвентар та посібники: гірки зі скатом, ящики (50 х 50 х 15 см) для лазіння; колоду, обгорнуту повстиною, а зверху поліетиленовою плівкою (довжина 250 см, діаметр 25 см); кошик з сіткою (висота 50 см, діаметр 60 см), драбинку-стрем'янку (висота 150 см, ширина прольоту 100 см, відстань між щаблями 15 см), гімнастичну та ребристу дошку (довжина 250 см, ширина 30-25 см), гімнастичну лаву (довжина 250-300 см, ширина сидіння 20 см, висота 10-15 см) та ін. Ці посібники розташовують таким чином, щоб залишити місце для ігор, ходьби та бігу дітей або занять у груповій кімнаті в разі необхідності.

Поряд з вищезазначеними посібниками необхідно мати іграшки, які сприяють руховій активності дітей: м'ячі різного розміру, обручі, коляски та ін.

Ділянку та майданчик також обладнують фізкультурними посібниками: лави, драбинки, гірки, колода, дуги та ін. їх розміщують таким чином, щоб діти мали можливість вправлятись на них: ходити по колоді, що лежить на землі; лазити по драбинці, приставним кроком; підніматися на гірку та сходити з неї і т.д. Важливо під час прогулянок активно стимулювати у дітей потребу у виконанні різних вправ, самостійно вправлятися у рухах із застосуванням посібників, гратися у рухливі ігри.

Тема № 1.4. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

План

1. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання.
2. Принципи навчання.
3. Методи навчання фізичних вправ.
4. Закономірності формування рухових вмінь та навичок.

ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:

1. ЄДНІСТЬ НАВЧАННЯ, ВИХОВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Сучасна педагогічна наука розглядає процес навчання як цілеспрямовану взаємодію педагога та дитини. Освіта, виховання та розвиток особистості – основні функції навчання, які тісно взаємопов’язані.

У процесі різноманітних форм фізичного виховання діти отримують знання, в них формуються рухові вміння та навички, розвиваються фізичні якості, виховуються позитивні моральні та вольові риси характеру.

Змістом навчання у дошкільних закладах є програма виховання та навчання. У процесі навчання вихователь передає дітям соціальний досвід оволодіння різноманітними руховими діями, спрямованими на їх розвиток та удосконалення.

Засвоєння нових рухових дій потребує від дитини певних фізичних та психічних зусиль, подолання труднощів. У кожному окремому випадку нове рухове завдання для дитини є певним протиріччям відносно реального рівня розвитку рухів (вмінь та навичок, які вже сформовані у неї). Подолання цього протиріччя й становить рушійну силу розвитку.

Під час виконання фізичних вправ відбуваються глибокі зміни у діяльності м’язів, центральної нервової системи і всіх внутрішніх органів, що сприяє покращанню здоров’я та фізичного розвитку дітей. Загальне

зміцнення здоров’я тісно пов’язане з підвищенням фізичної працездатності організму, яка проявляється у збільшенні сили, підвищенні швидкості та витривалості. Таким чином, у процесі навчання рухових дій вирішується завдання у дітей різних вікових груп.

Навчання рухових дій передбачає повідомлення дітям певних знань з фізичної культури, зокрема правил рухливих ігор, найраціональніших способів виконання рухів. Орієнтування у складних ігрових ситуаціях, вміння аналізувати техніку фізичних вправ позитивно впливає на розумовий розвиток дитини.

Реалізація навчальних завдань органічно пов’язана з виховними завданнями. Поняття про виховний характер навчання є однією з основних закономірностей фізичного виховання. Фізичні вправи розглядаються як дійові засоби впливу на психіку людини, на її особистість у цілому.

Виконуючи фізичні вправи та беручи участь у рухливих іграх діти одержують уявлення про моральні норми поведінки та позитивні вчинки (про чесність, товариськість, взаємодопомогу та ін.), систематичне вправлення в них розвиває у дошкільників вольові якості (сміливість, наполегливість, рішучість та ін.). Емоційна насиченість більшості фізичних вправ посилює їхній вплив на формування особистості дитини. Навчання фізичних вправ здійснюється переважно в колективних формах роботи (заняття, ранкова гімнастика та ін.), де у дітей виховується почуття колективізму, дисциплінованості, організованості.

Таким чином, у процесі навчання рухам у дітей зміцнюється здоров’я, покращується фізичний розвиток, розвиваються розумові здібності, виховуються позитивні моральні і вольові якості. Все це у тісному взаємозв’язку здійснює комплексний вплив на формування всебічно розвиненої особистості.

2. ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ.

Педагогічний процес навчання дітей основних рухів та розвиток рухових якостей здійснюється на основі реалізації дидактичних принципів,

де виражені об’єктивні закономірності, що визначають систему вимог щодо організації, змісту та методики навчання. Методика навчання рухових дій є частиною загальної дидактики, вона містить ті ж самі принципи навчання, що й загальна дидактика. Однак змістовна сторона кожного принципу та шляхи його реалізації мають свою специфіку. До принципів навчання руховим діям відносять: принцип виховуючого характеру навчання, принципи свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності. Ці принципи дидактики мають тісний взаємозв’язок та складають єдину систему навчання, яка реалізується у процесі фізичного виховання у дошкільному закладі.

Принцип виховуючого характеру навчання. Цей принцип відображає необхідність забезпечити у процесі фізичного виховання створення найбільш сприятливих умов для формування моральних та вольових рис характеру як основи повсякденної поведінки дітей.

Специфіка впливу різноманітних організаційних форм фізичної культури на виховання моральних та вольових якостей полягає в тому, що для досягнення певного успіху у. виконанні фізичних вправ діти виявляють наполегливість, дисциплінованість, вміння мобілізувати свої фізичні та духовні сили. У процесі навчання руховим діям дітей переважає колективна діяльність. У цій спільній практичній діяльності дитина виявляє почуття дружби та товариськості до своїх однолітків, привчаючись до дотримання правил поведінки відповідно до моральних норм.

При виконанні різноманітних вправ дитина проявляє вольові зусилля, щоб долати почуття невпевненості, іноді страху (виконуючи стрибки, вправи з рівноваги, лазіння по гімнастичній стінці та ін.). Внаслідок багаторазових повторень названих вправ у дітей виховуються сміливість, рішучість, наполегливість.

Для того щоб забезпечити моральне виховання дітей у процесі навчання фізичним вправам, педагог повинен бачити та вміло використовувати як у навчальному матеріалі, так і в методах навчання значні потенційні

можливості виховного впливу засобів фізичної культури на особистість дитини.

Педагог виховує дітей також своїм прикладом. Справедливість, доброзичливість, людяність, принциповість у ставленні до дітей – головні умови організації всього навчально-виховного процесу у дошкільному закладі. Тому треба пам'ятати, що дотримання вимог педагогічної етики, вміння організувати та підтримувати хороші взаємовідносини у групі під час проведення занять, рухливих ігор, ранкової гімнастики значною мірою сприяє вихованню позитивних моральних та вольових рис характеру дитини.

Принцип свідомості та активності передбачає взаємозв'язок педагогічного керівництва процесом фізичного виховання зі свідомістю та активною руховою діяльністю дітей.

Під час навчання фізичних вправ дитина повинна уявляти спосіб виконання рухової дії, знати основні вимоги щодо його техніки, усвідомлювати (у старшому дошкільному віці), з якою метою цей рух вивчається і яке його практичне застосування. Суттєве значення при цьому має систематична оцінка вихователем рухів, які виконуються дитиною, та заохочення до досягнення певних результатів оволодіння ними. Важливим фактором, який обумовлює активність дітей, є зацікавленість їх у вправах, що пропонуються. Підбір цікавих та доступних для дітей фізичних вправ, застосування імітаційних та ігрових завдань сприяють розвитку інтересу у дитини до вправ, що вивчаються. Малюки із задоволенням стрибають як «зайчики»; йдуть по колоді, як по «місточку через річку» та ін. Фізичні вправи за своєю природою органічно пов'язані з почуттям радості, бадьорості та інших позитивних емоцій. При правильному та емоційному проведенні занять вплив цього фактору посилюється і може стати одним із важливих моментів у пробудженні і розвитку інтересу у дітей до фізичних вправ. Для активізації групи потрібно, щоб під час занять усі діти були зайняті виконанням рухів. З цією метою доцільно використовувати більшу кількість посібників, застосовувати оптимальні методи організації дітей під

час виконання фізичних вправ (фронтальний, потоковий та ін.), не допускати зайвої втрати часу на занятті.

Значною мірою активність дітей підвищується у рухливих іграх та при застосуванні змагального методу на етапі удосконалення основних рухів. Наприклад, діти 5-6 років метання предметів у ціль з великим задоволенням виконують у процесі ігор: «Влучити в обруч», «Снайпери», «Збий булаву» та ін.

Однак, активність дітей у різних формах фізичного виховання не повинна підмінюватися руховою метушнею, галасом та іншими «зоологічними діями» (за висловом А. Макаренка). Вона повинна бути організованою, цілеспрямованою, без порушень дисципліни та порядку.

Принцип наочності. Навчання руховим діям починається з чуттєвої сторони — «живого споглядання». Образ руху, що вивчається, формується у дитини за участю органів зору, слуху, вестибулярного апарата, рецепторів м’язів та ін. Доповнюючи одне одного, почуття створюють комплексне і більш чітке уявлення про вправу, що вивчається. Формування зорового образу здійснюється різними методами: показ вправи, демонстрування малюнків, діапозитивів та ін. Створення чіткого уявлення про рух, що вивчається, відбувається при одночасному впливі показу та слів. Пояснення необхідне, коли вправи, що вивчаються дітьми, важко спостерігати безпосередньо або деталі їх приховані від дитини.

Особливе значення для дошкільнят має зв’язок чуттєвого образу та образного слова. За механізмом умовно-рефлекторних зв’язків воно може викликати ті дії, які зумовлюють чуттєві подразники. Однак, слово набуває такого значення у тому випадку, якщо спирається на руховий досвід дітей. Чим менший вік дитини, тим бідніший її руховий досвід і тим більше місце займають методи наочності. Дітям 3-6 років властиве предметне, образне мислення. Тому з поширенням рухового досвіду старших дошкільників роль слова як засобу опосередкованої наочності значно збільшується. Цим дітям слід за допомогою дохідливих, образних пояснень органічно пов’язувати

наочність з осмисленням суті рухових дії, що вивчаються, їх призначення, правил виконання та ін.

Для орієнтування у часі та фіксації моменту своєчасного виконання якого-небудь елемента руху, а також для врегулювання темпу та ритму використовуються звукові сигнали. З метою уточнення або виправлення якої-небудь помилки у виконанні рухової дії може бути використаний шкірний аналізатор (наприклад, дотик рукою до спини дитини, щоб вона нижче нахилялася, та ін.). Таким чином, наочність як дидактичний принцип, що реалізується у процесі формування рухової підготовленості дітей, слід розуміти у широкому значенні. Комплексне використання різноманітних засобів та методів наочності (показ вправ, імітація, наочні посібники, зорові, звукові орієнтири та ін.) полегшують опосередковане сприйняття рухів, що вивчаються, та сприяють більш швидкому оволодінню ними.

Принцип доступності та індивідуалізації. Процес формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей здійснюються з урахуванням вікових та статевих особливостей, стану здоров'я дитини та її рухової підготовленості.

Успішна реалізація цього принципу обумовлює оздоровчий ефект педагогічного процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я, покращання фізичного розвитку та формування рухової підготовленості дитини. Необхідність дотримання цього принципу пов'язана з тим, що фізичні вправи, впливаючи на життєво важливі функції організму, можуть мати негативні наслідки при значному фізичному навантаженні, які не враховують анатомо-фізіологічних особливостей дитини.

Доступність фізичних вправ залежить від рухової підготовленості дитини та об'єктивних труднощів, властивих кожному з рухів, що вивчаються (координаційна складність, інтенсивність та ін.). Доступність не означає навмисне обмеження навантажень під час виконання фізичних вправ. Іноді вихователі недооцінюють можливість дітей, що виявляється у зменшенні фізичних навантажень при проведенні ранкової гімнастики,

рухливих ігор та занять з фізичної культури. Збільшення навантажень у доступних для дітей межах, з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей цього віку викликає сприятливі зміни у дитячому організмі, зміцнює його.

У процесі фізичного виховання межі доступного змінюються. При підвищенні тренованості організму збільшуються вимоги, які ставляться до дошкільнят у процесі навчання вправам та розвитку в них рухових якостей. Формування нових вмінь та навичок відбувається на основі раніше засвоєних рухів. Тому педагогічні правила «від відомого до невідомого», від «засвоєного до незасвоєного» вимагають розподілу програмного матеріалу таким чином, щоб зміст кожного попереднього заняття підводив дітей до засвоєння нових вправ на наступному занятті.

Реалізація цього принципу вимагає дотримання правил від «простого до складного», від «легкого до важкого». Поняття «просте» та «складне» відносять в основному до структури рухової дії. Більшість загальнорозвиваючих вправ можна віднести до простих рухових дій, тому що вони засвоюються дітьми у досить короткий час. Основні рухи (стрибки, метання, лазіння) та вправи спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, катання на ковзанах та ін.) – до складних рухових дій. Вони потребують значних координаційних здібностей та великих фізичних зусиль.

У процесі фізичного виховання індивідуальний підхід будується на основі глибокого вивчення кожної дитини: стану здоров’я, фізичного розвитку, рівня розвитку рухів, інтересів та ін. Знання позитивних та негативних сторін особистості допомагає педагогу знайти правильний шлях для оптимального впливу на фізичний розвиток та стан здоров’я дитини.

Фізіологічні можливості організму, здоров’я, психічні якості дітей навіть однієї вікової групи завжди різні. Індивідуальні відомості мають місце у засвоєнні рухів, характері реакції організму на запропоноване навантаження, тривалості відновлення після нього. Все це потребує

обов’язкової індивідуалізації освітньої роботи з фізичної культури дітей дошкільного віку.

Індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання дошкільників виражається у диференціюванні навчальних завдань та шляхів їх виконання, норм фізичних навантажень та засобів їх регулювання методів та прийомів дидактики відповідно до індивідуальних особливостей організму дитини.

Принцип систематичності та послідовності. Реалізація даного принципу передбачає використання комплексу організаційних форм та засобів фізичної культури при вирішенні завдань з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Цей принцип відображає також загальну тенденцію педагогічних вимог, що ставляться перед дітьми у процесі занять з фізичної культури, які передбачають виконання ними все більш складних рухових завдань, поступове збільшення обсягу та інтенсивності пов’язаних з ними навантажень.

Під час формування основних рухів, розвитку фізичних якостей запропоновані дітям фізичні вправи багаторазово повторюються, на кожному наступному занятті відбуваються зміни умов щодо їх виконання, поступове ускладнення навантажень, підвищення вимог до якості рухових дій, що вивчаються. При цьому закріплення у руховій пам’яті дитини вправ, що вивчаються, відбувається лише в тому випадку, коли кожне нове повторення руху починається на слідах від попереднього його виконання. Тому прислів’я «повторення – мати навчання» цілком правильно відображає принцип систематичності у навчанні. Ще Я. Коменський зазначав, що як у природі одне скріплюється з іншим, так і в навчанні потрібно пов’язувати матеріал, який вивчається, з тим, що вже засвоєно.

Позитивні зміни в організмі, що відбуваються під впливом виконання фізичних вправ, пропорційні обсягу та інтенсивності запропонованих навантажень. Для забезпечення подальшого підвищення функціональних

можливостей організму дитини, удосконалення її рухових якостей необхідно змінювати фізичне навантаження, збільшувати його обсяг та інтенсивність.

Педагогічна система навчання фізичних вправ повинна також передбачити позитивний перенос навичок та по можливості виключення вправ негативного переносу. У зв'язку з цим при плануванні навчально-виховного процесу з фізичного виховання вправи розподіляються у такій послідовності, щоб раніше вивчені поєднувалися з навчанням нових, широко використовується варіативність рухів, умов їх виконання, динамічність, завантаженість, різноманітність методів їх застосування. Все це сприяє формуванню всебічної рухової підготовленості дітей.

Принцип міцності. Одним з основних завдань навчально-виховного процесу у дошкільному закладі є отримані дітьми міцні знання, уміння та навички, які можуть бути застосовані ними у практиці. При цьому слід пам'ятати також про міцність сформованих навичок та адаптаційних перебудов, які покладено в основу розвитку рухових якостей. Розпочинають вивчення нових, більш складних рухових дій у міру закріплення навичок, що формуються, та адаптації організму до запропонованих навантажень. Недотримання цього положення може призвести до негативних наслідків, пов'язаних з фізичним перевантаженням дітей, що повинно бути повністю виключено у даному віковому періоді. Вирішальне значення у здійсненні принципу міцності має організація систематичного повторення раніше вивчених вправ. Якщо цього не відбувається, навичка у дитини руйнується і засвоєна рухова дія забувається.

Оптимальна кількість повторень руху, який вивчається, на одному занятті та розподіл повторень його у період закріплення та удосконалення на наступних заняттях – основний шлях формування міцної рухової навички.

Однак, слід пам'ятати, що діти дошкільного віку швидко стомлюються від одноманітної рухової діяльності (виконання одних і тих самих вправ). Тому необхідна варіативність під час навчання, яка передбачає зміну умов, щодо виконання руху, широке застосування рухливих ігор та ігрових завдань

для їх закріплення та удосконалення. Багаторазове повторення рухів в умовах, що постійно змінюються, – обов'язковий елемент формування міцних та пластичних навичок, а також комплексного розвитку рухових якостей.

Зміст кожного з розглянутих принципів дидактики тісно пов'язаний, тому що вони відображають окремі сторони та закономірності одного й того самого педагогічного процесу. Кожний з розглянутих принципів не може бути реалізований повною мірою, якщо ігноруються інші. Лише на основі єдності дидактичних принципів досягається найбільша дієвість кожного з них.

3. МЕТОДИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.

Спеціальні знання та рухові дії як предмет навчання у фізичному вихованні дошкільників вимагають від вихователя володіння певними способами викладання. Знання характеристик методів навчання дозволяє вихователю правильно орієнтуватися у різноманітті цих способів і відбирати найбільш оптимальні для вирішення навчальних завдань.

Метод – це система послідовних способів взаємопов'язаної діяльності педагога та дітей, спрямована на досягнення поставлених завдань навчання. Відповідно до дидактичних завдань та умов навчання кожний метод реалізується за допомогою методичних прийомів, що входять до складу даного методу.

Методичний прийом – це частина методу, спрямована на реалізацію методу відповідно до конкретних завдань навчання.

Основна відмінність між методом та прийомом в обсязі та характері тих навчальних завдань, які вирішуються за їхньою допомогою: метод спрямовано на реалізацію загального навчального завдання в цілому, а прийом – на вирішення більш часткового завдання. Наприклад, під час вивчення дітьми загальнорозвиваючих вправ вихователь показує їх (це метод) і при цьому коротко пояснює положення рук, ніг або тулуба (це прийом).

Спеціальну систему методів та методичних прийомів навчання, а іноді і форм організації дітей під час виконання фізичних вправ, прийнято називати *методикою навчання.* У подібному випадку мова йде про методику навчання дітей певної вікової групи основним рухам (стрибки у довжину, лазіння по гімнастичній стінці та ін.).

У процесі фізичного виховання дошкільного віку застосовуються три групи методів навчання: наочні, словесні та практичні.

Наявність трьох груп методів забезпечує ознайомлення дошкільників з рухом, що вивчається, за допомогою різних аналізаторних систем організму дитини (зір, слух та відчуття самого процесу рухової дії). Перші групи методів створюють передумови для правильного сприйняття рухової дії, розуміння, як вона виконується, а третя для безпосереднього її виконання певним способом.

Наочні методи переважно базуються на «живому спогляданні», сприйманні дійсності через орган чуття (зір та слух), на свідомому відображенні цієї дійсності у вигляді образів рухових дій, предметів тощо. Наочне сприйняття сприяє більш швидкому та міцному засвоєнню, підвищує інтерес до рухових дій. Методи наочного сприйняття тільки тоді результативні, коли демонстрація рухових дій зрозуміла дітям і спонукає їх до активних дій.

Показ рухових дій вихователем або за його завданням ким-небудь з дітей є найбільш поширеним методом навчання. В основу його покладено наслідування. На першому етапі навчання він створює у дітей цілісне уявлення про вправу, загальне сприйняття її, а в подальшому спрямовується на деталізацію особливостей виконання окремих частин руху.

Показ рухів буває злитий, розчленований, імітаційний, дзеркальний та ін.

Злитий спосіб показу застосовується для того, щоб дати дітям загальне уявлення про техніку рухової дії і являє собою бездоганне виконання

запропонованого для вивчення руху. Він поєднується з розповіддю вихователя при вивченні рухової дії у цілому.

Розчленований показ характеризується тим, що вихователь, виконуючи рух, виділяє головну фазу чи елемент руху, щоб зосередити на них увагу дітей. Наприклад, демонструючи метання м'яча в ціль вихователь пропонує дітям уважно подивитися, яке положення ніг при метанні правою або лівою рукою.

Імітаційний показ враховує, що дошкільникам притаманне наслідування, бажання копіювати те, що вони спостерігають, про що йому розповідали, читали. Образи, що відповідають характеру руху, допомагають створювати про нього правильне уявлення. Наприклад, при виконанні стрибка у довжину з місця вихователь говорить дітям: «потрібно виконати енергійний мах руками вперед-угору, як «пташка крильцями» або «стрибати м'яко на носках, як зайчик».

Імітація широко застосовується при навчанні різних видів ходьби, бігу та загальнорозвиваючих вправ. Діти виконують ходьбу на зовнішній, стороні стоп, як ведмедик; біг з високим підніманням стегна, як конячка; рухи зігнутими ногами, лежачи на спині, як велосипедист та ін. Цей метод частіше застосовується при навчанні рухам молодших дітей, враховуючи їх наочно-образний характер мислення.

Дзеркальний показ доцільно застосовувати при вивченні дітьми нескладних, в основному загальнорозвиваючих вправ. Вихователь стоячи обличчям до дітей пропонує їм виконати рух ліворуч, а сам виконує його праворуч. Наприклад, показує нахил уліво, а діти виконують у правий бік.

Показ рухів можна доручити найбільш підготовленим дітям у тому випадку, коли вихователь за станом здоров'я або рухової підготовленості не може чітко та правильно виконати рухову дію: при виконанні вправ з вихідних положень, що ускладнюють проведення їх пояснення (повзання по підлозі, загальнорозвиваючі вправи з вихідного положення лежачи); коли

фізкультурний інвентар не відповідає зросту або вазі вихователя (пролізання в обруч або підлізання під дугу, лазіння по гімнастичній стінці та ін.).

Вихователь показує вправу з оптимальною амплітудою, чітко фіксує в просторі положення тіла і його частин, дотримуючись правильних напрямів рухів. Недопустимий недбалий, неточний показ, тому що він може бути сприйнятий дітьми як зразок для наслідування. Вправи показують дітям у помірному темпі, а технічно складні рухи, якщо це не порушує їх структуру, — у повільному. При швидкому показі елементи рухової дії у сприйманні дитини зливаються й вона не спроможна фіксувати в пам'яті всі положення тіла, напрям руху тощо. Під час показу вихователь займає таке положення, при якому йому було б зручно керувати групою (тримаючи всіх дітей у полі зору), а дітям бачити вправи у площині, що наочно відображає структуру рухової дії (наприклад, стоячи до дітей у профіль, їм легше показати виконання присідання з прямою спиною).

Демонстрація наочних посібників створює додаткові можливості для сприйняття дітьми рухових дій за допомогою предметного зображення. Демонстрація має деяку перевагу перед показом за необхідності акцентувати увагу дітей на виконанні тих фаз руху, які при природному показі можуть бути для них непомітні. Демонстрація кожного виду наочних посібників має певні методичні особливості.

Плакат відображають ті моменти рухових дій, на яких важливо акцентувати увагу дітей під час показу. Наприклад, фаза «польоту» при виконанні стрибків у висоту або довжину з розбігу. Ознайомлення з плакатом відбувається перед початком виконання дітьми руху, концентруючи їхню увагу на конкретному завданні. Після демонстрації плакат можна забрати, щоб не відволікати дітей, а можна залишати до кінця заняття для наступного звертання до нього.

Малюнки крейдою на дошці або фломастером на папері, якщо вихователь може їх виконати, дають можливість створити чітке уявлення про окремі елементи рухової дії. Малюнок не загромаджується деталями, які

іноді відволікають увагу дітей. До того ж це дуже оперативний метод демонстрації, який можна застосовувати у будь-який період заняття.

Діафільм, незважаючи на певні технічні труднощі для його демонстрації у педагогічному процесі, має значні дидактичні можливості, їх доцільно показувати у вільний від занять час. Дивлячись діафільми, діти уточнюють свої уявлення про рухи й більш правильно виконують їх під час занять з фізичної культури.

Предметні посібники мають порівняно обмежені дидактичні можливості. Об'ємні та площинні шарнірні моделі (ляльки) дозволяють демонструвати рухи окремих частин тіла, траєкторії та амплітуди рухових дій.

Звукові та зорові орієнтири створюють певні сигнали для початку та закінчення рухової дії, допомагають дітям засвоїти найбільш важкі елементи техніки, задають певний темп рухів, напрямок, амплітуду та ін. Наприклад, удари в бубон, оплески у долоні, музичний супровід задають необхідний темп рухів (ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи). Яскраві іграшки, які покладено на певній відстані від дитини, стимулюють її до енергійного повзання по підлозі. Кубики або кеглі ставлять по кутах залу (майданчика), щоб діти чітко виконували повороти. Зорові орієнтири використовують після того, як у дітей вже створено загальне уявлення про рух, що вивчається.

Словесні методи. Ця група методів ґрунтується переважно на словесних поняттях про рухові дії. Слово активізує весь процес навчання, тому що сприяє формуванню більш повних та чітких уявлень, допомагає глибоко осмислити, активніше сприйняти навчальне завдання. За допомогою слова вихователь аналізує та оцінює результати засвоєння навчального матеріалу і тим самим сприяє розвитку у дитини самооцінки, Майже всі словесні методи є загально-педагогічними. Використання їх у процесі фізичного виховання відрізняється лише змістом та деякими особливостями методики застосування.

Розповідь відносять до монологічного способу викладу навчального матеріалу в оповідній формі, він застосовується вихователем під час навчання нових фізичних вправ та організації ігрової діяльності. Цей метод широко використовується для виховання в дітей позитивних моральних і вольових рис характеру.

Пояснення – це стисле, зрозуміле і образне розкриття техніки виконання рухової дії, що поєднується з показом дітям засвоюваного руху. Наприклад, під час виконання стрибка у довжину з місця вихователь пояснює положення рук та ніг під час приземлення.

Зміст пояснення змінюється залежно від завдань навчання, рухової підготовленості дітей, їх вікових та індивідуальних особливостей. На етапі закріплення та удосконалення рухових навичок до пояснень окремих фізичних вправ доцільно залучати дітей старших вікових груп.

Бесіда застосовується переважно у старших дошкільників у вигляді запитань і відповідей, коли вихователь з'ясовує інтереси дітей, їх знання, ступінь засвоєння техніки виконання певних вправ, правил рухливої гри. Бесіда сприяє уточненню та узагальненню знань, уявлень про техніку виконання фізичних вправ, спираючись на попередній досвід дітей.

Проводять бесіду як під час занять, ігор, прогулянок, екскурсій, так і після їх закінчення. Наприклад, під час проведення гри у футбол або хокей вихователь у вигляді бесіди уточнює з дітьми спрощені правила цієї гри (дії воротаря, введення м'яча після відбивання його за межі майданчика та ін.).

Вказівка – це короткий, чіткий, без зайвих пояснень вислів вихователя з метою уточнити завдання, нагадати основні елементи руху, попередити помилки або виправити її. Вказівки можна давати до початку руху, під час його виконання та після нього. У першому випадку вони застосовуються як засіб попереднього інструктажу. У другому варіанті діти отримують чітку орієнтацію вирішення рухового завдання. Наприклад, «нахили нижче голову при пролізанні під дугу» або «відведи руку далі за плече під час метання предметів на дальність» та ін. У третьому випадку вказівка набуває характеру

зауваження щодо якості виконання рухового завдання. Воно може адресуватися окремій дитині або всій групі.

Оцінка є результатом аналізу вихователем виконання рухової дії. Вона сприяє уточненню уявлень дітей про техніку фізичної вправи, взаємозв'язків між ними, допомагає формувати вміння помічати помилки у себе та у однолітків. Оцінки можуть бути індивідуальні та групові. При індивідуальній оцінці вихователь аналізує якість виконання фізичних вправ, активність та чітке дотримання правил під час рухливих ігор тощо у дитини, за якою велося спостереження. Оцінка групових дій відбувається після закінчення рухливої гри. Така оцінка має виховне значення для дітей, вона виховує у них відповідальність за виконання запропонованих завдань, привчає дитину дотримуватися правил спілкування у колективі. Категорії оцінки мають вираження у різних висловах вихователя: «добре», «правильно», «так», «погано», «неправильно» та ін. Ці короткі зауваження за необхідності більш широко мотивуються вихователем.

Команда – це наказ виконувати або припинити певні рухові дії. Команду подають у наказовій формі, вона має бути точною, зрозумілою і короткою: «Рівняйсь!», «Стій!» та ін. Розрізняють попередню і виконавчу команди. Попередня команда дається голосно і протяжно, щоб діти зрозуміли, яку дію їм пропонують виконати. Виконавча команда подається після паузи, голосно і чітко, вона вказує на момент дії. Наприклад, «Кроком руш!» (команда «кроком» — попередня, а «руш» — виконавча). А. Макаренко зазначав, що команди не можна подавати зі злістю, роздратовано, криком, але вона не повинна спрощуватися. На ефективність команди впливають вміння вихователя правильно і чітко промовляти слова, змінювати силу та тембр голосу. Стройові команди застосовуються для дошкільників старших груп.

Розпорядження – це наказ, висловлений у довільній формі, коли діти ще не спроможні виконувати команди, їх формулює сам вихователь. Наприклад, «повернись — до вікна», «пішли за мною» та ін. Розпорядження часто

застосовується, коли дітям дають завдання підготувати фізкультурний інвентар для заняття або забрати його на місце.

У молодших та середніх групах під час занять з фізичної культури застосовують розпорядження і поступово привчають до виконання стройових команд у наступних вікових групах.

Підрахунок дозволяє задавати дітям необхідний темп виконання рухової дії. Здійснюється він декількома прийомами: голосом із застосуванням підрахунку («один-два-три-чотири»), підрахунку у поєднанні з вказівками («один-два — руки вгору», «три-чотири – руки вниз»); тільки підрахунок з чіткими вказівками («вдих-видих», «присіли-встали» та ін.). Підрахунок при виконанні циклічних рухів (ходьба, біг), загальнорозвиваючих та танцювальних вправ замінюють музичним супроводом.

Практичні методи. Практичні виконання фізичних вправ (вправлення) – це основний метод навчання, який базується на активній руховій діяльності дітей. Він безпосередньо формує рухові вміння і навички, розвиває фізичні якості шляхом багаторазового повторення рухової дії. Застосування його відбувається у тісному поєднанні з словесними і наочними методами навчання. У практиці фізичного виховання дошкільників використовують такі методи і прийоми вправлення: розучування вправи за частинами, цілісний метод розучування вправи, практична допомога, ігровий і змагальний методи.

Метод розучування вправи за частинами полягає в тому, що дітей навчають рухової дії за окремими елементами. Він використовується переважно під час вивчення складних рухових дій, таких як, стрибки з розбігу, плавання, ходьба на лижах та ін.

Для кращого й швидкого розучування складних рухових дій широко застосовують підвідні вправи, простіші за структурою але координаційно-схожі з рухом, який вивчається. Ці вправи сприяють накопиченню в центральній нервовій системі таких більш простих тимчасових зв’язків, які внаслідок відомої подібності та координаційної спільності з основною

вправою допомагають полегшувати її засвоєння. Наприклад, стрибок у висоту з розбігу спочатку розучується з одного кроку, потім з двох, трьох і т.д. Для оволодіння відштовхуванням однією ногою з одночасним махом рук вперед-угору дітям пропонують таку підвідну вправу: виконати стрибок вгору з місця, відштовхуючись однією ногою, з діставанням обома руками брязкальця або кульки, яку підв'язано до шнура, натягнутого між двома стояками на висоті 15-20 см вище піднятої вгору руки.

Навчання ходьби на лижах спочатку відбувається ступаючим кроком, потім ковзання без палиць, після оволодіння ковзним кроком їх навчають пересуватися на лижах попеременним двокроковим ходом з відштовхуванням лижними палицями.

При застосуванні цілісного методу навчання фізичну вправу вивчають повністю. Це стосується порівняно нескладних щодо координації рухових дій або тих, окремі фази яких не можна вичленити (вправи з рівноваги, пролізання в обруч, підлізання під дугу та ін.).

Цілісне розучування складних вправ полегшують на першому етапі навчання такі методичні прийоми:

- ❖ зменшують висоту перешкоди (під час стрибків у висоту з розбігу), виконують вправу з рівноваги спочатку по дошці, яка лежить на підлозі, а потім по гімнастичній лаві (колоді): розучують спочатку основний, а потім другорядні (дрібні) елементи рухової дії;
- ❖ звертають увагу на правильне виконання дитиною окремих елементів рухової дії. Наприклад, при вивченні метання предметів на дальність спочатку контролюють виконання замаху рукою із-за спини через плече, потім постановку ніг, перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу.

На заключному етапі формування рухової навички (закріплення та удосконалення її) цей метод застосовується при виконанні будь-якої рухової дії.

Практична допомога під час навчання рухових дій застосовується для уточнення положень окремих частин тіла, з метою створення правильних

м’язових почуттів та подолання почуття страху. Наприклад, деяких малюків лякає ходьба по гімнастичній лаві або лазіння по гімнастичній стінці. У такому випадку вихователь стає біля дитини, підбадьорюючи її своєю готовністю надати своєчасну допомогу, іноді підтримуючи її за руку (спину).

З метою попередження падіння дитини вихователь здійснює страховку, забезпечує безпечність у виконанні вправи. Наприклад, при виконанні стрибків у висоту з розбігу вихователь знаходиться біля місця приземлення дитини; при лазінні по канату стоїть біля нього, щоб у будь-який момент підтримати дитину.

Ігровий метод широко застосовується в процесі навчання дітей різних вікових груп фізичним вправам та для розвитку в них рухових якостей. Цей метод має багато рис, характерних для рухливої гри як засобу фізичного виховання дошкільників. Однак гра є також ефективним методом навчання та виховання дітей.

Під час навчання рухам у молодших групах застосовуються ігрові прийоми. Діти стрибають, як зайчики; бігають, як мишки; ходять по лаві або колоді, як по містку через річку, та ін. У старших групах цей метод широко запроваджується під час навчання основних рухів. Наприклад, лазіння по гімнастичній стінці, як моряки; кидання м’яча в ціль — снайпери; ходьба чітким кроком, як фізкультурники, та ін.

Дошкільників приваблює емоційність ігрових вправ. Однак образи для наслідування повинні бути зрозумілі дітям, щоб їх можна було втілити у рухових діях. Ознайомлюючи дітей з образом, імітація якого має бути, вихователь звертає їх увагу на найголовніше у даному русі, що відповідає навчальній меті. Наприклад, діти, стрибаючи, як м’ячики, повинні підстрибувати на носках.

Удосконалення рухових вмінь та навичок в основних рухах відбувається під час рухливих ігор. Наприклад, біг з максимальною швидкістю в іграх — «Біжіть до мене», «Дожени м’яч» (молодші групи), «Хто перший», «Квач»

(старші групи). Стрибки у довжину та висоту — «З кучки на кучку», «Спіймай комара», «Снігурі та кіт» та ін.

Ігровий метод застосовують для розвитку рухових якостей (швидкості, спритності, витривалості та ін.). Під час рухливих ігор діти виконують різноманітні рухові дії (біг, стрибки, метання та ін.), що комплексно впливає на розвиток рухових якостей дошкільників.

Змагальний метод застосовується для удосконалення рухових дій у дітей старших дошкільних груп. Він має багато спільного з ігровим методом. Однак є суттєва різниця. Вона полягає в тому, що при використанні ігрового методу процес навчання в основному має сюжетний зміст. У змагальному методі цей момент відсутній, і процес виконання рухової дії повністю підпорядкований його змісту. Наприклад, якщо ходьба по колоді «через струмок» має сюжетний зміст, то це ігровий метод; а якщо ходьба виконується у грі – естафета «Хто швидше», то це змагальний метод. Виконання фізичних вправ у змагальній формі посилює їх вплив на організм дитини, сприяє виявленню максимальних функціональних можливостей та психічних сил. При цьому створюються позитивні умови для комплексного розвитку рухових та виховання морально-вольових якостей (витривалості, рішучості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму та ін.). Змагання підвищують інтерес дітей до запропонованих рухових дій, сприяють кращому їх виконанню.

Змагальний метод застосовується після того, як діти добре засвоїли рухи. Найбільш простою формою є індивідуальні змагання між дітьми, спрямовані на виявлення якісного та кількісного результату руху. Наприклад, хто краще пройде по колоді, виконає стрибок або далі кине м’яч та ін.

Більш складні командні змагання, які частіше за все проводяться у вигляді ігор естафетного характеру або спортивних ігор. У даному випадку діти змагаються у складі команди (підгрупи), це підвищує почуття відповідальності у кожної дитини перед колективом (командою), вимагає максимального виявлення своїх рухових можливостей. Однак значне нервове

збудження, емоційні перенапруження (особливо у випадку невдачі) можуть негативно вплинути на самопочуття та поведінку дітей. Тому при застосуванні цього методу треба дозувати фізичні та психічні навантаження відповідно до віку та рухової підготовленості дітей. У молодших вікових групах змагальний метод не застосовується, а в середньому дошкільному віці використовуються лише елементи змагань.

У молодшому дошкільному віці під час навчання фізичним вправам в більшій мірі використовують показ, імітації, зорові, звукові орієнтири. Словесні прийоми поєднуються з показом та допомагають уточнити техніку вправ.

У середньому та старшому віці збільшується роль словесних прийомів (пояснення, команди, вказівки) без супроводу показом, використовуються більш складні наочні посібники (фотографії, малюнки, кіно та діфільми), часто вправи виконуються в змагальній формі.

4. ЗАКОНОМІРНОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК.

Навчання у фізичному вихованні – це сумісна діяльність педагога та дітей, спрямована на оволодіння дошкільниками системою знань, рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей, виховання позитивних моральних та вольових рис характеру. Знання закономірностей цього процесу забезпечить найбільш раціональний зміст кожного етапу навчання рухової дії, допоможе вихователю здійснювати диференційований підхід, більш грамотно планувати систему занять, враховувати умови, в яких відбувається навчання. Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, яка вивчається, та особистий руховий досвід дитини.

Рухове вміння – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії. Управління рухами, які складають цілісну рухову дію, відбувається не автоматизовано. Спосіб вирішення рухового завдання нестабільний, робота

здійснюється неекономно, при значному ступені втомленості. Вміння як початковий рівень оволодіння руховою дією не може проминути жодна дитина, яка навчається.

Багаторазове систематичне виконання вправи, що вивчається, призводить до того, що вміння поступово переходить у рухову навичку.

Рухова навичка – це здатність виконувати дію автоматизовано, яка дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху. При цьому автоматизм деяких компонентів дії не виключає провідної ролі свідомості під час виконання руху. При формуванні рухових навичок автоматизується не контроль за рухом, а процес виконання деяких елементів його структури. Тому свідоме та автоматизоване у рухових навичках уявляється у діалектичній єдності. Рухова навичка має високу стійкість, покращується точність виконання вправи, удосконалюється її ритм, підвищується роль рухового аналізатора, тобто м'язове почуття займає головне положення у контролі за рухом.

З фізіологічної точки зору кожна навичка має складну систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами почуттів, центральною нервовою системою, м'язами та внутрішніми органами. Процес формування рухової навички умовно розподіляється на три етапи.

Початковий етап формування навички відповідає виникненню динамічного стереотипу у корі великих півкуль мозку дитини. Він починається з першого ознайомлення з рухом, що вивчається, коли у дітей формується уявлення про спосіб виконання його, і закінчується вмінням виконати вправу у загальних рисах.

Важливим фактором, який впливає на ефективне навчання дітей рухових дій, є зорове сприйняття руху, що вивчається. Тому під час навчання дошкільників рухів широко використовується метод показу. В основу цього методу покладено здатність дитини до імітації (наслідування). Причиною наслідування у дошкільнят є орієнтовний рефлекс, який вчені називають рефлексом «Що таке?»

Наслідування у генезисі довільних рухів та мови є ефективним засобом виховного впливу. У процесі цілеспрямованого навчання дітей наслідування набуває нових якісних особливостей. Із імпульсивного стихійного копіювання окремих сторін діяльності оточуючих воно переходить у спосіб свідомого засвоєння дитиною рухової дії, що демонструється.

Експериментальними працями психологів (О. Запорожець та ін.) встановлено, що створення навички у дошкільників шляхом наслідування більш ефективно, ніж шляхом самостійних спроб. Це пояснюється перш за все тим, що дорослий, демонструючи відповідний рух, організовує його орієнтування і тим самим формує у дитини образ руху, перш ніж він буде виконаний.

Показ вправ повинен бути правильним та в потрібному темпі, тому що діти досить чітко копіюють дорослих і неточність показу може бути причиною різних помилок при подальшому виконанні дитиною рухової дії.

Однак навчання дітей на початковому етапі формування навички тільки методом показу не ефективно, тому що дитина часто не може виділити ті головні елементи руху, які не супроводжуються поясненням, залишаються непоміченими. Тому у дошкільнят на початку навчання рухів доцільно показ супроводжувати доступними для дітей даної вікової групи словесними вказівками (Е. Вільчковський та ін.).

Пояснення при виконанні рухів повинно бути лаконічним та зрозумілим дітям. Під час показу рухів, який супроводжується словесною інструкцією, діти привчаються усвідомлювати свої дії. Дитина оволодіває руховою дією значно швидше і з меншою кількістю повторень, чим та, яка не зрозуміла зміст її виконання (О.В. Запоржець).

Дітям трьох-чотирьох років доцільно давати образне пояснення рухової дії, враховуючи при цьому високу здатність дошкільників цього віку до наслідування. Безумовно, що наслідування можливо тільки того образу руху, який знайомий та доступний дитині («стрибай м’яко на носках, як зайчик», «змахни руками вгору, як пташка крилами» та ін.).

Таке пояснення сприяє кращому усвідомленню руху, що вивчається, спонукає дитину до активності і полегшує формування рухових уявлень. Наслідування будь-якому образу підвищує інтерес до руху і викликає у дітей емоційний підйом. Однак імітація рухових дій має, і негативну сторону. Рухи при цьому виконуються не чітко, з помилками і часто зберігається лише його загальна структура. Тому треба постійно дбати про уточнення деталей руху і стежити за виправленням помічених помилок.

Словесна інформація створює у дітей правильне уявлення про рухові дії. За допомогою слова активізується свідомість, створюється відповідна рухова установка, формується мотиваційна сфера, яка спонукає дошкільнят до виконання руху. Зростаюча роль слова в цих процесах обумовлює перехід від механічного наслідування до наслідування розумного, свідомого. При цьому, пояснюючи нову для дітей рухову дію, увагу дитини звертають на основну структуру руху та спосіб його виконання.

Дидактична майстерність педагога при поясненні руху у значною мірою зумовлює його вміння створити у дітей асоціації між поставленими руховими завданнями і його набутим руховим досвідом. У цьому відношенні важливі зіставлення та порівняння, особливо образні.

Образні уявлення про рухи, якщо вони спираються на особистий досвід, викликають усвідомлені форми їх відтворення («ідеомоторні реакції»), що сприяє формуванню готовності виконати нову рухову дію.

При формуванні рухових навичок у молодших дошкільників, в яких мислення переважно образне і руховий досвід порівняно невеликий, показ рухів займає провідне місце. Пізніше, з накопиченням рухового досвіду, дедалі більшого значення набуває слово вихователя. У старших групах здебільшого використовують пояснення та вказівка. Практика підтверджує, що вихованці, які розуміють, що від них вимагають, можуть правильно пояснити виконання руху, швидше оволодіти ним і менше помилятися.

Після показу і пояснення діти пробують самі виконати рух. Перші спроби руху, Що вивчається, особливо якщо він має складну структуру,

виконується з різними помилками: відносно ритму та темпу руху, ступеня м'язового напруження, узгодження, деталей цілісного рухового акту тощо.

Спочатку навчання у дітей часто відсутнє цілісне уявлення про рухову дію, що вивчається (за умовою, що вправа має певну структурну складність). Тому у дитини спочатку формується уявлення про окремі, найбільш чітко виражені елементи цілісної дії. Потім, у міру набуття досвіду, рухові уявлення стають більш повними та усвідомленими. Наприклад, навчаючись метання предметів на дальність або в ціль дошкільники більш швидко запам'ятовують і відтворюють замах рукою перед початком кидка, а правильне вихідне положення ніг та тулуба засвоюється ними пізніше, після багаторазових повторень та акцентування уваги дітей на даних елементах метання.

На початковому етапі формування навички фізична вправа є об'єктом з багатьма компонентами, комплексним подразником. При цьому не всі компоненти комплексного подразника однаково відображаються в корі головного мозку. Слабкі подразники звичайно перекриваються більш сильними, відбувається як нібито маскування.

Таким чином, пояснення того, що перші спроби виконання нового руху характеризуються неточністю, зайвим напруженням, іноді з непотрібними діями, слід шукати перш за все в недостатній концентрації та диференціації процесів збудження та гальмування у просторі, у часі та силі. Отже, на початковому етапі формування рухової навички переважає іррадіація процесу збудження у руховому аналізаторі.

Початковий етап оволодіння рухом є найбільш складним у формуванні рухових навичок у дітей. Тому чим конкретніше рухове завдання, яке ставиться перед дитиною, тим воно доступніше їй. Наприклад, стрибок у довжину з місця виконується через «струмок», який викладено з двох стрічок (шнурів): стрибок у висоту з місця поштовхом обох ніг з доторканням руками предмета, підвішеного над головою дитини, та ін.

Враховуючи дане положення, при перших спробах виконання руху перед дитиною ставлять мінімальні вимоги, обмежені рамками дії, які повинні допомогти їй оволодіти основою структури руху, тобто виконати його у загальних рисах. Після того як діти оволодівають структурою нового руху у найбільш загальних рисах, на що потрібна незначна кількість повторень, виникає необхідність у правильному оволодінні всіма компонентами руху й подальшому його закріпленні.

Експериментально підтверджено, що під час навчання дітей рухових дій, які не вимагають значних м'язових зусиль (стрибки у довжину з місця та в глибину, метання предметів в ціль, пролізання в обруч та ін.), доцільно виконувати вправу два рази підряд, після цього надається короткочасна перерва для відпочинку. Подібне виконання дозволяє дітям виправляти допущені помилки по «гарячих слідах» (при подальшому повторенні). У протилежному випадку після тривалої паузи дитина забуває про ті вказівки вихователя, які були зроблені їй, та знову припускається тих самих помилок.

Слід врахувати, що на початку навчання рух засвоюється краще тоді, коли діти виконують його не на повну силу. Так, дошкільники прагнуть, наприклад, стрибнути якомога далі, але при цьому невдало приземляються і втрачають рівновагу, іноді падають, бо окремі елементи стрибка вони ще не засвоїли. От чому на початковому етапі оволодіння рухом треба обмежувати розбіг під час стрибків у довжину та висоту з розбігу (до 3-4 м); зменшувати відстань до цілі, коли діти кидають предмети (м'яч, торбинку з піском) тощо.

Інтервали між заняттями, спрямованими на навчання нової рухової дії на цьому етапі повинні бути по можливості короткими з метою запобігання згасанню ще не стійких умовних рухових рефлексів. Тривалі перерви більшою мірою затрудняють процес навчання на початку формування рухового вміння, ніж у подальшому. Таким чином, на цьому етапі слід прагнути до більш частого повторення руху, що вивчається.

На другому етапі поглибленого розучування руху процес навчання будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння та

часткового переходу до навички. На цьому етапі провідна роль у системі управління рухами переводить до рухового аналізатора – «м'язових почуттів». Фізіологічний механізм формування рухової навички характеризується уточненням наміченої системи умовних рухових рефлексів, усуненням надмірного м'язового напруження. Це уточнення відбувається в міру того, як досягається необхідна концентрація нервових процесів у певних ділянках великих півкуль кори головного мозку, що є однією з характерних особливостей даного етапу формування рухової навички.

Однією з особливостей цього етапу є також те, що у більшості випадків процес уточнення відбувається не плавно, а хвилеподібно. Часто кращі спроби у виконанні рухів у дітей чергуються з гіршими. У міру повторень руху такі «зриви» спостерігаються все рідше.

Тривалість періоду уточнення залежить від багатьох умов: складності руху, що вивчається; рівня рухової підготовленості дитини, його емоційного настрою та ін. Причиною затягнення його може бути також наявність у дітей навичок, схожих з рухом, що вивчається, але в той же час і суттєво відмінних від нової рухової дії. У даному випадку має місце негативний перенос навички *(інтерференція)***.**

Один з важливих засобів усунення та попередження інтерференції навичок є чітка різниця та протиставлення старого і нового способів дії (під час виконання вправ); старих і нових умов дії; старих і нових цілей дії.

Рухи, що вивчаються, доцільно систематизувати таким чином, щоб рухові навички, що засвоюються, не заважали, а навпаки, допомагали одна одній. Я. Коменський підкреслював з цього приводу: «Всі заняття повинні розподілятись таким чином, що наступне завжди ґрунтується на попередньому, а попереднє зміцнюється наступним».[2] Отже, якщо елементи раніше вивчених рухових дій входять до структури рухів, що вивчаються, то вони засвоюються значно швидше.

У дошкільників усіх вікових груп під час навчання різноманітних рухів слід виходити із схожості їх структури таким чином, щоб елементи руху

ставали основою для формування нових рухових навичок і дотримувалася необхідна наступність у навчанні. Тому до тих пір, поки не буде засвоєна основа руху недоцільно з метою попередження негативного перенесення навичок розпочинати навчання дітей рухових дій, що структурно відрізняються від раніше вивчених. Наприклад, до того часу поки діти не засвоять чітке виконання лазіння по гімнастичній стінці приставним кроком, не слід навчати їх поперемінним способам лазіння (однойменним та різнойменним). Те ж саме стосується і інших видів основних рухів (стрибки у довжину та висоту з розбігу, довжину з місця, глибину та ін.). Підвищення стабільності рухів зменшує вплив негативного перепаду. Позитивний перенос навичок значною мірою залежить від їх пластичності. Якщо дитина виконує рухи у різних варіантах та ситуаціях, створюються оптимальні умови для позитивного переносу (відносно м'язового та координаційного тонусу) наявних навичок на рухи, що вивчаються, за умови деякої схожості їхніх структур.

Часто причиною затягнення періоду уточнення може бути стійка захисна реакція у дітей через страх. Наприклад, під час виконання вправ з рівноваги (ходьба по гімнастичній лаві або колоді), лазіння по гімнастичній стінці, стрибків у висоту з розбігу та ін. Подолання цих негативних емоцій дає можливість прискорити формування рухової навички. На етапі уточнення рух, що вивчається, доводиться до необхідної чіткості. Однак створений динамічний стереотип коркової діяльності ще недостатньо закріплений. Внаслідок цього рухова навичка ще не стійка і може бути порушена під впливом різних факторів (зміна умов, у яких виконується рух; підвищена емоційна збудливість дитини та ін.).

На даному етапі навчання руху виникає необхідність показу та пояснення рухових дій. У старших вікових групах до показу залучають дітей, які добре виконують рух, що вивчається. Все це активізує процес навчання і дошкільники, які невпевнено виконують рухи, на прикладі своїх однолітків переконуються у можливості добре оволодіти ними.

Незважаючи на те, що на попередньому етапі досягається певна точність у виконанні рухової дії, у процесі подальших, повторень уточнюються окремі елементи руху. Навичка набуває нових, зовнішньо малопомітних ознак, пов'язаних з автоматизацією та стабілізацією руху.

На третьому етапі навчання руху сформований стереотип, який покладено в основу навички, удосконалюється у напрямку рухливості та пристосування до зовнішніх умов, що змінюються. Зміцнення динамічного стереотипу супроводжується постійною автоматизацією компонентів рухової навички.

Основна мета, яка ставиться на цьому етапі, – формування міцної і поряд з цим пластичної навички. Більшість рухових навичок, сформованих у дитини у дошкільному віці, є ніби перехідними формами до більш стійких навичок дорослої людини. Тому вони повинні бути «гнучкими» та варіативними, легко піддаватися подальшому удосконаленню у зв'язку з розвитком рухових якостей, а також із значним збільшенням розмірів тіла.

Різноманітні повторення, ускладнення форм рухів, виконання їх у ігрових ситуаціях створюють передумови для застосування навички у різних умовах життєвої практики. Таким чином, високий рівень оволодіння дітьми рухом передбачає його пластичність та певну варіативність, пристосованість до умов, що змінюються, та умов діяльності.

Для дошкільного віку доступні усвідомлення виконання вправ, їх аналіз та оцінка. Вміння оцінювати рухи розвивається поступово (з віком) — від загальної недиференційованої до самокритичної та адекватної самооцінки, яка відповідає об'єктивним показникам. Тому у процесі навчання основних рухів, на всіх етапах формування навички слід постійно спрямовувати увагу дітей на якість виконання рухових дій. Дошкільнят старших вікових груп доцільно спитати про те, які помилки вони помітили при виконанні вправ у своїх однолітків. Все це стимулює дітей до аналізу техніки рухів, викликає свідоме ставлення до їх виконання і позитивно відбивається на навчанні рухових дій.

Дослідженням академіка О. Запорожця встановлено, що рухові навички, які формуються у дошкільників в умовах їхньої розгорнутої мовної діяльності, більш пластичні і легше застосовуються в умовах, що постійно змінюються, ніж навички, створення яких відбувається при пониженій мовній активності дітей.

У старших дошкільних групах треба періодично вимагати словесного звіту про рух, що виконується. Практика свідчить, що дитина, яка може правильно пояснити послідовність виконання елементів рухової дії, значно швидше оволодіє нею і припускається менше помилок, ніж діти, які не мають чіткого уявлення про вправу, що вивчається.

Експериментальним шляхом підтверджено (Є. Вільчковський), що діти значно краще засвоюють рухи, якщо вони усвідомлюють зміст та структуру вправ, що виконуються. Тому у дошкільнят усіх вікових груп конкретність вимог та завдань сприяє швидкому та більш ефективному навчанню рухів. При цьому обов’язково враховуються психологічні особливості дітей. Нечіткі вимоги, що ставляться до дитини, та незрозумілі їй рухові завдання не виконуються. Оціночні судження дітей про рухи значною мірою залежать від того, як вихователь сам розкриває причинно-наслідкові зв’язки успіхів та невдач вихованців у виконанні рухів, показує їм шляхи аналізу рухових дій та способи правильної їх оцінки.

Позитивний вплив на покращання якісної сторони рухових дій (ходьба, біг, деякі види стрибків, загальнорозвиваючі вправи) у дошкільнят має виконання їх під музику. Емоційний фон, який відтворюється музикою в процесі виконання рухів дитиною, у світлі сучасних нейрофізіологічних уявлень про рухову пам’ять людини значно збагачує формування та удосконалення рухових умінь та навичок. Емоційна зацікавленість дошкільників сприяє більш активній участі їх у педагогічному процесі, підвищує увагу дітей до запропонованих для виконання рухових дій. Все це є важливою умовою успішного засвоєння рухів, що вивчаються.

У всіх вікових групах більшість основних рухів вивчаються цілісним методом, тому що ізолювати окремі елементи рухових дій через їх простоту, недоцільно. У такому випадку у дитини губиться чітка уява про рух. Однак у процесі його виконання слід зосередити увагу дітей на найбільш важливих елементах, дотримуючись при цьому принципу систематичності та послідовності. Чим конкретніше рухове завдання, тим воно зрозуміліше та доступніше дітям. Наприклад, на початку навчання стрибка у висоту з розбігу звертається увага на відштовхування однією ногою з одночасним махом іншою та рухами рук уперед-угору, а потім, на наступних заняттях, — на згинання ніг у польоті (подолання перешкоди); м'яке та стійке приземлення.

Для оволодіння елементами складного за структурою руху доцільно використовувати підвідні вправи. Наприклад, щоб навчити дітей старших груп кидку предмета на дальність під оптимальним кутом, на двох стійках натягують шнур на висоті 1,2-1,5 м на відстані 2 м від місця кидка. Виконуючи метання через шнур, дитина засвоює кидок по оптимальній траєкторії, яка забезпечує найбільшу дальність польоту предмета.

Велике значення для дошкільників має зацікавленість даним рухом, бажання виконати його правильно. Відомо, що зацікавленість значно підвищує ефективність до навчання. Зацікавленість є мотивом, який спонукає дитину до рухових дій. Бажання виконати рух правильно, досягти певного результату (влучити в ціль, пройти по колоді та ін.). Для цього у старших групах необхідно створювати установку на кращу якість у виконанні руху, застосовувати змагальний метод: хто краще стрибне, кине м'яч, красиво виконає вправу та ін. Враховуючи, що в основу зацікавленості дошкільників покладено емоційну привабливість до запропонованих рухових дій, слід широко використовувати різні засоби видозміни вправ, давати завдання ігрового характеру.

У процесі навчання рухів слід доводити їх до певного результату, систематично звертаючись до підкріплень. До них відносять: результати

рухових дій (перестрибнув, влучив у ціль, пройшов по колоді та ін.) та словесні вказівки педагога (добре, правильно, погано, неправильно). Схвалення вихователя – позитивне підкріплення рухової дії. Вказівки на недоліки у виконанні рухів відносять до негативних (гальмуючих) підкріплень. Все це, як доводиться у різних дослідженнях, є необхідною умовою для формування правильних навичок.

До тих пір поки рух не розучено у навчальних умовах на заняттях з фізичної культури, не бажано повторяти його в іграх значної рухливості. В ігровій ситуації діти поспішають виконати рух, часто забувають про ті вказівки, які їм раніше давали, і внаслідок цього виконують його неправильно, з помилками.

Виконання недостатньо засвоєних рухів в обмежені проміжки часу (як цього вимагає ігрова ситуація) значно погіршується у зв'язку з тим, що на максимальній швидкості ускладнені сенсорні корекції у процесі виконання рухової дії. Таким чином, ще нестійка навичка може бути розформована. Особливо це стосується технічно складних для дошкільників основних рухів (метання предметів у ціль та на дальність, лазіння по гімнастичній стінці та канату, стрибки у довжину та висоту з розбігу).

Рухливі ігри широко використовуються для удосконалення основних рухів у дошкільників усіх вікових груп. О. Запорожець у зв'язку з цим підкреслює, що хоч складні рухові навички засвоюються дитиною не в грі, а шляхом безпосереднього навчання , лише у грі створюються позитивні умови для подальшого їх удосконалення.

Спеціальні дослідження та практика фізичного виховання дошкільників показали, що у таких рухах, як ходьба, біг, деякі види стрибків та метання предметів, треба формувати міцні рухові навички, доводячи їх виконання до повного автоматизму. До цієї групи відносять також такі життєво важливі рухи, як ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді, вони можуть знадобитися в житті. І хоча деталі цих рухів забуваються, проте основа їх

лишається, а тому сформована навичка після певної кількості повторень швидко відновлюється.

Більшість рухових навичок, сформованих у дошкільному періоді життя дитини, у подальші, шкільні роки трохи перебудовуються та змінюються під впливом більш високого рівня розвитку рухових якостей, а також зміни пропорцій тіла. Тому цілеспрямоване навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ спрямовується на формування пластичних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які у перспективі удосконалюються під впливом зростання потенційних можливостей організму дитини.

Тема № 2.1. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ РУХІВ

План

1. Методика розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила, окомір, рівновага.

2. Методика навчання основних рухів (ходьба, біг, лазіння, повзання, підлізання, пролізання, перелізання, вилізання, стрибки, метання).

3. Загальнорозвиваючі вправи та вимоги до них.

4. Стройові вправи (шикування, перешикування, розмикання, змикання, повороти, рівняння).

ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:

Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (або фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, сили, рівноваги, окоміру.

Під час виконання вправи або рухової діх тією чи іншою мірою виявляються всі фізичні якості, але переважного значення набуває яка небудь одна з них. Наприклад, для змагального бігу та для деяких рухливих ігор характерна така фізична якість, як швидкість.

А при ходьбі, бігу, пересуванні на лижах і ковзанах на довгу дистанцію має значення – витривалість. При стрибках у довжину з розгону – сила у поєднанні зі швидкістю.

Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох факторів:

1) Природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова);

2) режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність.

Кожна фізична якість розвивається в нерозривному зв'язку з формуванням рухових навичок. У дошкільному віці особливу увагу слід приділити розвитку спритності, швидкості, окоміру, гнучкості, рівноваги. Не треба забувати й про відповідний розвиток сили та витривалості, але при цьому суворо враховувати особливості віку дітей.

1. РУХОВІ (ФІЗИЧНІ) ЯКОСТІ: ШВИДКІСТЬ, СПРИТНІСТЬ, ГНУЧКІСТЬ, ВИТРИВАЛІСТЬ СИЛА, ОКОМІР, РІВНОВАГА

Швидкість

Швидкість – це здатність людини виконувати рухи в найкоротший час.

Рівень розвитку цієї якості визначається: станом опорно-рухового апарата, ступенем розвитку м'язової системи, великою рухливістю нервових процесів, силою, врівноваженістю процесів збудження і гальмування центральної нервової системи.

Дошкільний вік найсприятливіший для розвитку швидкості. Важливим компонентом даної якості є швидкість рухової реакції дитини. Вона часто використовується у повсякденному житті дитини, коли необхідно швидко відреагувати на раптову ситуацію та прийняти правильне рішення: негайно зупинитися, прискорити рух, змінити його напрям.

Розвиткові швидкості допомагають: рухливі ігри з бігом (утекти від «мисливця»), фізичні вправи які проводяться в змагальній формі (хто

швидше добіжить?), вправи, які виконуються з наростаючим темпом (наприклад, ходьба, біг, пересування на лижах і катання на ковзанах з поступовим його збільшенням), вправи, які виконуються у різному темпі (середньому, швидкому, дуже швидкому),біг з максимальною швидкістю на короткі дистанції,

Найпоширенішим способом розвитку швидкості є біг, який широко використовується під час ранкової гімнастики, занять з фізкультури, рухливих ігор сюжетного характеру, ігрових дій типу естафет, де діти змагаються між собою. Раціонально проводити повторний біг. Суть його в тому, щоб діти вдруге долали задану дистанцію, але вже з якомога більшою швидкістю.

Спритність

Спритність – це здатність людини швидко освоювати нові рухи, а також перебудовувати їх згідно з вимогами обстановки, що раптово змінюється.

Є критеріями спритності є: координаційна складність рухових дій, точність рухів, до якого входить точність просторових, часових та силових характеристик. З психологічної точки зору спритність залежить від повноцінного сприйняття власних рухів та оточуючих обставин, від умінь швидко змінювати свою діяльність. Вона має тісний зв’язок з швидкістю та точністю складних рухових реакцій.

Рівень розвитку спритності залежить від обсягу раніше сформованих вмінь та навичок, тому що збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно впливає на функціональні можливості їхнього рухового аналізатора. Таким чином, чим більше дитина придбає рухових координацій, тим швидше вона засвоює будь який рух, тим вище у неї буде рівень розвитку спритності.

Для розвитку спритності треба на заняттях з дітьми розучувати нові вправи. Це підвищує пластичність нервової системи, поліпшує координацію рухів і здатність опанувати нові вправи. У програмі закладу дошкільної

освіти передбачено нові вправи для кожної вікової групи. Вони розучуються систематично протягом усього року і в певній послідовності.

На розвиток спритності у дошкільників *впливають різноманітні фізичні вправи, які мають елемент новизни*:

– загально розвиваючі (рекомендується частіше змінювати вихідні положення, запобігати стандартним (одноманітним) повторенням, частіше використовувати вправи з предметами (гімнастичні палиці, скакалки, м'ячі та ін.)),

– основні рухи (стрибки, метання, вправи з рівноваги та ін.),

– вправи в шикуванні та перешикуванні, які вимагають для правильного їх виконання відповідної координації рухів.

Застосування різноманітних вправ у процесі занять фізичною культурою, ранкової гімнастики та під час прогулянок сприяє тому, що у дітей збагачується руховий досвід.

Для розвитку спритності використовуються також *рухливі ігри, характерною рисою яких становлять раптові зміни ситуацій*. Гравцям доводиться безперервно переключатись від одних рухів до інших, швидко, не гаючись, вирішувати складні завдання (утекти від «морозу»), пристосовуючись до дій своїх ровесників.

Розвитку спритності сприяють також *вправи з переступанням через перешкоди, ходьба та біг між ними, ходьба та біг урозсип, вправи з м'ячами, обручами, скакалками, стрічками, метання в ціль, вправи на пересіченій місцевості* (піднімання на гірку та спускання з неї).

Гнучкість

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з найбільшою амплітудою тобто досягати найбільшої величини розмаху (тобто амплітуди) рухів (переважно згинання й розгинання) окремих частин тіла в певному напрямку.

Гнучкість залежить від стану кісткової системи (хребта), форми та будови суглобів, зв'язок , а також від еластичності м'язів. Гнучкість

розвивається при виконанні фізичних вправ з великою амплітудою. Такими вправами, зокрема, є загальнорозвиткові.

У дошкільному віці опорно--руховий апарат дуже гнучкий. Тому в цьому віці слід намагатися зберегти природну гнучкість, не зловживати вправами на розтягування, які можуть призвести до необоротних деформацій окремих суглобів (наприклад, колінного).

Вправи на гнучкість доцільно спочатку виконувати з неповним розмахом, наприклад зробити 2-3 напівнахили, а потім уже повний нахил, 2-3 напівприсідання, потім – глибоке присідання.

Витривалість

Витривалість — здатність людини виконувати яку-небудь роботу (в тому числі фізичні вправи) припустимої інтенсивності протягом якомога довшого часу. Розвиток витривалості вимагає великої кількості повторювань однієї й тієї самої вправи. Одноманітне навантаження призводить до стомлення, і діти втрачають інтерес до цієї вправи. Ось чому в дошкільному віці найкраще застосовувати різноманітні динамічні вправи, особливо на свіжому повітрі: ходьбу, біг, пересування на лижах, катання на ковзанах, санках, велосипеді, плавання тощо. Рекомендуються також прогулянки (піші, на лижах), тривалість яких поступово збільшується. При цьому слід старанно дозувати вправи, враховуючи особливості віку й рівень фізичної підготовленості дітей. Корисні також рухливі ігри, які викликають позитивні емоції й знижують відчуття втомленості. Циклічні рухи (ходьба, біг, пересування на лижах та ін.), рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, лазіння сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем, підвищують фізичну працездатність та забезпечують розвиток загальної витривалості у дитини.

З метою розвитку даної якості у дітей дошкільного віку доцільно використовувати рухливі ігри, у яких короткочасно повторюються дії сюжетного характеру («Горобчики та автомобіль», «Гуси-лебеді», «У

ведмедя у бору» та ін.). У цих іграх розвивається витривалість різного виду, в тому числі до безперервної роботи циклічного характеру.

Сила

Сила – здатність людини переборювати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль. Збільшення сили може бути досягнуто за рахунок збільшення маси, що переміщується (підняття предмета, подолання опору партнера (у парних вправах) і підняття власного тіла (стрибки в довжину й у висоту з місця та з розгону, лазіння по похилих і вертикальних драбинах, підтягування на гімнастичній стінці тощо.).

У дошкільному віці слід розвивати силу всіх м'язів, особливо розгиначів спини та ніг. Для цього в основному використовуються загальнорозвиваючі вправи. Корисні також швидкісно-силові вправи (стрибки, метання). Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку, не слід прагнути до максимальних результатів і перевищувати норми стрибка (у висоту з місця та з розгону, з висоти), тому що це може негативно вплинути на розвиток кісткової системи і внутрішніх органів. Не рекомендуються також вправи, які викликають затримку дихання та натужування.

Розвиваючи силу, треба поступово збільшувати інтенсивність виконуваних вправ, підвищувати дозування, але обов'язково з урахуванням особливостей віку й рівня підготовленості дітей.

Окомір

Окомір – це здатність людини визначати відстань за допомогою зору та м'язових відчуттів. Розвивати окомір можна при виконанні будь яких вправ. При ходьбі діти повинні уміти правильно ставити ногу, дотримуючись напрямку. Окомір добре розвивається під час шикування у шеренгу, в колону по одному, по чотири, в коло. Дитина повинна оком виміряти відстань до сусіда або до середини кола. Корисні також вправи у метанні на дальність, і, особливо, в ціль. Вимірюючи оком відстань до цілі, діти, відповідно, напружують м'язи й розмірюють амплітуду замаху з відстанню до цілі.

Рівновага

Рівновага – це здатність людини зберігати стійке положення під час виконання різних вправ чи поз на зменшеній і трохи піднятій над рівнем землі (підлоги) площі опори.

Розрізняють рівновагу: статичну (тобто у спокої) та динамічну (тобто в русі).

Розвивати рівновагу починають у ранньому віці. Ця якість необхідна дитині, щоб пересуватися у приміщенні, на вулиці, не торкаючись предметів, добре почувати себе в автобусі, поїзді, літаку, на пароплаві. *Вправи з рівноваги* сприяють розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості, впевненості в своїх силах, формують правильну поставу у дошкільників.

Розвинута рівновага дає змогу згодом обрати професію, де необхідна ця якість (наприклад, професія будівельника, верхолаза тощо).

Рівновага залежить від: стану вестибулярного апарату, стану нервово-м’язових апаратів, від розташування загального центра ваги тіла.

У дітей дошкільного віку загальний центр ваги розташований високо, тому їм важче важче зберігати рівновагу: вони часто падають, широко розставляють ноги під час ходьби. Їм також важко стояти на одній нозі, зберігати рівновагу при присіданні.

Для розвитку рівноваги необхідні такі спеціальні вправи:

– вправи з ходьби та з бігу по зменшеній площі опору(н-д, дошка, колода),

– вправи з виконанням різних завдань (н-д, пролізти в обруч, переступити через м’яч);

– вправи з прямолінійниими та криволінійними прискореннями (н-д, їзда на велосипеді, катання на ковзанах),

– обертальні переміщення у різних напрямках (кружляння на місці, катання на каруселі).

Під час виконання вправ з рівноваги на підвищеній опорі (гімнастична лава, колода) вихователь здійснює страховку дітей, особливо молодших вікових груп (підтримує деяких з них за руку, йдучи поряд з дитиною).

Вправи з рівноваги сприяють тому, що у дітей удосконалюються функції вестибулярного, м'язового та зорового аналізаторів, якими керує центральна нервова система.

Удосконаленню рівноваги сприяє виконання спеціальних фізичних вправ у статичних та динамічних положеннях. До статичних вправ відносять збереження рівноваги в певній позі (присідання на носках, стійка на одній нозі та ін.), динамічні – в русі (ходьба по дошці, гімнастичній лаві або колоді, зміна напрямку під час бігу, раптові зупинки в рухливих іграх та ін.).

Молодшим дошкільникам важко зберігати рівновагу через обмежений руховий досвід. Однак ця здатність необхідна їм, щоб навчитися правильно виконувати більш складні основні рухи.

Дітям пропонують спочатку найпростіші, посильні для них вправи з рівноваги: ходьба по зменшеній площині опори (між двома паралельними шнурками або по дошці), переступання через предмети й ходьбу між ними.

Потім вивчають складніші вправи: ходьбу по гімнастичній лаві (висота 20 см). та дошці, один край якої покладено на щабель гімнастичної стінки або куб (висота 15-20 см). Виконуючи перші спроби в пересуванні по колоді або по похилій дошці, більшість молодших дошкільнят іде невпевнено, дивиться вниз під ноги. Декому потрібна допомога вихователя, який підтримував би дитину за руку, допомагав піднятися і зійти з колоди (лави), давав би рекомендації під час виконання вправи та підбадьорював її.

Дітям другої молодшої групи спочатку пропонується сходити з лави (колоди), поперемінно спускаючи ноги на підлогу. Стрибати з кінця лави на килимок дозволяється після того, як малюки навчаться м'яко приземлятися, згинаючи ноги в колінах. Важливо постійно підтримувати зацікавленість дітей до виконання вправ з рівноваги. Тому їх проводять жваво, емоційно, застосовуючи ігрові завдання. Наприклад, пройти через місток (дошка, лава),

який перекинуто через річку, і не замочити ніг; пройти або пробігти по доріжці (два шнури, покладені на підлогу на відстані 25 см один від одного) та не впасти у болото та ін.

У середній групі дошкільники продовжують удосконалювати раніше вивчені вправи і вивчають складніші, їм пропонують: ходьбу по гімнастичній лаві (колоді) приставним і перемінним кроком з рухами рук (сплеск у долоні перед грудьми, над головою); ходьба з м'ячем у руках (під крок лівої ноги підняти м'яч угору, правої – опустити вниз) і та ін.

У середній групі вправи ускладнюються: ходьба між двома шнурами, по дошці або гімнастичній лаві. Діти йдуть, змінюючи положення рук (вгору, вперед, у сторони), переступають через предмети (кубики або мішечки, з обруча в обруч), повертаються кругом, повільно крутяться на місці, виконують на ходу різні рухи (піднятися на носки, постояти на одній нозі, присісти), просуваються вперед боком, збігають з похилої дошки.

Для дітей *старшої групи* пропонуються більш складні порівняно з попередніми віковими групами вправи на рівновагу, які поєднуються з різними руховими завданнями:ходьба з пересуванням через предмети (кубики, м'ячі), покладені на лаві на відстані кроку одне від одного; ходьба по лаві (колоді) приставним кроком, лівим і правим боком та ін.

Під час виконання цих вправ слідкують, щоб дошкільники йшли впевнено, дивлячись вперед, а не під ноги. На кінці лави діти виконують зіскок з м'яким приземленням на напівзігнуті ноги (на килим або гімнастичний мат). Ці вправи корисно виконувати з торбинкою (вага 500-700 г) на голові, щоб діти привчалися тримати голову рівно, зберігаючи при цьому правильну поставу.

Більшість вправ з рівноваги для дітей цієї групи складається з комбінації статичних положень тіла та динамічних рухів, які виконуються на гімнастичній лаві або колоді. Наприклад, під час ходьби по лаві (висота 30 см) присісти й повернутися кругом; ходьба по лаві (колоді) назустріч один одному, з поступовим розходженням, тримаючись за руки (мал. 29).

Положення рук під час виконання вправ з рівноваги може бути різне — в сторони, за голову, за спину, на поясі. Однак зафіксовані тривалі положення певною мірою ускладнюють вправу, втомлюють дитину. Тому рекомендують частіше змінювати положення рук.

Почуття рівноваги удосконалюється також під час виконання вправ спортивного характеру (катання на ковзанах, лижах, велосипеді) та рухливих ігор: «По рівненькій доріжці», «Не замочи ніг», «Зроби фігуру», «Совонька» та ін.

2. **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВНИХ РУХІВ.**

До основних рухів належать ходьба, біг, вправи у рівновазі, лазінні, стрибки, метання. Основні рухи сприятливо впливають на здоров'я та фізичний розвиток дитини. Вони зміцнюють опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну, центральну нервову системи, допомагають розвиткові фізичних якостей (спритності, швидкості, гнучкості, рівноваги, окоміру, сили, витривалості, орієнтуванню у просторі, координації рухів).

Основних рухів треба навчати дітей з раннього віку, а в закладах дошкільної освіти слід включати в усі форми роботи з фізичного виховання (фізкультурні заняття, ранкову гімнастику, ігри та ін.).

ХОДЬБА

Ходьба – основний спосіб пересування людини у просторі. На початку дошкільного віку діти вже досить вільно володіють ходьбою. У наступних вікових групах відбувається удосконалення цього важливою руху. Наприкінці дошкільного віку в кожної дитини повинна бути сформована автоматизована навичка у ходьбі.

Швидкість ходьби залежить від частоти (темпу) та довжини кроків. Середній темп ходьби дорослої людини близько 120 кроків за хвилину, а довжина кроку дорівнює 70-90 см. Темп ходьби дошкільника перебуває у межах 148-172 кроків за хвилину, довжина кроку дорівнює 42-63 см (діти від 3 до 6 років). Рухи рук сприяють збереженню рівноваги під час ходьби. Вони узгоджуються з рухами ніг: при винесенні правої ноги вперед права рука

відводиться назад; при винесенні лівої ноги вперед ліва рука відводиться назад. Амплітуда рухів рук залежить від висоти піднімання коліна, ширини кроку, темпу ходьби. Чим вище піднімається коліно, тим ширший крок, чим швидше пересувається людина, тим більша амплітуда рухів рук.

У дошкільному віці застосовуються різні види ходьби: звичайна, на носках, на п'ятках, з високим підніманням колін, широким приставним кроком, перехресним кроком, ходьба у присіді, напівприсіді. Під час ходьби можна змінювати положення рук: на пояс, в сторони, до плечей.

Ходьба може виконуватися: однією дитиною, парами, маленькими групами, всією групою (тобто зграйкою).

Ходьба може виконуватися у різних шикуваннях: шеренгою, в колону по одному, в колону по два, в колону по три, в колону по чотири.

Ходьба може виконуватися у різних у різних напрямках: по прямій (лицем або спиною вперед),боком (вправо та вліво), по квадрату, колу, змійкою, зигзагом, врозсип, по рівній і горбистій місцевості (н-д, підніматися на гірку та спускатися з неї).

Ходьба може виконуватися у різному темпі: повільному, середньому, швидкому, а також з прискоренням і на швидкість.

Кожний із цих видів ходьби, по різному впливає на організм людини і має свої особливості в техніці. Формувати вміння ходити треба з самого раннього віку. Коли цього не зробити, то помилки можуть закріпитися, і викоріняти їх у школярів, а тим більше у дорослих буде надзвичайно важко. Навчання різних видів ходьби вихователь проводить у визначеній послідовності. При цьому він враховує анатомо-фізіологічні та психологічні особливості віку, а також фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей. Найкраще починати навчання із звичайної ходьби.

Звичайна ходьба – це природний спосіб пересування людини. У дітей дошкільного віку треба передусім сформувати такі навички,вміння, звички:

1. Голову тримати прямо, але не напружено; не дивитися під ноги; плечі злегка відводити назад, живіт підібрати; дихати через ніс (із закритим ротом).

2. Йти рівним, нешироким кроком, з перекатом із п’ятки на носок, злегка розвертаючи стопи назовні; ноги піднімати не дуже високо, але й не човгати ними; зберігати середній темп.

3. Узгоджувати рухи ніг і рук: права нога виноситься вперед одночасно з лівою рукою і, навпаки,— ліва нога з правою рукою; амплітуда рухів рук повинна відповідати довжині кроку.

4. Ходити по прямій, зберігаючи напрямок, не відхиляючись у сторони.

У звичайній ходьбі беруть участь цілі групи м’язів (переважно ніг). Скорочення їх чергується з розслабленням. Це створює сприятливі умови для розвитку серцево-судинної та дихальної систем, економить сили організму, дає змогу ходити без напруження і втоми. Звичайна ходьба у середньому темпі не дає великого фізичного навантаження. Тому вона може бути використана для відпочинку й заспокоєння організму після вправ великої рухливості (бігу, рухливих ігор з бігом, стрибками).

Ходьба на носках. Вона зміцнює м’язи та зв’язки стопи, запобігає розвиткові плоскостопості, закріплює навички правильної постави. Ходьбі на носках можна навчати дітей з дворічного віку. При цьому користуються показом, поясненням, імітацією. Тримати тулуб прямо допомагають образні порівняння: «спинку тримаємо рівненько, як стопчик».

Ходьба на п’ятках зміцнює м’язи спини та стопи. При навчанні використовуються показ та пояснення.

Ходьба на зовнішній або внутрішній стороні стоп зміцнює м’язи стоп. Під ча навчання застосовується поряд із показом та поясненнями також імітація, наприклад наслідування ходьби ведмедя.

Ходьба з високим підніманням колін зміцнює м’язи спини, живота, ніг і стопи. Особливу увагу вихователь звертає на те, щоб ставити ногу з носка. Поряд із показом та поясненням він використовує імітацію. Так, діти йдуть, наслідуючи коня, гуску, чаплю; удають пересування по глибокому снігу, високій траві.

Ходьба перехресним кроком – добрий засіб для зміцнення м’язів таза, ніг

і стопи. Виконується як на місці, так і з пересуванням уперед: права нога ставиться за лівою, ліва – за правою. При навчанні вихователь користується показом і поясненням.

Ходьба в напівприсіді та в присіді зміцнює м'язи таза і нижніх кінцівок.

Ходьба в колоні по одному, по два, по три і по чотири, шеренгою та врозсип використовується майже у всіх вікових групах, а також при шикуванні дітей для виконання вправ.

Формування навички в ходьбі відбувається у дитини протягом дошкільного віку. У кожній наступній віковій групі збільшується кількість дітей, які виконують ходьбу без помилок.

У *першій молодшій групі* спочатку вчать ходити індивідуально та маленькими групами, а потім усією групою. Дітям дають завдання: принести або віднести предмет (брязкальце, кубик), перенести його з одного місця на інше. При навчанні малюків ходьби в колоні по одному та по два (парами) використовуються і рухливі ігри «Поїзд», «Підемо гуляти».

У багатьох *дітей другої молодшої групи* під час ходьби спостерігається погана координація рук та ніг. Йдучи, дошкільнята часто притискають руки до тулуба, недостатньо піднімають ноги від підлоги (човгають ними), не завжди чітко додержуються вказаного напрямку, деякі з них дивляться собі під ноги, нахиляють голову, слабко відштовхуються носком наприкінці кроку. Дошкільників другої молодшої групи навчають оволодінню координацією рухів рук та ніг під час ходьби, привчають дітей вільно рухати руками, формують навички орієнтування в просторі (не наштовхуватися на предмети, які стоять на підлозі; швидко зупинятися за сигналом вихователя та ін.). Привчаючи дітей ходити легко, не човгаючи ногами по підлозі, пропонують їм різноманітні вправи, які сприяють зміцненню м'язів ніг: ходьбу на носках з переступанням через предмети (кубики, м'ячі), високо піднімаючи стегна. Однак ця ходьба не повинна займати багато часу (у межах 20-25 с), тому що у малюків швидко втомлюються м'язи ніг (особливо

при ходьбі на носках) і інтерес до запропонованої вправи зникає. Доцільно чергувати ходьбу з високим підніманням стегна та на носках із звичайною ходьбою. Діти другої молодшої групи недостатньо орієнтуються у просторі, тому їм важко пересуватися у колоні по одному в темпі, запропонованому вихователем. Тому під час ходьби по колу вихователь йде разом з групою (очолює її) і нагадує дітям, щоб вони не відставали одне від одного, не наштовхувалися на дітей, які йдуть попереду (дотримувалися дистанції). У другій половині року ведучим у колоні можна призначити кого-небудь із дітей. Для того, щоб група використовувала всю площу залу (майданчику), на кутах його ставлять для орієнтування кубики (кеглі), які група обходить із зовнішнього боку під час ходьби по колу. При виконанні ходьби врозтіч вихователь привчає дітей займати всю площу залу і наштовхуватись одне на одного. Через недостатність розвитку м'язів розгиначів частина дітей молодшого дошкільного віку не може рівно тримати тулуб, часто горбиться. Це може призвести до порушень постави. Тому слід нагадувати їм, щоб діти не опускали голови під час ходьби, не сутулилися. При правильному (рівному) триманні голови випрямляється спина, розширюється грудна клітина.

Формування постави у дошкільнят під час ходьби – тривалий процес, який продовжується і в наступній (середній) віковій групі. Під час ходьби у дітей п'ятого року життя звертається увага на природне положення тулуба: спина рівна, підборіддя трохи піднято, живіт підтягнуто; рухи рук енергійні, ноги випростовуються під час відштовхування до відказу.

При цьому корисна ходьба з гімнастичною палицею на плечах, лопатках, за спиною та перед грудьми, а також з фіксованим положенням рук (на поясі, за головою, в сторони). Дані вправи дають змогу відчути дитині правильне положення тулуба та голови під час ходьби.

Ходьба *дітей середньої групи* стає більш впевнена та чітка. Значно зменшуються бічні розгойдування під час ходьби, покращується координація рухів рук та ніг, діти краще орієнтуються при пересуванні в колоні по одному

та під час рухливих ігор (ходьба врозтіч). У них трохи змінюється ставлення ноги під час ходьби, більшість дошкільнят п’ятого року життя ставлять ногу з п’яти, а не на всю стопу, як це роблять молодші діти. Однак, у частини дітей цієї групи спостерігаються порушення ритму ходьби (все це чітко фіксується при вимірюванні довжини кроків), мах прямими руками з обмеженою амплітудою, недостатнє відштовхування носком від землі наприкінці кроку. У цій віковій групі значно зменшується кількість дітей, які виконують ходьбу з поганою координацією. Помилки під час ходьби мають місце у 30-31% хлопчиків та дівчаток. Дітям середньої групи рекомендують ходьбу із зміною темпу та напрямку (за вказівкою вихователя), з пересуванням через предмети (кубики, м’ячі), поставлені на підлогу на відстані 35-40 см та ін. Головна вимога з боку вихователя у формуванні в дітей цієї навички – навчити їх виконувати ходьбу впевнено, легко, з правильною координацією роботи рук та ніг. Під час ходьби дітей п’ятого року життя звертається увага на природне положення тулуба і спина рівна, підборіддя трохи підняте, живіт підтягнутий, рухи рук енергійні, під час відштовхування ноги випростовуються до відказу. У цьому відношенні корисна ходьба з гімнастичною палицею на плечах, лопатках, за спиною та перед грудьми, а також з фіксованим положенням рук (на поясі, за головою, в сторони).

У *дітей старшої групи* кількість помилок, які спостерігаються під час ходьби, значно зменшилася. Більша частина з них виконує ходьбу впевнено, з правильною координацією рук та ніг, чітким кроком, з постановкою ноги на п’яту і наступним перекатом на носок, що сприяє більш енергійному відштовхуванню від землі). У дошкільників старшої групи продовжують удосконалювати навички правильної ходьби. Основну увагу спрямовують на те, щоб виробити в них правильну поставу, чіткий та ритмічний крок, природний рух руками. Вони повинні навчитися ходити із зміною темпу й напрямку («змійкою»), виконувати вправи на увагу та витримку під час ходьби (зупинятися за сигналом, набувати певної пози, робити поворот

направо, наліво і продовжувати рух), дотримуватись однакової відстані одне від одного, йти в темпі, визначеному вихователем. У цьому віці широко застосовують ходьбу приставним кроком (лівим та правим боком), спиною вперед, схрещеним кроком, напівприсідаючи, з предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми та ін.). Ходьба, яку проводять з групою дітей (в колоні одне за одним, у парах), сприяє розвитку узгодженості рухів у колективі, організованості, удосконалює орієнтування у просторі. Тому доцільно змінювати способи ходьби, темп, напрямок, проводити ходьбу з різними перешикуваннями. Все це допомагає старшим дошкільникам удосконалювати вміння переключатися за розпорядженням вихователя з одного способу ходьби на інший.

У дітей старших вікових груп необхідно домагатися правильного дихання під час ходьби. На кожні 3-4 кроки дитина робить глибокий вдих через ніс. Видих відбувається більш тривало (на 4-5 кроків) через ніс та рот одночасно.

Слід сказати, що дошкільникам усіх вікових груп корисна ходьба звичайна, накраю стопи, на носках, п’ятках, зовнішньому та внутрішньому боці стоп, з високим підніманням колін, з широким, приставним, перехресним стройовим, похідним кроком; у присіді та напівприсіді. Під час ходьби можна змінювати положення рук (на пояс, в сторони, до плечей), виконувати додаткові завдання – носити предмети (невеликої маси) на голові, переступати через невисокі перешкоди тощо. Ходьба може виконуватися однією дитиною, парами, маленькими групами, всією групою, у різних шикуваннях (шеренгою, в колону по одному, по два, по три, по чотири), у різному темпі – повільному, середньому, швидкому, а також з прискоренням і на швидкість.

БІГ

Біг – це швидкий спосіб пересування. Біг ефективно впливає на розвиток усіх груп м’язів, на серцево-судинну, дихальну та центральну нервову системи. Крім того, біг зміцнює м’язи та зв’язки внутрішніх органів. Він

сприяє також розвиткові швидкості, спритності, окоміру, рівноваги та інших фізичних якостей. Вправи та ігри з бігом необхідно чергувати з ходьбою, інтенсивні рухи – з відносним відпочинком (ходьба у повільному темпі та ін.).

Якщо порівняти з ходьбою, то біг – це більш інтенсивний рух. Робота рук під час бігу також має відмінності від ходьби. Руки дитини зігнуті в ліктях, і мах ними більш енергійний.

Техніка бігу в різному темпі також має свої відмінності. При збільшенні швидкості бігу збільшуються амплітуда та швидкість рухів ніг та рук. Швидкість бігу, як і ходьби, залежить від довжини та частоти кроків. Швидкість бігу поступово збільшується — у хлопчиків вона більша, ніж у дівчаток. Формування навички бігу в дошкільників різних вікових груп відбувається з використанням різноманітних вправ під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та рухливих ігор. Для формування та вдосконалення навички з бігу в дошкільників доцільні такі вправи:

– біг звичайним кроком; на носках, як лисичка або мишка, та з високим підніманням стегна, як конячка (використовується слово і показ);

– біг на носках (проводять у всіх вікових групах, використовується імітація «як лисичка»),

– біг з високим підніманням колін (підсилює роботу м’язів живота, спини та ніг, а також серцево-судинної і дихальної систем, використовується імітація «бігати, як коні»),

– біг у колоні, по одному, по два, в розсип (розвиває окомір, орієнтування у просторі; спочатку навчають бігати маленькими групами, потім усією групою. При бігу врозсип дітям пояснюють, що треба намагатися не зіштовхуватися, давати дорогу один одному, використовувати весь простір кімнати),

– біг у різних напрямках (сприяє розвиткові окоміру, орієнтуванню у просторі, узгодженості рухів у колективі. Під час навчання вихователь застосовує як пояснення, так і зорові орієнтири (біг між предметами)),

– біг з наступанням на риски, позначені на землі через 80-90 см;

– біг зі зміною темпу та напрямку, із зупинками за сигналом вихователя;

– біг з оббіганням предметів (кубиків, м’ячів),

– біг наввипередки (удвох-утрьох) — «хто швидше»;

– біг з прокачуванням обруча по землі поштовхом долоні;

– біг із скакалкою, яку обертають вперед, та ін.

Для розвитку швидкості бігу застосовується повторне пробігання відрізків на 20-30 м (по 2-3 рази), у зворотному напрямку діти повертаються спокійним кроком; човниковий біг 4х 10 м з максимальною швидкістю; біг на 30 м з поступовим прискоренням.

Під час бігу *діти другої молодшої групи* ставлять ногу з п’яти, з поступовим перекатом на всю стопу. Координація рухів під час бігу ще недостатньо розвинена у багатьох з них. Характерними для дітей цього віку є дрібні і нерівномірні бігові кроки. Під час навчання *дітей другої молодшої групи* бігу важливо стежити за енергійним відведенням зігнутих у ліктях рук, виробляти вміння бігати у різному темпі, у колоні та врозтіч, не наштовхуватися одне на одного, оббігати предмети, поставлені на підлозі (кубики, кеглі тощо). У цій групі діти повинні вміти бігати врозтіч і одне за одним (у колоні по одному і парами), бігати по колу, робити повороти та ін. Важливо також розвивати вміння оперативно реагувати на сигнал вихователя як рухом, так і гальмуванням (швидко починати і закінчувати біг, робити раптові зупинки). Майже всі вправи у бігу доцільно під час ранкової гімнастики та занять (у фізкультурному залі) виконувати з музичним супроводом, що розвиває ритмічність цього руху.Багато бігових вправ побудовано на імітації («Конячка», «Лисичка», «Літаки» та ін.) або пов’язано з конкретним завданням вихователя (добігти до прапорця, наздогнати м’яч та ін.). Дітей навчають бігати легко, з енергійними рухами зігнутих у ліктях рук, поступово розвиваючи ритмічність рухів.

У *середній групі* якість виконання цього виду рухів значно покращується. У більшості дошкільників цієї групи спостерігаються хороша

координація роботи рук та ніг під час бігу, ритмічність бігових кроків, орієнтування у просторі, що дає можливість широко застосовувати біг у різноманітних рухливих іграх. У *середній груп*і основним завданням є навчити дітей під час бігу ставити ногу на землю з носка. При цьому дитина повинна тримати тулуб рівно, з невеликим нахилом вперед; стегно махової ноги активно рухається вперед-угору; руки зігнуті у ліктях, виконують енергійні рухи залежно від роботи ніг, стопи ставляться паралельно. У цій віковій групі не всі елементи техніки бігу виконуються чітко і впевнено. У деяких з них рухи рук неактивні, тулуб занадто нахилено вперед, голову опущено. Внаслідок недостатньо розвинених м'язів ніг відштовхування несильне, політ незначний, бігові кроки часті та неширокі.

Біг дошкільників *старших груп* відзначається прямолінійністю, хорошою координацією, рухи ніг та рук добре узгоджені. Поряд з тим деякі деталі техніки ще недостатньо засвоєні (не у всіх дітей енергійні рухи зігнутими у ліктях руками, стегно ноги недостатньо виноситься вперед-угору). Оволодіти навичкою правильного бігу допомагають різноманітні підготовчі вправи:

– біг з високим підніманням стегна, як конячка;

– біг з переступанням через предмети (кубики, м'ячі, шишки тощо);

– біг по «купинках» (кружечки, накреслені на землі на відстані 70-80 см один від одного).

У *старшій групі* рекомендують частіше застосовувати біг з прискоренням до максимальної швидкості. Під час бігу слідкують, щоб діти не збивалися з напрямку, енергійно рухали зігнутими у ліктях руками і активно ставили на землю ногу з носка.

Важливе значення для вдосконалення навички бігу в усіх вікових групах мають рухливі ігри з ловленням і втіканням (у молодших групах), з бігом наввипередки, із змаганням у швидкості й спритності в іграх естафетного характеру (у старших дошкільників).

У другій молодшій групі діти бігають у повільному темпі безперервно у межах 50-60 с; у середній групі – 1-1,5 хв; старшій – 2-2,5 хв. Доцільно застосовувати тривалий біг у повільному темпі на свіжому повітрі, чергуючи його з подоланням перешкод (пройти по колоді, пролізти в обруч або підлізти під дугу та ін.).

Тривалість безперервного бігу у середньому темпі під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та рухливих ігор рекомендується у другій молодшій та середній групах – 20-30 с, старшій групі — 35-45 с. Діти 3-4 років можуть пробігати з максимальною швидкістю відстань до 15-20 м, 5 років – до 25 м, 6 років – до 30-35 м.

ЛАЗІННЯ, ПОВЗАННЯ, ПІДЛІЗАННЯ, ПРОЛІЗАННЯ, ПЕРЕЛІЗАННЯ, ВИЛІЗАННЯ

Вправи з лазіння та повзання мають велику користь для дітей. У їх виконанні беруть участь великі м’язові групи (спини, живота, ніг і рук). Ці вправи супроводжуються значно більшим фізичним напруженням, ніж інші основні рухи. Вправи з лазіння позитивно впливають на виховання сміливості, рішучості, спритності, координації рухів, допомагають перебороти відчуття страху перед висотою. Вони виконуються у всіх вікових групах.

Діти другої молодшої групи досить швидко оволодівають такими видами рухів, як повзання по підлозі, пролізання в обруч, підлізання під дугу або мотузок, натягнутий на висоті 50-40 см від підлоги, та ін. Важче їм дається повзання у поєднанні з вправами з рівноваги (повзання по гімнастичній лаві в упорі стоячи) та лазіння по гімнастичній стінці. Для *дітей другої молодшої та середньої груп* значну складність становлять вправи з лазіння по гімнастичній стінці й похилій драбинці. Під час лазіння по цих знаряддях вони погано координують рухи ніг та рук, часто виявляють нерішучість.

Тому молодших дітей спочатку навчають лазінню приставним кроком: дитина тримається обома руками за один східець, ноги теж на одному східці, потім вона переставляє по черзі руки і ноги на наступний щабель і т.д.

Швидкість лазіння в молодших дошкільнят дуже повільна, тому кожна дитина виконує вправу у своєму індивідуальному темпі. Під час виконання цієї вправи вихователь звертає увагу дітей на необхідність міцно триматися за східець (обхоплювати його зверху чотирма пальцями, а знизу великим, ноги ставити серединою стопи на східець). У разі потреби дитині надають необхідну допомогу.

У *середній групі* вправи з лазіння та повзання закріплюються і удосконалюються! Вихователь стежить, щоб дошкільники не пропускали східців під час лазіння по гімнастичній стінці та драбинці вгору і вниз, не ставили одночасно руки та ноги на один східець, а переступали б через нього однією ногою. Під час виконання цих вправ вихователь стоїть поруч і за необхідності допомагає дитині.

У старшій групі навчають дітей лазінню по гімнастичній стінці двома способами:

– При різнойменному способі лазіння діти спочатку переставляють ліву руку й праву ногу, а потім – праву руку й ліву ногу.

– При однойменному способі одночасно пересувають праву руку й праву ногу, потім – ліву руку й ліву ногу.

Лазіння по гімнастичній стінці та драбинці потребують від дітей певного рівня розвитку м’язової сили, спритності та уваги.

Перед дітьми старшої групи під час виконання вправ з лазіння та повзання ставлять підвищені вимоги:

– пересуватися приставним кроком з одного прольоту гімнастичної стінки до іншого,

– лазити перемінним кроком (різнойменним та однойменним способами) ритмічно, не пропускаючи східців, з правильною координацією рухів рук та ніг.

Старші дошкільники досить швидко оволодівають вправами у перелізанні через гімнастичну лаву або колоду. Найбільш поширені два способи перелітання:

– Перший – дитина лягає на груди та живіт уздовж лави, переносить спочатку на протилежний бік ноги, потім руки або одну ногу й руку; а потім – іншу ногу й руку.

– При другому способі діти сідають на лаву (колоду) і, тримаючись за неї руками, переносять одночасно або по черзі ноги й перелізають на інший її бік.

Дошкільники всіх вікових груп повинні оволодіти вправами у підлізанні під дугу (мотузок) та пролізання в обруч боком і грудьми вперед. Підлізаючи й пролізаючи грудьми вперед, дитина підходить до обруча, ступає крок вперед, присідає, просуває вперед голову й тулуб, потім – другу ногу.

При підлізанні та пролізанні боком дитина повертається лівим або правим боком, робить широкий крок вперед, нахиляється, просуває вперед голову й тулуб, а після цього – другу ногу.

Вправи з лазіння потребують правильної організації дітей, хорошої дисципліни і за необхідності страховки з боку вихователя. В усіх дошкільних групах вправи з лазіння та підлізання удосконалюються в різноманітних рухливих іграх: «Квочка та курчата», «Миші в коморі», «Мавпочка», «Діти та вовк», «Ведмідь і бджоли», «Переліт птахів», «Пожежники на навчанні», «Мисливці та мавпи» та ін.

МЕТАННЯ

Вправи з метання предметів розвивають окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють м’язи рук та тулуба. З цих видів вправ у дошкільному віці застосовують метання предметів (м’ячів, торбинок з піском, сніжок та ін.) на дальність і в ціль, а також різноманітні вправи у киданні та ловленні м’яча.

Для *дітей другої молодшої групи* вправи у метанні в ціль та на дальність досить важкі тому, що вони потребують певної координації рухового апарата, вміння розраховувати силу й точність кидка залежно від відстані до цілі та її розміщення (горизонтальна або вертикальна ціль). Тому з дошкільнятами цієї групи рекомендується проводити підготовчі до метання вправи: катання, кидання ловлення м’ячів, кульок та інших предметів.

Основна мета цих вправ – навчити дитину енергійно відштовхувати від себе м’яч або кульку в заданому напрямку.

Спочатку молодших дітей вчать відштовхувати м’яч (кульку) пальцями кисті так, щоб він котився по підлозі у певному напрямку. Для проведення цієї вправи діти стають у коло або півколо, в центрі його вихователь. Він прокочує м’яч по черзі кожній дитині, яка повертає його у зворотному напрямку вихователю. Відстань для прокачування м’яча поступово збільшується від 1 до 2 м. Після того як діти оволодіють цією вправою, їм пропонують прокочувати м’яч (кульку) між двома предметами – у ворітця (ширина 60-50 см) та влучати м’ячем в інші предмети (кубик, кеглю) з відстані 1-1,5 м. Корисним для дітей цього віку є підкидання м’яча вгору та ловлення його обома руками. Тримаючи м’яч обома руками, опущеними, вниз, дошкільнята кидають його вгору над головою на 0,5 м, а потім намагаються зловити обома руками, не притискуючи до тулуба.

Вихователь також навчає дітей кидати м’яч об землю й ловити його після відскоку. Молодшим дошкільникам важко ловити м’яч обома руками. Тому їм показують, як тримати руки під час ловлення м’яча: пальці ледь зігнути «чашечкою», руки не притискувати до грудей, але й не дуже витягувати їх.

Найбільш складним для дітей молодшого дошкільного віку є виконання вправ з метання предметів на дальність та в ціль. Малюки майже не контролюють положення ніг та тулуба під час метання предметів. У даній віковій групі спостерігається відсутність повороту тулуба в напрямку руки, що кидає предмет. Діти виконують кидок, у більшості випадків не енергійно, в основному від плеча (відсутнє повне випрямлення руки у ліктьовому суглобі), їм важко розрахувати силу кидка та відстань до цілі. Тому влучання предметів у ціль дуже рідкі. Стійку навичку метання предметів у ціль та на дальність у дітей четвертого року життя сформувати неможливо. Це пов’язано з недостатнім рівнем розвитку рухових якостей, зокрема сили та спритності, які залежать від координації рухів рук, ніг, а також окоміру.

Оптимального рівня розвитку цих якостей у малюків буде досягнуто в наступних вікових групах. Тоді й буде створена відповідна база для формування вищезазначених навичок метання предметів «із-за спини через плече».

У дошкільнят *середньої групи* можливості у виконанні вправ з метання, ловлення та прокачування м'ячів значно підвищуються у зв'язку із збільшенням сили, розвитком координації рухів та окоміру. Дітям пропонують різноманітні вправи у прокачуванні м'ячів (кульок) між предметами (у ворота шириною 50-40 см), метання торбинок з піском (вага 100 г), м'ячів, сніжок на дальність та в ціль (обруч або щит) – з відстані 2-2,5 м. Діти *середньої групи* порівняно з малюнками попередньої вікової групи більш впевнено виконують вправи з кидання та ловлення м'яча. Більшість з них правильно ловить м'яч кистями рук і досить чітко передає його своєму партнеру. З метою формування стійких навичок у киданні та ловленні м'яча необхідно широко застосовувати ці вправи на прогулянках під час самостійних ігор дітей з м'ячем. Застосування різноманітних вправ у киданні, ловленні та прокачуванні м'яча під час занять з фізичної культури і прогулянок дає змогу більш швидко оволодіти уміннями з метання предметів на дальність та в ціль. Протягом року діти цієї групи навчаються метати предмети на дальність та в ціль способом «із-за спини через плече». Кидаючи предмет правою рукою на дальність, дитина повертається лівим боком у бік кидка, відставляє назад праву ногу на відстань кроку і переносить на неї вагу тулуба (повертаючись трохи направо), виконуючи замах рукою з-за спини через плече, під час кидка вага тулуба переноситься на ліву ногу. Всі рухи виконуються вільно, з широким замахом рукою, рівноприскорено, до моменту випуску предмета з руки (мал. 34).

Структура рухів при виконанні метання предмета в ціль має деякі відмінності порівняно з метанням на дальність. Дитина не робить широкого замаху рукою, ніби зіставляючи силу кидка з відстанню до цілі. Більшість з них прицілюється, витягуючи вперед вільну від метання руку. Тому

неповний замах рукою та менш енергійний кидок під час метання в ціль не є помилкою.

Під час навчання дошкільнят цієї групи метання предметів у ціль та на дальність спостерігаються загальні та часткові помилки. До загальних помилок відносять: скутість рухів, порушення ритму метання, відсутність наростання швидкості руху рукою до моменту випуску предмета та ін.

До часткових помилок відносять: тримання м'яча (торбинки) на долоні, а не пальцями рук; виконання замаху через сторону, перенос кисті руки збоку від плеча, неправильне положення ніг та ін.

Правильне метання предметів способом «із-за спини через плече» у хлопчиків виконують правою рукою 25 %, лівою – 18 %, у дівчаток відповідно – 9 % та 3 %. Діти цієї групи, особливо хлопчики, виконуючи метання м'яча в ціль намагаються зіставляти свої рухи з силою кидка та його напрямком. Тому влучання в горизонтальну та вертикальну ціль в них значно збільшується порівняно з малюками.

При формуванні цієї навички у дошкільнят середньої групи не слід звертати увагу одночасно на всі елементи даного руху. Спочатку дітей потрібно навчити виконанню кидка предмета з-за спини через плече, а потім приймати правильне вихідне положення для ніг перед кидком. Останній елемент цього досить складного для них руху — перенесення ваги тулуба з однієї ноги на іншу у поєднанні з широким замахом руки з-за спини через плече та енергійним кидком предмета.

З метою засвоєння дошкільником цієї групи широкого замаху рукою та кидка предмета «з-за спини через плече» діти у фізкультурному залі або на майданчику займають місце на відстані 50-60 см від стінки (стоячи до неї спиною). Під час замаху дитина повинна торкнутися рукою стінки, а потім виконати кидок предмета. Це створює певні передумови для виконання широкого замаху.

Для того щоб навчити дітей приймати правильне вихідне положення для ніг на підлозі (землі), кладуть дві стрічки (скакалки) на відстані 40-50 см одна

від одної. Дитина ставить одну ногу (різнойменну з рукою, якою виконує метання) вперед – на певну стрічку, а другу на іншу стрічку. Після декількох занять (4-5), коли діти запам'ятовують положення ніг, стрічки забирають.

У методиці навчання дошкільників метання предметів виникає спірне питання про те, яку навичку слід формувати раніше – метання в ціль чи дальність. Експериментально доведено, що навчання дошкільників (починаючи з середньої групи) повинно проходити в такій послідовності: спочатку діти оволодівають метанням предметів на дальність, а потім їх навчають метанню в ціль.

Однак під час навчання метання предметів на дальність створюють установку на точність кидка. З цією метою необхідно поставити прапорець (кубик) на відстані 3-4 м від місця кидка. Дитині пропонують кинути предмет на задану відстань. Поступово ця відстань збільшується (на кожному занятті на 20-30 см). Установка на точність метання дозволяє дитині виконати рух не прикладаючи максимальних зусиль, а це полегшує їй контроль за правильним виконанням кидка предмета. Вона також конкретизує дії дошкільника, створює необхідні передумови для правильного вихідного положення ніг та тулуба, а також для виконання кидка предмета у заданому напрямку. Після засвоєння техніки метання предмета «з-за спини через плече.» на дальність діти оволодівають навичкою метання в горизонтальну та вертикальну ціль.

Поряд із формуванням вищезазначених навичок дітям цієї групи пропонують виконувати різноманітні вправи з м'ячем: прокочувати м'яч у «ворітця» (шириною 50-40 см); підкидати м'яч угору і ловити його, вдаряти м'яч об землю (підлогу) і ловити; кидати м'яч одне одному обома руками знизу, від грудей та з-за голови і ловити його та ін.

Вправи з метання предметів для дошкільників *старшої групи* значно ускладнюються. Діти цієї вікової групи вже повинні оволодіти такими навичками: кидання й ловлення м'яча в парах, по колу; кидання м'яча вгору

або об стінку обома та однією рукою, ловлення його; відбивання м'яча об землю долонею на місці та в русі та ін.

Дітей вчать кидати м'яч одне одному і вперед різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча.

При виконанні кидка м'яча обома руками знизу ноги ставлять на ширину плечей, м'яч утримується пальцями знизу, під час кидка руки випрямляються у напрямку руху.

При виконанні кидка м'яча від грудей та із-за голови ноги ставлять приблизно на ширину плечей, м'яч тримають з боків розставленими пальцями. Кидок м'яча від плеча виконують однією рукою, відводячи її назад і вигинаючи трохи тулуб, протилежну ногу виставляють на один крок вперед. Усі ці кидки виконують енергійним рухом рук і тулуба в напрямку польоту м'яча.

Значна увага в цій групі приділяється удосконаленню навичок метання предметів на дальність та в ціль. Дітей привчають самостійно слідкувати за правильним вихідним положенням ніг перед початком кидка, виконувати широкий замах рукою і проносити її під час кидка над плечем, а не збоку, переносити вагу тіла одночасно із змахом правою рукою з правої ноги на ліву. Виконувати всі рухи гармонійно, невимушено та чітко.

На відміну від молодших дошкільнят, які часто орієнтують свої рухи за допомогою зорового контролю, у старшій групі відповідно до більшого рухового досвіду з'являється кінестетичний контроль (А. Запорожець, Л. Любомирський та ін.). Діти намагаються зіставляти свої рухи з силою кидка та його напрямком. Тому влучання предметів у ціль стають більш частими. У цій віковій групі мають місце помилки, пов'язані з неправильним вихідним положенням ніг. Наприклад, частина дітей під час метання в ціль та на дальність правою рукою забувають відставити назад ногу. У деяких з них відмічається порушення злитості руху, після замаху вони роблять зупинку перед кидком, спостерігається також деяка скутість рухів. Правильне метання предметів способом «із-за спини через плече» виконують хлопчики

правою рукою – 70 % , лівою – 49 %, дівчатка відповідно – 58 % та 47 % . У дітей *старшої до школи* групи продовжують удосконалювати навички метання предметів на дальність та в ціль способом «з-за спини через плече». Основна помилка, яка частіше за все фіксується у цій групі, пов'язана з неправильною постановкою ніг перед початком кидка. Деякі з дітей забували змінювати положення ніг під час метання іншою рукою. Діти старшої до школи групи більш впевнено і спритно виконують кидки та ловлення м'яча різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча. Вони вільно просуваються вперед, ударяючи м'яч долонею руки об землю (підлогу), кидають м'яч в кільце, прикріплене на висоті 2-2,2 м від землі. При удосконаленні техніки метання предметів на дальність звертають увагу дітей на повне випрямлення руки у ліктьовому суглобі з енергійним рухом кисті у напрямку кидка. Дітей привчають виконувати кидок по більш високій траєкторії польоту, для цього застосовують вправи у метанні предметів через сітку (мотузок), натягнуту на висоті 130-140 см від землі до верхнього її краю, з відстані 2-2,5 м. Метання виконується не тільки в щит або обруч, айв рухову ціль під час ігор. Все це дає змогу удосконалювати навички метання предметів, пристосовувати раніше засвоєні рухи до умов, що постійно змінюються.

Більшість дошкільнят усіх вікових груп краще й частіше кидають предмети правою рукою, внаслідок чого спостерігається значна відмінність у результатах кидання правою та лівою рукою. Перевага правої руки над лівою пов'язана перш за все з цілеспрямованим формуванням багатьох побутових навичок у дошкільнят як у сім'ї, так і в дитячому садку. Все це сприяє нерівномірному розвитку верхніх кінцівок, веде до посилення асиметрії між правою та лівою рукою. Тому всі вправи з метання предметів в ціль та на дальність дітям пропонують виконувати правою й лівою рукою. Це забезпечить рівномірне навантаження на обидві сторони тіла дитини і сприятиме її гармонійному розвиткові.

З кожною наступною віковою групою збільшується кількість дітей, які виконують метання предметів правою та лівою рукою без помилок. Цікавий той факт, що дошкільники всіх вікових груп, які правильно виконують кидок м'яча, значно частіше влучають в ціль.

З метою удосконалення навичок з метання предметів у ціль та на дальність, а також з кидання й ловлення м'ячів застосовують різноманітні рухливі ігри («Мисливці і зайці», «Квач з м'ячем», «М'яч середньому» та ін.) і цікаві ігрові завдання («Прокоти м'яч у ворота», «Влучи в кошик», «Хто далі кине», «Цілься краще», «Серсо» та ін.). Вони підвищують емоційний тонус дошкільнят, викликають в них інтерес до запланованих вправ та бажання виконувати ці рухи.

СТРИБКИ

Вправи із стрибків позитивно впливають на організм дитини: зміцнюють м'язи і зв'язки нижніх кінцівок, удосконалюють координацію рухів, сприяють розвитку спритності,вихованню сміливості. підвищують емоційний стан дітей. Однак, потрібно пам'ятати, що невміле застосування стрибків (непідготовленість місця приземлення, недотримання програмних вимог щодо висоти стрибка і т.д.) може призвести до виникнення у дітей плоскостопості та травм.

Виконання стрибка вимагає узгодженої роботи багатьох м'язів, складної координації рухів, що можливе лише при певному рівні розвитку рухового аналізатора і підготовленості опорно-рухового апарата дитини. Тому, виходячи з анатомо-фізіологічних можливостей дошкільників, тільки в певній віковій групі їх навчають того або іншого виду стрибків.

Техніка стрибка складається з таких елементів:

– вихідне положення (допомагає правильно виконати замах (при стрибках з місця)),

– замах або розбіг (створюють найсприятливіші умови для поштовху),

– поштовх (створює необхідну для польоту початкову швидкість і правильний напрямок. При стрибках з місця поштовх робиться двома ногами

одночасно, а при стрибках з розгону – однією, сильнішою ногою. Сила поштовху залежить від замаху або розгону. Вони забезпечують результат стрибка в цілом),

– політ,

– приземлення (основне завдання при приземленні – згасити швидкість польоту без різких коливань і поштовхів і зберегти рівновагу).

Стрибок у довжину з місця.

Техніка стрибка у довжину з місця майже не відрізняється у дітей різних вікових груп. Вихідне положення перед стрибком – «старт плавця» (ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед, руки відведені у сторони — назад). Відштовхування виконується обома ногами, одночасно руками роблять мах вперед-вгору. В польоті ноги згинаються в колінах і виносяться вперед. Під час приземлення дитина присідає й ставить руки вперед – у сторони, забезпечуючи тим самим м'яке й стійке приземлення.

Навчання дітей *другої молодшої групи* стрибка у довжину з місця починають після того, як вони навчаться підстрибувати на обох ногах на місці та з просуванням вперед (як зайчики, м'ячики). Молодші дошкільники добре розуміють словесні зауваження і точно копіюють показаний рух. Спочатку їм пропонують стрибати через стрічку або «струмок» шириною 15-20 см, викладений з двох стрічок. Відстань стрибка в довжину з місця поступово збільшується до 45-50 см.

Найскладніші елементи стрибка для дітей цього віку – поєднання маху руками з одночасним відштовхуванням обома ногами та м'яким приземленням. Щоб дошкільники правильно й швидко оволоділи цими елементами, треба давати їм такі вправи:

– махи прямими руками вперед, як «пташки», з підніманням на носки;

– стрибки на місці, як «м'ячики»;

–стрибки з просуванням вперед, як «зайчики» та ін.

Після багаторазового виконання цих вправ мах руками в дітей стає широким і енергійним, а приземлення більш м'яким і стійкішим.

Діти другої молодшої групи, виконуючи стрибок у довжину з місця, приземляються на п’ятки з подальшим перекатом на всю ступню, що пояснюється недостатнім розвитком їхнього опорно-рухового апарата. Тому, щоб запобігти різким стресам і травмам, на місце приземлення слід класти м’який килимок, а на майданчику стрибати в яму з піском. Ця вимога обов’язкова й для інших вікових груп.

Дітям середньої групи цей рух вже відомий, тому перед вихователем стоїть завдання досягти більш високої якості в його виконанні. Спостерігаються такі характерні помилки:

– неправильне вихідне положення – діти погано згинають ноги, низько опускають голову;

– не одночасно відштовхуються обома ногами, роблять слабкий мах руками під час відштовхування,

– жорстко і неспокійно приземляються.

Вихователь повинен вказувати на всі ці помилки в процесі вдосконалення стрибка у довжину з місця на заняттях та прогулянках.

У цій групі діти стрибають через «струмок», ширина якого збільшується до 70-80 см.

У *старшій групі* вдосконалення стрибка здійснюється так:

– стрибок через «струмок» з поступовим збільшенням його ширини до 90 см;

– стрибки з просуванням вперед, як «жабки», 4-6 разів підряд.

Слід пам’ятати, що рух виконується краще, коли дитина відштовхується не на повну силу, тому ширину «струмка» треба збільшувати поступово з 70 до 90 см.

Стрибок у довжину з розбігу.

Цей стрибок – один з найскладніших видів рухів у дошкільників. Основна мета – навчити відштовхуватися однією ногою і стійко приземлитися на обидві ноги.

Стрибок у довжину з розбігу виконується так:

– розбіг має бути прискорений,

– останній крок перед відштовхуванням виконується однією ногою,

– руки при цьому роблять махи вперед-вгору,

– у фазі польоту ноги згинаються в колінах і перед приземленням виносяться вперед,

– приземляються на всю ступню,

– для стійкості руки виносяться вперед – у сторони.

Стрибок у глибину **(з невисоких предметів).**

Вчити стрибати у глибину краще тоді, коли діти вже вміють стрибати в довжину з місця, бо нові навички завжди ґрунтуються на попередньому руховому досвіді. Стрибок у глибину має таку саму структуру побудови руху, як і стрибок у довжину з місця. Відмінність лише в характері відштовхування та в ступені навантаження на опорно-руховий апарат дитини під час приземлення .

У *другій молодшій групі* з перших занять треба ставити завдання навчити дітей правильно відштовхуватися й стійко приземлятися. Для цього з двох стрічок роблять «стежку» шириною 20 см, кладуть її на відстані 50 см від куба (висотою 15-20 см) або гімнастичної лави, з якої виконуватиметься стрибок, і пропонують дітям точно приземлитися на «стежку». Щоб виконати це завдання, треба правильно відштовхуватися вперед-вгору.

Від дітей четвертого року життя не варто вимагати точного виконання всіх елементів стрибка у глибину (енергійно відштовхуватися з одночасним махом руками вгору і постановки їх вперед — в сторони під час приземлення). Важливо, щоб на цьому етапі вони оволоділи загальною структурою стрибка.

Дошкільнята досить швидко оволодівають цим видом стрибка. Однак, треба завжди пам’ятати, що неправильне приземлення (на прямі ноги) може стати причиною значного стресу організму. Від стрибків на тверду опору буває розтягнення зв’язок стопи, її сплощення. Через це приземлятися можна тільки на м’яку опору (килим, яма з піском).

У *середній групі* формування і вдосконалення навички стрибка у глибину відбувається в такій послідовності: стрибок з гімнастичної лави або куба (висотою 20-30 см); стрибок в обумовлене місце – на «стежку» або на аркуш паперу 20×30 см, стрибок з правильним виконанням усіх його елементів.

Стійкість приземлення значною мірою залежить від відштовхування. Якщо дитина відштовхнулася тільки вперед, а не вперед-вгору, то в момент приземлення вона втратить рівновагу (переступає ногами або падає вперед на руки). Тому для вдосконалення відштовхування дошкільнятам дають конкретне завдання: відштовхнутися сильно вгору так, щоб «руками постаратися дістати стелю». Місце приземлення обмежують квадратом, викладеним з шнура або стрічок (40×40 см).

У *старшій до школи* групи продовжують закріплювати навички стрибка в глибину в різних умовах. З метою вдосконалення навички відштовхування, перед кубом на висоті 10 см (на відстані 5 см) підвішують шнур на стояках для стрибків у висоту. Щоб не зачепити його, дитина намагається сильно відштовхнутися вгору, виконуючи при цьому енергійний мах руками. Після кількох таких спроб стояки і шнур забирають, однак після цього діти навчаються правильно відштовхуватися.

Висота стрибка у глибину збільшується поступово. У старшій групі до 40 см. Формування навички цього стрибка багато в чому залежить від упевненості дітей у своїх силах, їхньої сміливості. Дошкільнятам, які спочатку бояться зістрибувати, поступове збільшення висоти і допомога в перших спробах (підтримка за руку, словесне заохочення та ін.) дають можливість швидше й успішніше оволодіти стрибком.

У дошкільників старших вікових груп стрибки у глибину поступово ускладнюють: стрибки з приземленням в обумовлене місце (аркуш паперу, «стежку», стрічку), з поворотом на 90° праворуч та ліворуч. Діти стрибають під час прогулянок з пеньків, колоди; взимку – зі снігових кучугурі та

інше. Все це розвиває в них м'язове відчуття, удосконалює вміння орієнтуватися в просторі точно керувати своїми діями.

Стрибок у висоту з розбігу.

За своєю структурою цей рух подібний до стрибка у довжину з розбігу. Дошкільнята виконують його також способом «зігнувши ноги», є тільки невелика відмінність в характері відштовхування. Дітям цього віку, не рекомендують приземлятися на одну ногу, як того вимагають стрибки способом «переступання», бо в такому випадку виникає велике навантаження на опорно-руховий апарат, а це може завдати травми. Таким чином, спосіб «зігнувши ноги» є найбільш оптимальним для дошкільників, тому що при його виконанні вони приземлюються на обидві ноги.

У цьому стрибку розбігаються перпендикулярно до перешкоди (мотузка або гумова тасьма закріплена на двох стояках), відштовхуються однією ногою з одночасним махом рук угору; у фазі польоту ноги максимально згинають у колінах і підтягують до грудей; приземляються на обидві ноги, виносячи руки вперед-в сторони.

Коли дошкільнята навчаться виконувати стрибок у полегшених умовах, довжина розбігу і висота перешкоди поступово збільшуються. Оптимальною для дітей цього віку можна вважати довжину розбігу 6-8 м.

На відміну від стрибка у довжину під час виконання цього руху не треба вимагати від дітей максимальної швидкості розбігу, а, навпаки, рекомендувати їм розбігатися повільніше. Швидкий розбіг не дає змоги правильно відштовхнутися, траєкторія польоту при цьому дуже низька і, приземляючись, діти втрачають рівновагу, переступають ногами вперед. Збільшувати висоту перешкоди треба в межах, рекомендованих програмою (30-40 см).

Навчання стрибка у висоту з розбігу та його вдосконалення у дітей старшої групи здійснюється на заняттях та під час прогулянок, оскільки рухливих ігор, в яких можна було б удосконалювати цей рух, майже немає.

Під час виконання стрибків у довжину та висоту з розбігу вихователь повинен стояти поблизу місця приземлення дошкільнят (на відстані витягнутої руки). У разі втрати рівноваги він надає дитині необхідну допомогу.

Стрибки зі скакалкою.

Стрибки із скакалкою зміцнюють м'язи та суглоби ніг, внутрішні органи, серцево-судинну і дихальну системи, розвивають координацію, ритмічність, спритність, швидкість, окомір, витривалість.

Підготовчі до стрибків вправи із скакалкою: біг, стрибки на місці і з пересуванням. Важливо навчити дітей м'яко підстрибувати та правильно тримати тіло.

Вправи з стрибків із скакалкою вивчаються зі старшими дошкільнятами. Дітей ознайомлюють з цими вправами на заняттях з фізичної культури, а потім запроваджують їх під час прогулянок і самостійних ігор.

Дошкільники можуть вправлятися з довгою та короткою скакалкою.

Послідовність вправ у стрибках через довгу скакалку така:

– стрибки на обох ногах через нерухому скакалку, підняту на 10-15 см над землею (підлогою);

– перестрибування через скакалку, що хитається, з одного кроку;

– стрибки на обох ногах вліво та вправо, через скакалку, що хитається;

– пробігання під скакалкою, що обертається;

– стрибки через скакалку, що обертається.

Діти старшої групи можуть стрибати підряд 10-12 разів. Якщо дитина торкнеться скакалки ногами, її потрібно відразу ж відпустити, інакше вона може впасти.

Коротку скакалку добирають відповідно до зросту дитини. Для цього вона стає обома ногами на середину скакалки (ноги на ширині плечей), відтягує скакалку за ручки вгору вздовж тулуба. При оптимальній довжині скакалки ручки повинні бути трохи вище від пояса дитини.

Спочатку скакалку обертають вперед. Під час стрибків через неї ноги ледь зігнуті, тулуб прямий, обертають скакалку тільки кистями рук. Спершу стрибають повільно, а потім темп обертання скакалки поступово прискорюють. Дітям нагадують про те, щоб вони стрибали на обох ногах або по черзі – на правій і лівій. Це сприяє гармонійному розвитку обох ніг. Безперервні стрибки із скакалкою можуть тривати до 1,5 хв. Дихати при цьому треба рівномірно.

Важливе значення для розвитку удосконалення навичок у даних видах основних рухів мають різноманітні вправи у стрибках, які застосовуються під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, прогулянок на свіжому повітрі та рухливих ігор.

3. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ.

Загальнорозвиваючі вправи – це спеціальні рухи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму, розвиток рухових і психічних якостей дитини. Вони мають характерну особливість: дозволяють вибірково впливати на окремі м’язові групи (рук, ніг, тулуба), чітко дозувати фізичне навантаження на організм людини. Ці вправи сприяють удосконаленню координації рухів, їх точності, свідомому оволодінню положеннями та рухами тулуба, формуванню правильної постави, а також використовуються як профілактичні вправи і вправи,що спрямовані на коригування. Загальнорозвиваючі вправи допомагають дітям освоїти різні види основних рухів (ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння) та спортивних вправ (катання на лижах, ковзанах, роликових ковзанах, велосипеді, самокаті, плавання). Такі вправи проводяться під музику, допомагають розвитку пластичності, виразності, ритмічності.

Музичний супровід за формою, змістом і темпом повинен відповідати характеру рухів, однак ні в якому разі не можна допускати спотворення музичного твору для того, щоб пристосувати його до того або іншого руху. Під плавну, тиху музику вправа виконується спокійно, у повільному темпі. Під швидку й голосну музику виконують енергійні рухи руками або стрибки.

Раптове закінчення музики або голосний, виразний акорд є сигналом до зупинки або зміни рухів.

Класифікація загальнорозвиваючих вправ проводиться залежно від їх впливу на окремі частини тіла за анатомічною ознакою на три групи:

1) вправи для м'язів рук і плечового пояса,
2) вправи для тулуба,
3) вправи для м'язів ніг.

Вправи для м'язів рук і плечового пояса спрямовані на зміцнення м'язів спини, міжреберних м'язів, вони сприяють розширенню грудної клітки, що покращує функцію дихання. Виконання різноманітних рухів руками впливає на рухливість суглобів верхніх кінцівок, зміцнення м'язів рук, розвиває їх силу, стимулює обмінні процеси.

Вправи для м'язів тулуба впливають на гнучкість та рухливість хребта під час нахилів тулуба вперед, в сторони, поворотів праворуч та ліворуч. Все це сприяє формуванню правильної постави. При виконанні вправ із вихідного положення лежачи на животі при підніманні тулуба вгору, прогинанні його у попереку розвивається рухливість грудного та шийного відділів хребта, попереджається сутулість спини у дітей. Виконання вправ з нахилами, згинанням та випрямленням тулуба із вихідного положення лежачи на спині зміцнюють м'язи черевного преса, які розвинені у дошкільнят недостатньо. Це сприяє покращанню процесів травлення.

Фізіологічне навантаження при виконанні вправ для м'язів тулуба досить велике, тому що роботу здійснюють одночасно всі частини тіла. Це призводить до значного підвищення обмінних процесів і розвиває силу багатьох м'язових груп.

Вправи для розвитку та зміцнення м'язів ніг спрямовані на покращання гнучкості в суглобах нижніх кінцівок, розтягування м'язів та зв'язок опорно-рухового апарата. Під час піднімання ніг із вихідних положень сидячи та лежачи зміцнюються м'язи черевного преса. Вправи у підстрибуваннях,

стрибках на місці, присідання зміцнюють серцево-судинну систему, дають значне фізіологічне навантаження, покращують обмінні процеси.

Крім того загальнорозвиваючі вправи поділяють на вправи за наявністю предметів або їх відсутністю:

1) вправи без предметів,

2) вправи з предметами (прапорцями, кубиками, обручами, палицями, шнурами, скакалками, хусточками, стрічками, брязкальцями тощо),

3) вправи на предметах (на гімнастичній стінці, лаві, колоді, стільці тощо).

З дітьми дошкільного віку широко застосовуються вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, палицями, м'ячами, обручами, скакалками тощо. Використання яскравих різнокольорових предметів підвищує у дітей інтерес до виконання загальнорозвиваючих вправ. Виконання вправ з предметами має значно більше навантаження на м'язи рук та плечового пояса, що сприяє розвитку сили та гнучкості. Деякі предмети (гумові м'ячі) допомагають диференціювати м'язові почуття. Тому розвиток рухових якостей під час виконання вправ з предметами відбувається значно краще. Під час виконання загальнорозвиваючих вправ реалізуються виховні завдання. Діти привчаються охайно та обережно поводитися з ними, допомагають вихователю розкладати та прибирати їх на місце; поступатися товаришу предметом, який хотілось би взяти самому. Предмети допомагають правильно, з великою амплітудою, інтенсивніше виконувати вправу і тим самим підвищувати ефективність її впливу на розвиток м'язів. Наприклад, повороти тулуба вправо тренують косі м'язи тільки в тому випадку, коли діти виконують їх, сидячи на гімнастичній лаві, стільці, підлозі, тобто коли таз міцно закріплено й тим самим виключається рух у тазостегновому суглобі. Предмети не тільки урізноманітнюють вправи, а й допомагають впливати на такі м'язи, які важко розвивати без предметів (опускання палиці на лопатки; переступання через палицю; перенесення ніг через палицю сидячи, не випускаючи її з рук; пролізання в обруч у положенні стоячи). Предмети

збільшують навантаження на функціонуючі м’язи, тому що спонукають дитину прикладати більше зусиль для подолання маси, наприклад, набивного м’яча.

Вправи з предметами сприяють зміцненню й розвиткові кисті та стопи (перекат з п’ятки на носок, стоячи на палиці). Вправи з різнокольоровими предметами, стрічками тішать дітей, викликають у них позитивні емоції, діти радо виконують з радістю вправи.

Підготовка, розподіл і збирання предметів виховують дбайливе, ставлення до них, закріплюють трудові навички. Предмети мають відповідати гігієнічним, педагогічним і естетичним вимогам. Так, щоб запобігти травмам, треба подбати про те, щоб палиці, рейки гімнастичної стінки, обручі були гладенькими, рівними, без сучків. їх слід покривати лаком або фарбувати олійною фарбою у світлі тони. Тоді легко за ними доглядати. Розміри предметів (посібників) мають відповідати зросту дітей. Маса приладів залежить від вікових особливостей, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей різних груп дитячого садка.

Розподіл і розставляння предметів, збирання та складання їх не має займати багато часу. У молодших групах вихователь спочатку розкладає їх на підлозі в певному порядку. Під час перешиковування діти за сигналом вихователя зупиняються біля них. Можливий також і інший варіант: педагог тримає кошик з кубиками та іншими предметами й сам роздає їх дітям. Можна кошик або ящик з предметами поставити на середину кімнати або біля стіни (на стілець, лавку). Діти за вказівкою вихователя підходять, беруть їх і стають на своє місце.

У другій молодшій і середній групах застосовується інший спосіб: діти, проходячи повз кошик, беруть предмети й продовжують рух, а після виконання вправ кладуть предмет на місце, не припиняючи ходьби. Треба навчити кожну дитину виходити з кола, шеренги, колони по одному, по три, чотири, брати предмет і знаходити своє місце в строю. У кінці року в середній групі ведучі в колонах можуть роздавати предмети.

У старшій групі ведучі в колонах або чергові самостійно приносять предмети, роздають їх, а після виконання вправ збирають і складають на місце.

Вихідне положення – це положення, яке приймає дитина перед початком руху. Загальнорозвиваючі вправи виконуються з різних вихідних положень: стоячи, стоячи на колінах, стоячи на карачках, стоячи у присіді, сидячи з упором рук, сидячи без упору рук та лежачи.

З дошкільниками різних вікових груп вивчається ряд основних вихідних положень рук, ніг, тулуба, без яких неможливо навчитися виконувати загально розвиваючі вправи. Оволодіння основними положеннями має велике значення для виховання в дітей культури рухів і поз.

Вихідні положення для ніг:

Основна стійка – тулуб прямий, плечі розведені, руки опущені, ноги прямі, п’ятки разом, носки розведені на ширину ступні, положення рук може бути різне: на поясі, до плечей тощо.

Стійка ноги нарізно – ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним

Зімкнута стійка – ступні ніг (п’ятки та носки) разом

Упор стоячи на колінах – стоячи на обох колінах, спиратись прямими руками на підлогу, спина при цьому пряма, дивитися вперед

Стійка на колінах – коліна, гомілки, носки спираються об підлогу.

Стійка на правому (лівому) коліні – одна нога коліном, гомілкою та носком спирається на підлогу, інша виставлена вперед, зігнута в коліні, ступня на підлозі; стегно опорної ноги та гомілки виставленої вперед ноги перпендикулярні до підлоги.

Вихідні положення для рук:

Руки вперед – руки підняти на висоту й ширину плечей, долонями всередину

Руки в сторони – руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями донизу

Руки вгору – руки підняти вгору, паралельно одна одній і відвести назад до відказу, долоні всередину; голова піднята так, щоб можна було бачити кисті рук

Руки за голову – руки зігнути в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці при цьому торкаються потилиці, голову тримати прямо, лікті відведені в сторони до відказу

Руки до плечей – руки зігнути в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатися до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків

Руки перед грудьми – руки зігнути в ліктях і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці — разом

Руки на пояс – руки зігнути в ліктях, кисті на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири — вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести назад

Руки за спину – руки, зігнуті в ліктях, торкаються передпліччями спини, кисті тримають якомога ближче до ліктів

Руки назад – прямі руки відвести назад долонями досередини

Вихідні положення сидячи:

– ноги вперед – сидячи на підлозі, прямі ноги зімкнуті, носки відтягнуті;

– ноги нарізно – ноги прямі, розведені на 30-40 см, носки відтягнуті;

– ноги зігнуті — ноги зігнуті у колінах, зімкнуті, ступні на підлозі;

– ноги схресно – ноги зігнуті у колінах, одна перед іншою;

– сидячи на п’ятах – гомілки та носки спираються на підлогу, носки повернуті досередини, сідниці на п’ятах, тулуб вертикально.

Положення для рук залежить від характеру вправ.

Вихідні положення лежачи:

– лежачи на спині – прямі ноги зімкнуті, носки трохи розставлені, руки вздовж тулуба, долоні донизу, тулуб прямий;

– лежачи на животі – прямі ноги зімкнуті, руки зігнуті у ліктях долоні одна на одну або руки в упорі, руки вперед;

– лежачи на правому (лівому) боці – з опорою одним боком, ноги прямі зімкнуті, руки витягнуті вгору.

Оволодіння основними положеннями має велике значення для виховання в дітей культури рухів і поз.

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ дошкільнят привчають правильно дихати. Глибоке дихання регулює процеси кровообігу, сприяє збільшенню життєвої ємності легенів, рухливості реберних дуг, зміцненню міжреберних м'язових груп, які утримують хребет у вертикальному положенні та створюють необхідні передумови для правильної постави. Важливо, щоб діти дихали глибоко (через ніс), а видихали повітря ротом, поєднуючи дихання з рухами..

Запис загальнорозвиваючих вправ робиться відповідно до прийнятої в гімнастиці термінології. Вона повинна бути зрозумілою, доступною, точною, стислою та відповідати нормам рідної мови.

При записі вправи слід зазначати:

1) назву вправи,

2) вихідне положення (для ніг, тулуба, рук),

3) хід виконання і напрямок,

4) кінцеве положення, яке займає дитина після виконання вправи, та поєднання фаз дихання з частинами вправи.

Вихідне положення пишеться скорочено – в. п., цифрами позначають рахунок.

Наприклад: вправа – повороти тулуба.

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 поворот тулуба праворуч, руки в сторони (вдих);

2 – в. п. (видих);

3-4 – те ж саме ліворуч.

Повторити 8 разів.

Деякі терміни пишуться скорочено:

основна стійка — о. с;

права рука (нога) — пр. рука (нога);

ліва рука (нога) — лів. рука (нога).

При написанні вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи, на колінах) там, де не зазначено, у якому положенні знаходяться руки, мається на увазі – руки внизу. Фази дихання (вдих та видих) пишуться в тому випадку, якщо потрібно звернути на це особливу увагу. При довільному диханні ніяких поміток не роблять.

Для дітей молодшого дошкільного віку підбирають нескладні рухи, які не потребують чіткого і точного відтворення всієї вправи в цілому, переважно імітаційного характеру. Більшість вправ виконується з вихідного положення стоячи, деякі вправи для тулуба проводять з вихідних положень сидячи та лежачи на спині. Під час навчання *молодших дошкільників* загальнорозвиваючих вправ комплексно застосовуються наочні, словесні та практичні методи. Спочатку вихователь називає вправу та пропонує дітям прийняти відповідне вихідне положення. Потім вправу показують і одночасно пояснюють окремі її елементи. *Вихователь виконує вправи разом з дітьми.* У процесі їх виконання вихователь дає малюкам рекомендації, які сприяють кращому засвоєнню рухів, розвитку у дітей почуття ритму та темпу. Кожна вправа повторюється не менше 4-6 разів, а стрибки – 12 разів. Усі вправи засвоюються дошкільнятами шляхом багаторазових повторень, під час яких вихователь оцінює їх. У більшості така оцінка індивідуальна і має позитивний характер.

У дітей *середньої групи* значно поширюються можливості опорно-рухового апарата. Більша стійкість уваги, розвиток рухової пам’яті, мислення дозволяють їм виконати нескладні рухи не тільки після показу вихователем, а й за його вказівкою. Вони краще орієнтуються у просторі і можуть зіставляти свої рухи з рухами інших дітей. Значна частина загальнорозвиваючих вправ у середній групі виконується з предметами, які раніше не застосовувалися у молодших групах. Зокрема, вправи з м’ячами, обручами, гімнастичними палицями та ін. Збільшується дозування вправ до 6-8 разів, а стрибків – до 16

разів. Вихідні положення використовують більш різноманітні: частіше застосовують положення сидячи, лежачи на животі або спині, стоячи на колінах та ін. Поряд з імітаційними (образними) вправами поступово застосовують аналітичні вправи, у яких чітко виділяють окремі елементи.

Наприклад: під час нахилу тулуба вперед торкнутися м'ячем підлоги; при присіданні розвести коліна в сторони, тримати спину прямою.

Вимоги вихователя щодо якості виконання вправ у цій групі підвищуються.

У *старшій групі* загальнорозвиваючі вправи значно ускладнюються. У дітей покращується координація рухів, більш точними стають рухи окремих частин тіла, вони значно швидше переключаються з одного темпу на інший. У цій групі діти виконують загальнорозвиваючі вправи не тільки за прикладом вихователя, але й на основі його пояснення. Широко використовуються вихідні положення: стоячи на колінах, сидячи, лежачи. Обсяг імітаційних вправ зменшується, при цьому поширюються вправи з предметами. Під час виконання загальнорозвиваючих вправ від старших дошкільників вимагають чіткого прийняття вихідних положень, правильного виконання рухів окремих частин тіла відповідно до показу та пояснення вихователя. Рухатися у заданому темпі в супроводі музики або підрахунку. Виконувати рухи виразно, відповідно до характеру музики. При виконанні вправ з предметами домагаються чіткості заданих напрямків у переміщенні предмета, чіткості вихідних, проміжних та кінцевих положень самого предмета, а також рук, ніг та тулуба. Кожна вправа повторюється не менше 8 разів, стрибки – 20 разів. Діти старшої до школи групи виконують рухи чітко та впевнено. Особливо високої якості вони досягають у вправах під музичний супровід. У них розвиваються виразність та пластичність рухів. Вихователю потрібно змінювати амплітуду та темп рухів, застосовувати різноманітні вихідні положення, частіше виконувати вправи з предметами. У старшій до школи групі продовжується вивчення та удосконалення вправ, спрямованих вибірково на окремі м'язові групи різних частин тіла: тулуба, рук та

плечового пояса, ніг. Діти повинні вміти погоджувати ритм дихання з характером руху, який виконується. Кількість повторень вправ – 10-12 разів, стрибків – 24 рази.

Вимоги до добору загальнорозвиваючих вправ. Передусім слід враховувати як особливості дітей дошкільного віку, так і конкретні завдання, які вирішуються в дитячому садку на тому або іншому етапі роботи.

У першу чергу добираються ті вправи, які впливають на основні групи м'язів, на опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну, центральну нервову системи, а також сприяють вихованню правильної постави. Не можна забувати при добиранні й про такі вправи, які допомагають розвиткові швидкості, спритності, рівноваги, окоміру, гнучкості, координації рухів, просторових уявлень та інших якостей.

4. СТРОЙОВІ ВПРАВИ (ШИКУВАННЯ, ПЕРЕШИКУВАННЯ, РОЗМИКАННЯ, ЗМИКАННЯ, ПОВОРОТИ, РІВНЯННЯ).

До стройових вправ відносять:шикування, рівняння, перешикування, повороти, розмикання, змикання.

Стройові вправи використовуються з метою швидко і організовано розмістити дітей для виконання вправ. Разом з тим вони сприяють вихованню звички до правильної постави, а також розвивають окомір, чуття ритму і темпу, орієнтування у просторі, рівновагу, дисциплінують дітей, (прищеплюють навички спільних, узгоджених дій та пересувань, розвитку точності рухів, навичок колективних дій, концентрації уваги).

Шикування та перешикування застосовують як засоби організації дітей під час ранкової гімнастики, занять з фізичної культури та рухливих ігор.

З дошкільниками проводяться простіші перешикування – в один, два, або декілька кіл, у пари, в колону по одному, у шеренгу, а також нескладні перешикування на місці та в русі із однієї колони у пари та навпаки, із однієї колони або шеренги у коло тощо.

Розглянемо стройові вправи.

Шикування — це розташування для спільних дій. Дітей навчають шикуватися в шеренгу, коло, півколом, в колону по одному, по два, по три, по чотири, в розсип.

Шикування в колону

Колона — це стрій, коли діти розміщені один за одним на дистанції (відстань у глибину) одного кроку (або витягнутої уперед руки дитини).

Діти шикуються в колону по одному по команді вихователя. Вони повинні прийняти основне положення, тобто стати прямо, не напружуючись, п'ятки з'єднати, носки розгорнути на ширину ступні, ноги в колінах випрямити; груди трохи підняти, тіло подати дещо вперед, живіт підібрати, не згинаючись у попереку; плечі тримати на однаковій висоті, руки опустити так, щоб кисті, повернені долонями всередину, були збоку й посередині стегон, пальці підігнути; дивитися перед собою, рівняючись один за одним.

У голові колони знаходиться направляючий, у кінці її — замикаючий.

У І *молодшій групі шикуються в колону по одному* в будь якому порядку одне за одним тобто хто за ким хоче.

У *ІІ молодшій групі* – вже за зростом. Спочатку дітям пропонують стати біля предметів (кубиків, наприклад), розміщених на відстані одного кроку, і рівнятися один за одним. При цьому дається завдання виміряти на око відстань між предметами та перевірити підійманням рук уперед до рівня плеча. Потім вихователь розкладає на підлозі мотузку або креслить лінію і пропонує стати дітям біля мотузки один за одним або між двома шнурами. Дистанцію вони самі визначають на око. Далі можна шикувати їх без зорових орієнтирів. Вихователь вказує місце, де потрібно шикуватися. Ведучий (направляючий) стає на це місце, а за ним шикуються інші та перевіряють дистанцію підняттям рук (або однієї правої руки) до рівня плечей.

У *молодших групах для шикування в колону по одному* даються розпорядження *(«Станьте за Мишком один за одним»*). Для закріплення навички шикування в колону по одному дітям пропонують розійтися, а потім за сигналом вихователя знову стати на свої місця та підрівнятися один за

одним, зберігаючи дистанцію. Це завдання повторюється кілька разів. У молодших групах шикування в колону по одному закріплюється за допомогою гри (наприклад, «Поїзд»).

У середній та старшій групах для шикування в колону по одному продовжують вчитися шикуватися за зростом та використовуються команди:

– Для шикування в колону один за одним дається команда «*У колону по одному шикуйсь*!». По команді «*У колону по одному ставай*!» вихователь по праву сторону , обличчям у правий верхній кут і піднімає праву верхню руку вверх. За ним мають шикуватися діти в колону один за одним і прийняти вихідне положення – основна стійка.

– По команді *«Група-Струнко!»* діти приймають основне положення та рівняються один за другим,

– По команді «*Група-Вільно*!» переносять вагу тіла на одну ногу, злегка згинаючи її в коліні.

– Даються команди, які стосуються положення голови, тіла – *«Станьте прямо», «Голову вище», «Випряміть спину», «Плечі розправити».*

Діти у цих групах повинні навчитися шикуватися в колону по одному не тільки правильно й організовано, а й швидко.

<u>Шикування в шеренгу</u>

<u>Шеренга</u> — стрій, коли діти стоять на одній лінії лицем в і один бік. Інтервал між ними (від ліктя до ліктя) — це долоня. У шерензі розрізняють початок і кінець строю (фланги). Того, хто стоїть на правому фланзі, називають правофланговим, на лівому — лівофланговим.

Навчаючи шикування в шеренгу, особливо у *молодших групах*, користуються зоровими орієнтирами: шнуром, смугою або предметами, біля яких пропонується стати дітям.

Для *шикування в шеренгу* у I та II *молодшій групі* вихователь розкладає на підлозі мотузку або креслить лінію і пропонує дітям стати на мотузку чи лінію у в будь якому порядку незалежно від зросту. Вихователь дає таку команду «*Діти, станьте, біля мотузки (кубиків, лінії, шнура) один біля*

одного обличчям до мене!» І потім вчить дітей рівняти свої носочки по мотузці або накресленій лінії (чи наміченій лінії).

У *II молодшій групі під час шикування в шеренгу* привчають дітей шикуватися за зростом і знати своє місце в шерензі. Діти цієї групи повинні навчитися рівнятися не тільки по шнуру (смузі, предметам), а й по носках ніг товаришів, які стоять поряд.

Вихователь пояснює, що п'ятки треба тримати разом, носки нарізно на ширині ступні. Положення тулуба, голови й рук таке саме, як і при шикуванні в колону по одному. Якщо діти молодших груп погано орієнтуються, то вихователь показує, нагадує їхнє місце в шерензі. Щоб шеренга була рівна, дітям у молодших групах дають таку команду «*По носкам – рівняйсь*!», змушуючи дітей подивитись на носки дитини, яка стоїть поряд і порівнятись. Після того, як діти в молодших групах навчаться шикуватися по шнуру, по носкам, їм дається команда «*По груди рівняйсь».*

На закріплення *шикування в шеренгу* в молодших групах даються різні завдання. По команді «*Розійдись!*» вихователь пропонує дітям походити або побігати по всьому фізкультурному майданчику або зали, а потім за командою «*Діти, станьте, біля мотузки (кубиків, лінії, шнура) один біля одного обличчям до мене!»* пропонує дітям знову стати на своє місце. Коли діти навчаться шикуватися в шеренгу, можна проводити рухливі ігри, в яких можна використати шикування в шеренгу, наприклад гра «Два мороза».

У *середній і старшій групах* діти вже повинні *шикуватися в шеренгу* самостійно швидко й організовано за зростом. Діти в середній групі продовжують навчатись шикуватись в шеренгу за зростом і навчаються рівнятись по носочках і ставити носочки на одну лінію.

У *старшій групі* діти повинні вміти не тільки рівнятися по носках, а й по команді «*Рівняйсь*!» бачити груди четвертої дитини.

У середній та старшій групах щодо шикування в шеренгу дається така команда *«В одну шеренгу – ставай!».* Також подають такі команди:

– «Вільно».

– «Рівняйсь!» – діти повертають голову вправо, підбородок при піднятий і шикуються так, щоб кожний повинен побачив груди четвертої дитини. При цьому ведучий займає положення «Струнко».

–«Наліво – рівняйсь!» – діти повертають голову вліво, підбородок при піднятий і шикуються так, щоб кожний побачив груди четвертої дитини

–Після команди «Рівняйсь!» подається команда «Струнко».

Шикування в коло

Щоб навчити дітей шикуватися в коло слід використовувати зорові орієнтири. Так, по кругу ставлять предмети (наприклад, кубики) або покласти мотузку чи шнур у вигляді кола із зав'язаними стрічками на певній відстані, а в середині кола поставити кубик або кеглю. Потім дається команда у молодших групах *«Діти, візьміть один одного за руки і давайте підійдемо до мотузки вздовж шнура обличчям до центру до кубика».*

Діти шикуються навколо нього, спочатку тримаючись за руки, а потім без рук. Вихователь пояснює, що відстань від кожної дитини до кубика, що знаходиться в центрі однакова. Важливо, щоб коло не звужувалось і не розширювалось. Із цією метою, вихователь нагадує дітям «*Діти, коло повинно бути рівним, як обруч».*

У І молодшій групі діти шикуються в коло в якому завгодно порядку.

У ІІ молодшій групі діти шикуються потім за зростом.

У старших групах діти шикуються в коло таким самим способом, але вже самостійно. У старших групах даються команди «*В коло – ставай!», «Раз, два, три – в коло хутчіш ставай!».*

Перешиковування в колону по два – парами

Колона по два застосовується для організованого виходу на прогулянку, а також у різних іграх і на святах.

У молодшій групі діти шикуються в колону по два (тобто парами) хто з ким схоче. При навчанні користуються поясненнями та іграми типу «Підемо гуляти», «У гості».

За розпорядження вихователя «Станьте в пари!» кожна дитина знаходить собі партнера, бере його за руку і разом стають на місце, яке вказує вихователь. Вихователь постійно нагадує дітям, хто з ким ходить у парах. Іноді допомагає дитині знайти свого партнера або стати в колону.

Дітей *середнього й старшого віку* вчать шикуватися в колону по два з колони по одному та перешиковуватися з колони по два в колону по одному як на місці, так і під час ходьби.

У *середній та старшій групах* під час ходьби *для перешикування з колони по одному з колони по два* даються такі команди: ««*У колону по одному шикуйсь*!», *«В обхід по залу – руш!»*. Потім слідує наступна команда *«Перешикуйтесь парами».*

На місці *для перешикування з колони по одному з колони по два –* Спочатку команда: ««*У колону по одному шикуйсь*!». Потім перешиковування здійснюється на «раз, два, три»: на «раз» права нога на крок відставляється вбік, на «два» ліва нога ставиться вперед, на «три» права нога приставляється до лівої.

При перешиковуванні в колону по одному на «раз» відставляється назад права нога, на «два» ліва (назад-вліво), на «три» права нога приставляється до лівої.

ПОВОРОТИ.

Під час навчання дітей поворотів направо чи наліво, у *молодших групах*, поряд з поясненнями використовують зорові орієнтири. Вихователь називає предмет (вікно, двері), у бік якого треба повернутися, і подає сигнал. Діти повертаються в цей бік. Подаються у *І та ІІ молодших групах такі команди:*

– *«Поверніться до вікна».*

– *«Поверніться до стіни».*

При цьому діти молодших груп повертаються направо або наліво, переступаючи на місці.

У *середній групі* вказівки щодо поворотів подаються у вигляді розпорядження, а не команди:

– «Поверніться ліворуч»
– «Поверніться праворуч»

Діти середньої групи повертаються направо або наліво, переступаючи на місці.

У *старшій групі* діти виконують повороти за командами: «Напра-во!», «Налі-во!», «Кругом!»

Повороти на місці виконуються переступанням на «раз-два». Спочатку вихователь показує дітям, як треба виконувати поворот, а потім пропонує дітям виконати разом. Так, поворот направо виконують на п'яті правої ноги і носка лівої ноги. При повороті наприклад направо, на «раз» дитина повертається на п'ятці правої ноги і носку лівої ноги, на «два» ліва нога приставляється до правої.

Поворот наліво виконують на п'яті лівої ноги і носка правої ноги. При повороті наприклад наліво, на «раз» дитина повертається на п'ятці лівої ноги і носку правої ноги, на «два» права нога приставляється до лівої.

Поворот кругом виконують на п'яті лівої ноги і носка правої ноги у бік лівого плеча на 180 градусів на «раз-два». На «раз» треба повернутися і, зберігаючи правильне положення тулуба, не згинаючи ніг у колінах, перенести вагу тіла на ногу, яка стоїть попереду. На «два» треба найкоротшим шляхом приставити другу ногу.

Під час ходьби повороти робляться у кутках залу чи майданчика. Для цього в кутки ставлять предмети (кубики), біля яких треба робити поворот.

При повороті наліво праву ногу треба поставити біля предмета і, повернувшись, почати ходьбу з лівої ноги.

При повороті направо, навпаки, спереду ставиться ліва нога і рух починається з правої ноги.

Під час виконання цих вправ поряд з вказівками вихователя використовуються різні сигнали — підняття прапорця, музика та ін.

Перешиковування з однієї колони в декілька із заведенням ланок

У середній групі діти вчаться перешиковуватися із однієї колони у декілька із заведенням ланок. Для цього вихователь розподіляє дітей на рівні за кількістю ланки і визначає ведучих. За сигналом-розпорядження вихователя («*Шикуємось у ланки!»)* ведучі заводять свої ланки на визначені місця. При цьому у цій групі використовують зорові орієнтири (кольорові кеглі або кубики різного кольору), до яких ведучі виводять свої ланки. Для перешиковування з однієї колони в декілька із заведенням ланок вихователь дає таке розпорядження, наприклад *«Максимко, заводь свою ланку до жовтого кубика, Маринка – до зеленого кубика, Оленка – до червоно кубика».*

Перешиковування з колони по одному в колону по три й по чотири

При перешиковуваннях з колони по одному в колону по три й по чотири поряд з поясненнями застосовуються зорові орієнтири. Вихователь кладе на підлогу 3 або 4 предмети, біля яких повинні стати вибрані ним ведучі колон. Відстань між орієнтирами має бути така, щоб діти не заважали один одному виконувати вправу. Бажано також для кожної дитини першої колони поставити предмети з тим, щоб зберігалася дистанція.

Ведучі на чолі своїх колон підходять до предметів по черзі. Кожна дитина першої колони займає місце біля предмета, покладеного справа (для перевірки відстані можна підняти руки вперед й тут же опустити їх). Діти другої колони рівняються по першій, третьої — по другій, четвертої — по третій. Ведучі рівняються по ведучому першої колони. Далі всі колони шикуються одночасно.

Коли діти навчаться зберігати інтервали й дистанції, предмет для орієнтира ставиться тільки для ведучого першої колони. Згодом забирають і цей орієнтир, а ведучий першої колони орієнтується за місцезнаходженням вихователя, який стоїть лицем до першого ведучого

Навчившись перешиковуватись з колони по одному в колону по чотири на місці, діти переходять до виконання цієї вправи в русі. Вихователь

призначає ведучих (на початку заняття або коли група вже йде уздовж залу) і подає команду для перешиковування з колони по одному в колону по чотири. Діти, не припиняючи ходьби, прямують до своїх місць, зберігаючи на око дистанцію та інтервал, рівняючись по першій колоні.

У *старшій групі навчають дітей перешиковуватися з колони по одному в колону по чотири розмиканням і змиканням.* Діти доходять до вихователя, а потім одна дитина йде у лівий бік, друга —в правий. Після цього вони сходяться у середині та йдуть у колоні по два через центр залу. Доходячи до вихователя, одна пара йде в лівий бік, друга пара дітей — в правий бік. Потім вони сходяться і йдуть у колоні по чотири. Розмикання на витягнуті руки в сторони діти виконують за розпорядженням вихователя: *«Діти, на витягнуті руки в сторони в правий бік розімкніться!».* Вони піднімають руки в сторони і розходяться праворуч та ліворуч так, щоб не заважати одне одному.

У *старшій групі* перешикування з колони по одному в колону по три, чотири в русі відбувається з поворотом наліво (або направо) виконується за командою — «Наліво (направо) по три (чотири), руш!». Виконавча команда — «*Кроком руш!»* подається під крок лівою ногою. Також у цій групі подається така команда «Група стій!». Навчаючи дітей виконувати команду «*Група, стій!»,* вихователь звертає увагу на те, щоб після команди «*Стій*!» вони зробили крок правою ногою і приставили до неї ліву. Команду «*Стій*!» треба подавати під крок лівою ногою.

Перешикування врозсип

Перешикування врозсип – це розміщення дітей в різних місцях залу без чітко встановленого інтервалу і дистанції, але не витягнутих рук.

Для шикування врозсип слід поставити предмети (кубики, стільчики) по всьому залу у довільному порядку і запропонувати дітям стати біля них (предмети розставляються так, щоб діти не зачіпляли один одного при виконанні вправ).

Шикування врозсип можна провести й в ігровій формі (без предметів). Діти, розвівши руки в сторони, бігають, крутяться, зображаючи «сніжинок».

За сигналом вихователя: «*Сніжинки впали!*» — діти зупиняються й опускають руки.

Розмикання та змикання.

Ці рухи застосовуються при підготовці до виконання вправ і після закінчення їх. Використовуються різні способи розмикання та змикання: звичайним та приставним кроком, стрибком (на місці та в русі).

Вихователь вказує дітям, на яку дистанцію треба розімкнутися (на витягнуті руки, на один, два кроки і т. ін.), яким способом (звичайним, приставним кроком, стрибком), в якому напрямку (вперед, назад) і з якою лічбою.

Дітей навчають розмикатися за допомогою розрахунку «на перший-другий». За командою вихователя — «На перший-другий розрахуйсь!» той, хто стоїть на правому фланзі, повертаючи голову ліворуч, голосно говорить «перший», дитина, яка стоїть за ним, — «другий», третій знову говорить — «перший» і так усі діти

При розмиканні у колонах ланкові стоять на місці, інші відходять назад і, дотримуючись дистанції, рівняються один за одним. Даються команди *«Колони – на витягнуті руки вперед розімкнись!».*

Для цього діти витягують руки вперед (якщо вказано дистанцію на витягнуті руки) і, доторкнувшись кінцями пальців до того, хто стоїть попереду, зупиняються.

При розмиканні в шерензі або в шеренгах вказують інтервал (на витягнуті в сторони руки, на один, два кроки і т. ін.), спосіб пересування (приставним кроком, стрибком), напрямок (вправо чи вліво, від середини вправо чи вліво). За вказівкою вихователя діти, крім тих, що стоять справа, відходять вліво доти, поки кінцями пальців піднятих у сторони рук не доторкнуться рук сусідів справа та зліва.

Розмикання в шеренгах може проводитися і від середини. За ' вказівкою вихователя ведучі піднімають руки в сторони й розмикаються від середини вправо й уліво. Інші рівняються по ведучих. Спочатку починають

розмикатися крайні їв шеренгах; після того як вони зроблять крок, включаються й інші.

Розмикання можна проводити і в колонах під час руху. Якщо дано вказівку розімкнутися від середини, то ведучі колон, продовжуючи рухатися вперед, розводять руки в сторони, щоб зберегти правильний інтервал. А інші діти рівняються один за одним, дотримуючись дистанції. Якщо для ведучих поставлено предметні орієнтири, то руки в сторони не піднімаються.

Коли вихователь дає вказівку розімкнутися вліво, то ведучий першої колони піднімає в сторону ліву руку, а ведучі других колон піднімають обидві руки й вирівнюються один за одним, дотримуючись дистанції.

При змиканні треба обов'язково вказати, в який бік зімкнутися, яким способом і скільки зробити кроків або стрибків. Змикання починають всі діти одночасно.

Рівняння.

Для рівняння в колоні по одному дається команда: «Рівняйсь!» і діти повинні дивитися в потилицю дитини, що стоїть попереду. Також можна добавити слова «група, колона». Наприклад: «*Група – рівняйсь!», «Колона – рівняйсь!», «Увага – рівняйсь!».*

Якщо потрібно колону по одному передвинути вперед, назад, в сторону (вправо, вліво), на два кроки або кілька кроків, то тоді подається команда : «*Два кроки вперед (назад) кроком – руш!».* По цій команді на «раз» , «два» роблять два кроки вперед (або назад) і на «три» приставляють ногу.

По команді «*Два кроки вправо (вліво) кроком – руш*!» на «раз», «два», «три», «чотири» роблять два кроки вправо (або вліво) і приставляють ногу після кожного кроку.

Можливо рівняння на середину. По команді «*На середину – рівняйсь!»* діти, які стоять справа від середнього повертають голову вліво, а діти, які стоять зліва від середнього повертають голову вправо.

Для рівняння в одну шеренгу подається команда «*Рівняйсь*!». Тоді при цьому правофланговий займає позицію «струнко» і тоді всі діти повертають

голову вправо. При цьому при піднятий підбородок, і кожен повинен бачити груди четвертої дитини (вважаючи себе першим). Після цього подається команда «*Струнко*!» і після цього діти повертають голову прямо і стоять в основній стійці (тулуб прямий, плечі розведені, руки опущені вздовж туловища, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені на ширину ступні).

Тема № 2.2. РУХЛИВІ ІГРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ

План

1. Місце рухливих ігор у режимі дня.
2. Оздоровче та виховне значення рухливих ігор.
3. Класифікація рухливих ігор.
4. Характеристика рухливих ігор для різних вікових груп.
5. Методика проведення рухливих ігор.
6. Рухливі ігри під музику.

ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:

1. МІСЦЕ РУХЛИВИХ ІГОР У РЕЖИМІ ДНЯ.

Ігри, в яких яскраво виявлена роль рухів, мають загальну умовну назву – це рухливі ігри, які включають до різних форм роботи з усіма дітьми (занять, свят, розваг, походів тощо) після їх попереднього розучування. Їх проводять в усіх вікових групах щодня: під час ранкового прийому (1-2 гри малої і середньої рухливості), у перервах між заняттями,на прогулянках (3-4 малої, середньої та високої рухливості), ввечері (пропонуються 1-2 гри середньої та малої рухливості). Крім того, діти можуть гратися самостійно у рухливі ігри, об'єднуючись у невеликі групи.

Вранці (ще до ранкової гімнастики), особливо навесні та влітку, рекомендуються ігри з фізкультурними посібниками та іграшками, які спонукають дітей до рухів (ігри в м'яча, кочення обруча, кільцекид, більбоке, класи). Діти об'єднуються у невеликі групи і грають самостійно.

У перервах між організованими заняттями, особливо якщо вони пов’язані з нерухомою позою (малювання, ліплення, розвиток мови та математичних уявлень), корисні ігри середньої та малої рухливості («Зроби фігуру», «Роби, як я», «Школа м’яча», більбоке). Призначення цих ігор – активний відпочинок, тому вони повинні бути добре відомі дітям.

Після спокійних занять (малювання, ліплення), що потребують зосередженої уваги, рекомендуються ігри більш рухливого характеру. Проводити їх слід з усією групою на початку прогулянки. Бажано, що їх було дві: перша гра має бути з великим навантаженням («Білки у лісі»), друга - спокійніша («Роби, як я»).

Після фізкультурних та музичних занять рекомендуються ігри середньої рухливості («Мисливці та зайці», «Попади в обруч», «Збий м’яч»). Проводити їх слід у середині або в кінці прогулянки.

Треба заохочувати дітей до рухливих ігор, бажано, щоб діти самі організовували ігри. Важливо також пам’ятати, що рухливі ігри доцільно проводити через 25 – 30 хв. після прийняття їжі і ні в якому разі перед їдою. Незадовго до сну рекомендуються ігри малої рухливості, спокійні за характером.

На вечірній прогулянці корисно гратися у такі ігри великої і середньої рухливості, у яких беруть участь усі діти одночасно.

2. ОЗДОРОВЧЕ ТА ВИХОВНЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР.

Ігри, в яких яскраво виявлена роль рухів, мають загальну умовну назву – це рухливі ігри. Рухливі ігри – складна рухова, емоційно діяльність, це один із важливих засобів всебічного виховання дітей дошкільного віку.

Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А. Макаренко писав: «Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі».

Характерна особливість рухливих ігор – це комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Рухлива гра викликає позитивні емоції, підсилює усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшує роботу усіх органів і систем (серцево-судинну, дихальну та кісткову, нервову, м'язову системи організму), збуджує апетит і сприяє міцному сну та формуванню й вдосконаленню життєво необхідних рухів. Так, вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів: ходьба, біг, лазіння, повзання, підлізання, пролізання, перелізання, вилізання, стрибки, метання. Цінність рухливих ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила, окомір, рівновага. У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання названих фізичних якостей. Наприклад, для того щоб вивернутися від «ловітки», треба виявити спритність, а рятуючись від нього, бігти якомога швидше. Діти, захоплені змістом гри, можуть виконувати одні й ті ж рухи з інтересом і до того ж багато разів, не помічаючи втоми. А це врешті-решт сприяє розвитку витривалості. У рухливих іграх дитині доводиться самій вирішувати, як діяти, щоб досягти мети. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує дітей шукати усе нові й нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Усе це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості, кмітливості.

Під час гри діти діють відповідно до правил-вимог, які обов'язкові для всіх учасників. Правила регулюють поведінку гравців і сприяють виробленню таких якостей, як взаємодопомога, чесність, дисциплінованість. Разом з тим потреба виконувати правила, а також переборювати перешкоди, неминучі під час гри, сприяє вихованню вольових якостей – витримки, сміливості, рішучості. Ігри також допомагають дитині розширювати та поглиблювати свої уявлення про довкілля. Виконуючи різні ролі, зображуючи різноманітні дії, діти на практиці використовують свої знання

про поведінку тварин, птахів та комах, про явища природи, про способи пересування, про сучасну техніку. Під час ігрової діяльності у дошкільників створюються позитивні умови для розвитку психічних процесів: уваги, сприймання, пам'яті, мови, мислення.

Рухливі ігри також дають різноманітні можливості для вирішення й інших завдань – це з математики та мови. Так, у процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують кількість влучень у ціль, поквачених гравців. Усе це сприяє розвитку мови, швидкості мислення, творчості, кмітливості та вправлянні у лічбі. Рухливі ігри широко використовуються як засіб естетичного виховання тому, що діти відображають довкілля через ігровий образ, певну роль. До змісту багатьох ігор входять знайомі їм вірші або пісні. Все це дозволяє поглиблювати естетичні переживання дошкільників. Чітке й швидке виконання рухів, погодженість дій під час гри, особливо коли вони проводяться під музику, формують естетичні почуття дітей, привчають помічати красу рухів.

Різноманітні шикування та перешикування в рухливих іграх: в коло, шеренгу, колону – вимагають точності рухів, дотримання правильної постави, уваги. Сприйманню краси гри значною мірою сприяє також однакова фізкультурна форма гравців. Участь у грі, з одного боку, тісно пов'язана з емоційними, в тому числі естетичними почуттями дітей, а з іншого боку, під керівництвом вихователя контролюється їх свідома поведінка. Тому необхідно так спрямовувати ігрову діяльність, щоб вона, торкаючись естетичних почуттів, дозволяла старшим дошкільникам правильно оцінювати її. Для дитини гра — це навчання, праця і водночас серйозна форма виховання. Не випадково дошкільний вік називають «ігровим віком».

Однак, рухлива гра як засіб фізичного виховання корисна лише тоді, коли вихователь обізнаний з анатомо-фізіологічними та психічними особливостями дошкільнят кожної вікової групи, з методикою проведення ігор, а також дбає про дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

Зазначимо, що гра має соціальне походження, змістом якої є відтворення суспільних та трудових відносин людей. Звернімо увагу на те, що у трудовій діяльності дорослої людини часто виникають проблеми, що вирішуються чималими фізичними зусиллями. І тому в давнину, як і на сучасному етапі високо ціняться такі фізичні якості, як: швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила, окомір, рівновага. Названі фізичні якості доцільно систематично формувати і в дітей дошкільного віку, що забезпечить необхідну загальнофізичну та рухову підготовленість дітей.

Головна мета рухливої гри – формування фізичної активності дитини-дошкільника та розвиток рухових якостей у неї. Гра при цьому виступає не лише засобом фізичного виховання, а й методом навчання.

3. КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР.

Класифікація рухливих ігор включає такі їх види: за складністю; за груповим складом, за ступенем фізичного навантаження.

За складністю усі рухливі ігри поділяються на: елементарні та складні.

До складних відносяться ігри спортивного спрямування: городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей. Означені ігри надзвичайно сприяють розвитку спритності, швидкості та сили. Такі ігри доцільно проводити з дітьми старшого дошкільного віку.

Елементарні ігри поділяються на: сюжетні ігри та ігрові вправи (або несюжетні ігри).

Сюжетні ігри мають готовий сюжет і правила, що спрямовані на уточнення ходу гри та регулюються поведінкою гравців. В основу сюжетних рухливих ігор покладено життєвий досвід дитини та її уявлення і знання про людей, які її оточують, про тварин, птахів, види транспорту, предмети. Наприклад, з оповідей дорослих, телепередач, спостережень за навколишнім життям діти дізнаються про поведінку тварин і птахів (як стрибає зайчик, як він ховається від лисички, як дзьобає зернятко горобчик, як зайці стрибають у лісі, як бджілки літають, сідають на квіточки, збирають мед), а потім під час гри відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу. В таких

іграх діти вчаться погоджувати свої дії з діями інших гравців, діяти організовано, дотримуючись правил гри. Дії гравців залежать від тієї ролі, яку вони виконують. Вищевказані ігри сприяють розвитку таких фізичних якостей, як: швидкість, спритність, витривалість.

У несюжетних рухливих іграх або ігрових вправах виконуються рухові завдання і дії з предметами: м'ячем, обручем, палицею, іграшкою, кеглями, скакалкою тощо. Такі ігри подобаються конкретністю та наочністю оцінки досягнень: впіймав м'яч або влучив ним у кільце, прокотив обруч до визначеного місця тощо. Усе це сприяє підвищенню інтересу до означеної рухливої гри. Такі ігри не мають сюжета, образів, ролей і вимагають від дітей великої самостійності, організованості, сміливості, вміння орієнтуватися в просторі, а також сприяють розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, вихованню витримки тощо. Ці ігри можуть проводитися як забави під час прогулянок, у дні здоров'я, на фізкультурному святі, коли діти виявляють свої вміння, спритність, швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань.

Для несюжетних ігор (або ігрових вправ) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей.

Якщо в сюжетних іграх основну увагу гравців спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, що часто призводить до ігнорування чіткості у виконанні рухів, то під час ігрових вправ дошкільнята повинні бездоганно виконувати основні рухи (влучити м'ячем у ціль, підлізти під мотузку, не доторкнувшись до неї, та ін.). Такі вправи застосовують здебільшого для вдосконалення в дітей певних рухів. Дозування вправ в цих іграх, на відміну від сюжетних ігор, визначають конкретніше, що також є однією з їхніх позитивних сторін.

За груповим складом рухливі ігри розрізняються: ігри з бігом,з стрибками,з метанням, з повзання, лазінням, підлізанням, перелізнання, вилізанням.

Ігрові вправи (або несюжетні ігри) та сюжетні ігри проводяться в усіх вікових групах.

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають: великої, середньої, малої рухливості.

Ігри великої рухливості – ігри потужні, змістом яких є такі інтенсивні рухи: стрибки, біг, біг у поєднанні з метанням, пролізання в обруч, перестрибування через кубики тощо. Такі ігри задовольняють природну потребу дошкільників. Під час означених ігор розвиваються такі важливі фізичні якості, як: швидкість, спритність, витривалість. Дані ігри плануються на заняттях з фізичної культури та на прогулянках.

Ігри середньої рухливості відносно спокійні. В таких іграх рухи може виконувати невелика кількість дітей. Характер рухів у вищезазначених іграх нешвидкий, які теж сприяють розвитку означених фізичних якостей.

Ігри малої рухливості – повільні ігри, в яких рухи виконуються у повільному темпі та інтенсивність їх незначна. У таких іграх лише декілька дітей активно виконує рухи, інші промовляють текст або спостерігають за тими, хто грається. Ігри малої рухливості мають також певне значення для розвитку фізичних якостей.

Більшість рухливих ігор доступні й корисні дітям різних вікових груп. Перед тим як вибрати гру, треба визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси та фізичну підготовленість, місце і час проведення, а також погодні умови.

4. ХАРАКТЕРИСТИКА РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.

Ігри для дітей різного віку розрізняються: за складністю рухів; за сюжетом; за кількістю правил і ролей; за характером взаємовідносин між гравцями; за наявністю елементів змагання та словесного супроводу.

За складністю рухів

У рухливі ігри для малят включаються прості рухи, переважно ходьба, біг, стрибки, підлізання, а також елементи танцю.

Діти до 1-го року люблять найпростіші рухливі ігри (наприклад, «Жабки», «Хованки», «Коза рогата»), що включають найелементарніші рухи, які викликають у малят радість, задоволення, сміх.

Ігри *для дітей від 1-ого до 3-х* років (це І молодша група) передбачають один-два рухи (наприклад, ходьба і стрибки у грі «По рівненькій доріжці»), які виконуються одночасно усіма учасниками. Так, у грі «Кіт і миші» усі бігають, а у грі «Мій веселий, дзвінкий м'яч» усі стрибають.

Важливо також враховувати й те, що в цьому віці дитина погано володіє своїми рухами: часто втрачає рівновагу, падає, докладає багато зусиль під час виконання фізичних вправ. Тому ігри добираються з обов'язковим чергуванням руху й відпочинку. У *дітей молодших груп* ще немає зацікавленості в результатах гри, їх приваблює сам процес руху: бігати, наздоганяти, лазити, кидати предмети в ціль та на дальність тощо. Цю особливість вихователь і повинен враховувати, плануючи роботу з дітьми.

У старших групах активність дітей збільшується. Вони стають сміливими, винахідливими, рішучими, люблять, коли в іграх виникають різні несподівані ситуації, ускладнення, прагнуть долати їх, виявляючи при цьому позитивні моральні якості. для дітей старшого віку передбачає складніші рухи, які вимагають витримки, спритності, швидкості. Зокрема, рухову основу гри «Хто швидше добіжить до прапорця» становить біг на швидкість, а ігор «Через струмочок», «Вовк у рові» – стрибки через перешкоди. У старших групах дітей цікавить не тільки зміст гри і роль у ній, а й результати (швидше всіх пробігти, влучити в ціль та ін.). Тому ігор, у яких були б елементи змагання на спритність, влучність, швидкість рухів, бажано проводити якомога більше.

За сюжетом. Рухливі ігри для дітей в *І та ІІ молодших групах* прості за змістом, сюжетом. Наприклад, птахи літають і повертаються додому, автомобілі їдуть і зупиняються по сигналу. Сюжетні ігри будуються на основі досвіду дитини, її уявлень і знань про людей, що оточують її, тварин, предмети, види транспорту. З віком сюжети ігор і взаємовідносини тих, хто

грається, ускладнюються («Мисливець і зайці», «Карасі та щука», «Рибалки та рибка», «Хитра лисиця», «Ведмідь і бджоли»).

За кількістю правил і ролей. Кількість ролей у рухливих іграх в I та II молодших групах незначна одна-дві. Головну роль виконує вихователь, а малята зображують однакових персонажів. Наприклад, педагог – кіт, решта – миші («Кіт і миші»). У *молодших групах* правила дуже прості і мають підказний характер. Правила пов'язані з сюжетом, випливають із змісту гри. Виконання правил зводиться до дій по сигналу: на один сигнал діти вибігають з «дому», на другий – повертаються на свої місця.

З віком, від групи до групи поступово ускладнюються взаємини між дітьми, збільшується кількість ролей, правил, (наприклад Два Морози). Вводяться обмеження: тікати у певному напрямі; пійманим відходити вбік.

Так, *у старших групах* завдання ускладнюються: дитина повинна не просто втекти, а вивернутися від того, хто ловить; не просто завмерти, але зробити при цьому красиву фігуру (позу). В іграх дітей старшого віку кількість ролей збільшується (до 3 –4). Тут же є пастух, вовк, гуси (це у грі «Гуси-лебеді»). Крім того, ролі розподіляються між усіма.

Залежно від підготовленості дітей у *старших групах* правила можна спростити або ускладнити. Наприклад, у грі «Вовк у рові» відстань між лініями «рову» можна трохи збільшити або, навпаки, зменшити; у грі «У ведмедя у бору» в старших групах замість одного «ведмедя» призначити двох. Це ускладнить дії гравців, буде вимагати більшої уваги, швидкого бігу.

Можна, наприклад, ускладнити рухові завдання:

– збільшуючи відстань (для бігу, стрибків, метань),

– або вводити нові види рухів (ходьбу і біг між предметами, по містку у грі «Поїзд»),

– або змінити форму побудови гри (діти просто біжать, а пізніше повинні обійти обруч).

Можливі також зміни темпу руху, збільшення кількості «ловіток», кількості дітей у підгрупі, ускладнення правил. Наприклад, спочатку усі

біжать і займають будь-яке місце, а потім тільки певне. Інший приклад: в одному варіанті діти допомагають вихователеві ловити «мишей»; у другому, більш складному, самостійно виконувати роль «кішки». Ускладнюються і взаємовідносини між гравцями: спочатку діти просто бігають, а потім тікають від того, хто ловить («Ловітки», «Ловітки із стрічечками», «Ловітки навприсядки», «Не лишайся на підлозі»).

Ігри з елементами змагання у різних групах мають своєрідний характер. В іграх *молодших дітей* кожен діє сам за себе: хто раніше за всіх встигне перемінити предмет, добігти до прапорця.

Поступово характер змагання ускладнюється. У *старшій групі* вводяться ігри з елементами колективної відповідальності. Тих, хто змагається, поділяють на невеликі групи (5—6 осіб). Враховуються вже результати не кожного гравця, а усього колективу: чия група влучить більшу кількість разів у ціль. Вводяться змагання на швидкість руху, а також на якість виконання (чия колона краще вишикується; хто ні разу не упустить м’яча).

Рухливі ігри *дітей молодшого віку* часто супроводяться словами – віршами, піснями, речитативом. Вони розкривають зміст гри та її правила; пояснюють, який рух і як треба його виконувати; служать також сигналами до початку і закінчення; підказують ритм і темп («По рівненькій доріжці», «Зайчик сіренький»).

Ігри, що супроводяться текстом, провадяться і *у старших групах*, причому слова нерідко вимовляються хором («У ведмедя у гаю», «Перебіжки», «Ми – веселі малята»). Текст дає ритм руху. Закінчення тексту служить сигналом до закінчення дії або до початку нових рухів. Разом з тим вимовляння слів – це відпочинок після інтенсивних рухів («Ми — веселі малята»). Діти, навіть малята, люблять рух сам по собі: їм подобається бігати або підстрибувати чи ловити м’яч.

5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР.

Методика проведення рухливих ігор включає:

– Підбір і планування гри.

- Підготовку до проведення гри.
- Організацію дітей на гру
- Пояснення рухливої гри .
- Розподіл ролей.
- Проведення гри та керівництво нею.
- Закінчення гри та підведення підсумків.
- Особливості методики проведення ігор у мішаній групі.

Підбір і планування гри

Вибір та планування рухливих ігор здійснюється у відповідності до програми, якою користується заклад дошкільної освіти. При цьому враховується умови роботи кожної вікової групи: загальний рівень фізичного розвитку, розвиток їхніх рухових навичок, стане здоров'я кожної дитини, індивідуальні особливості дитини, пору року, особливості режиму дня, час і місце проведення гри, інтереси дітей.

Слід зазначити, що ігри можуть бути використані і для попереднього віку, особливо на початку року. Підбираючи ігри, слід враховувати підготовленість групи дітей. Так, на початку року (восени) доцільно проводити ігри з простішим змістом і сюжетом, з менш складними рухами.

У *молодшій групі* організовуються елементарні по змісту і правилам сюжетні і несюжетні ігри, в яких всі діти виконують другорядні ролі, прості рухи, а вихователь – головну роль. Наприклад, усі діти – пташенята, а вихователь – пташка-мама. У 3 роки дитину привчають виконувати індивідуальні ролі (н-д, усі діти – пташенята, а одна дитина – конячка). У цій віковій групі виховують вміння у дітей орієнтуватися в просторі, в ігровій ситуації та вчать самостійно міняти напрям бігу.

У *середній групі* вже можливі ігри із простим змаганням, як індивідуальним, так і колективним. Наприклад, індивідуальні змагання – це ігри «Хто скоріше пробіжить».

У *старшій групі* вже проводять ігри складніші за змістом, правилами. Для цієї групи дітей вводяться завдання на колективні змагання, збільшується кількість ролей.

Для дітей дошкільного віку добираються ігри відповідно до виховних завдань. Зміст рухливих ігор має відповідати рівневі розвитку дитини.

Важливо враховувати і її вікові особливості, стан здоров'я, підготовленість, інтереси, місце гри у режимі дня, метеорологічно-кліматичні та інші умови. Наприклад, якщо ставиться завдання закріпити навички у стрибках, добирається рухлива гра із стрибками.

Не рекомендується підбирати ігри, у які входять недостатньо знайомі дітям рухи. Треба враховувати і ступінь організованості дітей, їхню дисциплінованість. Якщо вони погано організовані, то спочатку треба підібрати гру невеликої рухливості і проводити її у колі._На вибір гри впливає не лише пора року, а й стан погоди, температура повітря, місце проведення:

– У прохолодну погоду краще проводити такі ігри, в яких усі одночасно рухаються. Це дає змогу запобігти переохолодженню.

– У жарку погоду, навпаки, краще проводити ігри спокійного характеру і менш рухливі, щоб запобігати перегріванню організму. Тому у жарку погоду не рекомендуються ігри великої рухливості.

– Для занять в осінню пору рекомендується підбирати ігри, які треба провести на обмеженій площі («Порожнє місце», «Знайди, де заховано», «Вгадай по голосу»).

Підбираючи гру, треба пам'ятати і про те, що її сюжет має відповідати порі року. Так, влітку підходять ігри «Ловіння мавп», «Жаби і чапля»; взимку – «Два Морози». Під час прогулянок у теплу пору року для ігор широко використовують природні умови. Наприклад, у грі «Зайці та вовк» гравці ховаються за дерева, кущі, підлазять під низькі гілки. У грі «Переліт птахів» стають на колоду або пеньки і зістрибують з них. У холодну і вологу пору року не слід планувати на ігровому майданчику (тобто у павільйоні) ігри з речитативом та співом. Оскільки це негативно вплине на голосовий апарат

дитини. Підібравши рухливі ігри для тієї чи іншої вікової групи, треба визначити, що з вибраного варто включити у фізкультурні заняття, а які ігри проводити під час прогулянок. Так, на заняттях з фізичної культури плануються ігри великої рухливості. Вони входять в основну частину, проводяться з усією групою і мають навчальний характер, бо діти вдосконалюють, а іноді, особливо в молодших групах, розучують нові рухи. Під час прогулянки, екскурсій треба проводити ігри, які вимагають великого простору і дають змогу використати природні умови (пні для сплигування у грі «Ловітко, не залишайся на землі»).

Під час прогулянок доцільно проводити ігри з тими видами рухів, які розучувалися на заняттях з фізичної культури. Це дає дітям можливість удосконалювати їх в різноманітних ігрових ситуаціях.

Під час прогулянок перед денним і нічним сном (у цілодобових групах) проводити ігри великої рухливості не рекомендується, бо діти збуджуються і не зможуть швидко заснути.

Добір ігор залежить також від місця їх проведення. У невеликому вузькому залі або груповій кімнаті можна проводити ігри із шикуванням у колони й шеренги, а також ігри, у яких діти беруть участь по черзі («Передай-стань», «М’яч капітану», «Влучи в обруч»).

А на груповому майданчику можна проводити ігри будь-якої рухливості: з бігом врозтіч, метанням м’яча, естафети з елементами змагань. Дуже важливо планувати рухливі ігри на увесь рік та на найближчий тиждень. Протягом року проводиться 10—15 ігор.

Дуже велика кількість ігор вимагає багато часу на розучування їх та утруднює повторення ігор. Слід планувати ігри, які проводяться в умовах, що змінюються (ділянка, ліс), і передбачають різні ускладнення.

Під час складання плану на тиждень треба підбирати ігри з урахуванням підготовленості дітей і змісту різних занять. Річ у тім, що, дізнавшись про деяких тварин (жабу, чаплю) на заняттях, присвячених ознайомленню з

природою, діти точніше імітуватимуть їхні повадки і з більшим емоційним піднесенням зображатимуть їхні дії.

На кожний день тижня слід планувати ігри різні за змістом і характером. Це дасть змогу забезпечити різносторонній розвиток дітей.

У маленьких дітей часові зв'язки утворюються повільно, тому одну й ту ж саму гру під час розучування треба повторювати 3–4 рази протягом тижня.

Підготовка до проведення гри.

Підібравши гру, вихователь продумує її зміст і методику проведення, а потім складає план-конспект, у якому слід відбити усе:

– способи збирання та розміщення дітей,
– як розподілити між ними ролі і пояснити гру;
– пояснення та вказівки;
– які сигнали подавати до початку гри та її закінчення;
– скільки разів повторити гру;
– як регулювати фізичне навантаження;
– підбиття підсумків.

До проведення рухливої гри треба добре підготуватися:

– вивчити зміст рухливої гри,
– вивчити правила ,
– вивчити вірші та пісні, що її супроводжують,
– відпрацювати рухи, які буде вихователь показувати дітям.

Щоб гра пройшла успішно, вихователь заздалегідь:

– ознайомлює дітей із звичками тварин і птахів, які діють у цій грі;
– читає оповідання, показує малюнки;
– організовує спостереження (як стрибає горобчик, як хитаються дерева під час сильного вітру);
– розучує текст віршів і речитативів, що їх використовують в іграх.

До проведення рухливої гри вихователь готує місце до гри і фізкультурний інвентар, іграшки та атрибути; залучає до цього дітей, які викладають «будиночки» та «гнізда» із шишок та камінців, готують сніжки.

Для проведення багатьох ігор потрібний різноманітний інвентар: м'ячі, прапорці, обручі, скакалки, булави. Бажано, щоб він був яскравим (кольоровим), добре помітним у грі. Приладдя та інвентар готують заздалегідь, щоб на його розміщення й роздачу не затратити багато часу. Дрібний інвентар доцільно роздати після пояснення правил гри, інакше діти будуть неуважними. У старших групах для роздавання та розміщення інвентарю вихователь залучає дітей, спостерігаючи, щоб вони робили це організовано й швидко.

Для проведення ігор на свіжому повітрі треба підготувати майданчик: утрамбувати землю, посипати її піском, розмітити постійні лінії. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, збагачують повітря киснем, дають тінь.

Взимку ділянку потрібно очистити від снігу, втоптати, огородити сніговим валом, за участю старших дітей зробити снігові фігури, гірки.

Майданчик для проведення рухливих ігор обмежують добре помітними лініями, оскільки дітям, які захоплені грою, важко стежити за умовними або нечіткими лініями. Тимчасову розмітку в середині майданчика роблять для кожної гри окремо. Використовують палички, прапорці, булави. Взимку лінії розмічають темним порошком (дрібним вугіллям, золою) або синькою. Щоб запобігти травмам, особливо в іграх з бігом і ловленням, лінії проводять на відстані 1,5-2 м від стін, парканів та інших предметів.

Організація дітей на гру.

Перед тим як розпочати гру, бажано зацікавити нею, щоб діти краще виконували рухи, які становлять її зміст.

Зацікавити дітей грою, викликати у них інтерес можна різними способами (Тоді вони краще засвоять правила рухливої гри, чіткіше виконуватимуть рухи, не кажучи вже про емоційне піднесення):

– Наприклад, готуючись до проведення гри «Птахи у клітці», вихователь може під час прогулянки може звернути увагу дітей на пташок,

які стрибають по землі, дзьобають зернятка, шукають собі їжу, швидко літають.

– Можна, наприклад, прочитати вірші, заспівати пісню на відповідну тему, показати дітям приладдя, іграшки, з якими вони зіткнуться під час гри.

– Підвести до гри часто вдається за допомогою запитань, загадування загадок. Зокрема, можна запитати: «Що ви сьогодні малювали?» Не виключено, що діти дадуть відповідь: весну, приліт птахів. Дітям молодшої групи можна показати прапорець або будь-яку іграшку (зайчика, ведмедика) і відразу ж запитати: «Хочете погратися з цими іграшками?»

– Гарний наслідок дає і коротке оповідання, прочитане вихователем або розказане безпосередньо перед грою.

Організувати дітей на гру можна різними способами:

– У *молодшій групі* вихователь діє часом так: починає гратися з 3-5 дітьми та поступово до них приєднуються й інші. Іноді він дзвонить у дзвіночок або бере у руки красиву іграшку (зайчика, ведмедика), привертаючи увагу малят і відразу ж залучаючи їх до гри.

– *З дітьми середньої і старшої груп* слід заздалегідь, ще до того як діти вийшли на ділянку, домовитися, де вони зберуться, у яку гру гратимуть і за яким сигналом почнуть її (слово, удар у бубон, дзвіночок, змах прапорцем тощо). У старшій групі вихователь може доручити кільком своїм юним помічникам-активістам зібрати усіх на гру, заздалегідь намітивши, хто кого покличе. Є й інший спосіб: розподіливши дітей по ланках, запропонувати по сигналу зібратися в умовленому місці якнайшвидше (відзначити, яка ланка швидше зібралася).

Збирати дітей слід швидко (1-2 хв), бо будь-яка затримка зменшує інтерес до гри. Інвентар, іграшки та атрибути роздають звичайно перед початком гри. Іноді їх кладуть на обумовлені місця, і діти беруть їх по ходу гри.

Успіх гри значною мірою визначається правильною організацією дітей. Перед тим як пояснювати нову гру, слід повторити з дітьми найскладніші для них рухи. Наприклад, перед початком гри «Хто швидше до прапорця» діти

повторюють підлізання під дугу, а потім уже вихователь розповідає правила гри.

Пояснення рухливої гри

Пояснюючи гру, важливо правильно розмістити дітей. Під час пояснення змісту гри дошкільників розміщують так, щоб кожний добре бачив і чув вихователя. Найкраще розставити їх у те положення, з якого вони починатимуть гру. Під час пояснення гри не рекомендується ставити дітей обличчям до сонця або іншого джерела світла, бо це негативно впливає на зір і розпорошує увагу.

Вихователь повинен стояти так, щоб усі його бачили (обличчям до дітей під час шикування у шеренгу, півколом). Якщо діти зібрані у коло, педагог займає місце поруч з ними, щоб побачити усіх.

Найменших (молодшу групу) вихователь найчастіше ставить так, як це треба для гри (наприклад, у коло). У молодшій групі вихователь робить усі пояснення у ході самої гри. Не перериваючи рухливу гру, він розміщує і переміщує дітей, розповідає, як треба діяти.

Старшу групу він може вишикувати у шеренгу, півколом або зібрати біля себе (зграйкою). У старших групах педагог повідомляє назву рухливої гри, розкриває зміст і пояснює правила ще до початку гри. Якщо гра дуже складна, то не рекомендується відразу ж давати докладні пояснення. Краще зробити так: спочатку пояснити головне, а потім, у процесі гри, з'ясувати окремі деталі. Під час повторного проведення гри правила уточнюються. Якщо гра знайома дітям, можна залучати їх самих до пояснення.

Взагалі, правила гри пояснюють докладно лише в тому разі, коли вона проводиться вперше. Повторюючи гру, тільки нагадують основний її зміст. Коли вводяться ускладнення, тоді потрібно пояснити додаткові правила і способи виконання ігрових дій. Пояснивши гру в старших групах, вихователь перевіряє, чи всі діти зрозуміли її, ставить їм кілька запитань щодо змісту і правил гри. Гра проходить злагоджено й чітко, якщо діти зрозуміли правила та ігрові дії, які вони повинні виконувати.

Враховуючи те, що старші дошкільники активніші, вихователь ставить перед ними конкретні завдання, пояснює, що і в якій послідовності слід робити, що забороняється, Наприклад, за одним умовним сигналом потрібно бігти або швидко зайняти своє місце в колоні, за іншим – присісти, після третього сигналу – зупинитися або кинути м'яч («До свого прапорця», «Передай-стань», «М'яч середньому»).

Пояснення змісту і правил гри має бути стислим, точним, емоційним. Пояснювати зміст гри треба виразно, дохідливо, коротко, щоб не стомлювати дітей. Велике значення при цьому надається інтонації. Розповідь повинна викликати у дитини яскраве уявлення про дійових осіб, яких вони зображатимуть. Пояснення часто супроводжується показом: як виїжджає автомобіль, як стрибає зайчик. Пояснюючи, слід особливо виділити правила гри.

Рухи можна показати до початку або у ході гри. Це звичайно робить сам вихователь, а іноді хто-небудь з дітей за його вибором.

Розподіл ролей

Успіх гри залежить від вдалого розподілу ролей. При цьому важливо враховувати особливості дітей. Соромливі, малорухливі не завжди можуть впоратися з відповідальною роллю, але поступово їх треба підводити до цього. З другого боку, не можна доручати відповідальні ролі завжди одним і тим самим дітям, бажано, щоб усі вміли виконувати їх.

В іграх з дітьми в *молодших групах* вихователь спочатку бере на себе виконання головної ролі (наприклад, кота у грі «Горобчики і кіт»), І тільки потім, коли малята освояться з грою, доручає цю роль самим дітям. Ще під час пояснення він призначає ведучого і ставить решту гравців на свої місця, але з цією метою діти можуть використати і лічилки. Поступово, коли діти *другої молодшої групи* засвоять правила гри та звикнуть до організованих дій, їх можна залучити й до виконання ролі ведучого.

У *старших групах* спочатку пояснюють гру, потім розподіляють ролі і розміщують дітей. Якщо гра проводиться вперше, то це робить вихователь, потім уже й самі гравці.

При розподілі на колони, ланки, команди треба групувати сильних дітей із слабкими, (особливо у таких іграх, де є елемент змагання («Чия колона швидше збереться»).

Важливий момент у проведенні гри – це вибір одного або кількох ведучих, їхні ролі можуть бути різні:

– відгадати за голосом, хто підходив;

– наздогнати того, хто тікає;

– влучити м’ячем та ін.

Виконання обов’язків ведучого має виховне значення: сприяє активності, формує організаторські навички. Бажано, щоб у ролі ведучого протягом року були всі діти.

Є кілька способів визначення ведучого:

1. Проводячи нову гру, вихователь може призначити ведучим ту дитину, яка краще за інших справиться з цією роллю, а потім призначати інших дітей.

2. Ведучого можуть вибирати й самі діти, що має позитивне значення, оскільки дошкільнята колективно висловлюють бажання обрати на цю роль найбільш гідного товариша. Іноді ведучий може обрати собі заміну.

3. Можна також визначити ведучого за допомогою короткої лічилки:

Всі ми, діти-дошкільнята,
Любим бігати та грати,
А ну, спробуй нас догнати,
Один, два, три — ловити будеш ти!

На кого припаде останнє слово лічилки, той стає ведучим або, навпаки, виходить з кола. Всі згадані способи вибору ведучого застосовують залежно від характеру гри, місця її проведення та кількості дітей.

Обов’язковою умовою проведення командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд (підгруп). Вони мають бути рівні за силами й складом. У практиці є кілька способів поділу гравців на команди:

– за допомогою рахунку або перешикування,

– а також за призначенням капітанів команд.

При розподілі дітей за допомогою рахунку діти шикуються в шеренгу, а потім розраховуються на таку кількість номерів, скільки має бути у грі. Внаслідок цього способу команди не завжди формуються рівні за силами.

Розподіл гравців з допомогою перешикування здійснюється так: діти перешиковуються з колони по одному в колону по два, по три, де кожна з новоутворених колон – одна з команд. Такий розподіл гравців не потребує багато часу.

На початку гри діти можуть самі вибирати капітанів залежно від кількості команд. Призначені капітани по черзі вибирають гравців. Це дає змогу швидко укомплектувати команди, рівні за силами.

Усі способи розподілу дітей на команди слід запроваджувати відповідно до характеру та умов проведення рухливої гри.

В іграх з розподілом дітей на підгрупи, особливо в естафетах, бажано користуватися командами: «Увага!», «Руш!». Останню з них іноді замінюють свистком. Це сприяє виробленню в дітей швидкої реакції на відповідні сигнали.

Ігри сюжетного характеру («Квочка та курчата», «Птахи й зозуля» та ін.), де немає змагального моменту, не потребують чітких команд. Можна спокійно сказати, «Гру почали» або попередити дітей, що гра починається після слів: «Раз, два, три!». Після того як діти почали гру, вихователь уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців.

Проведення гри та керівництво нею.

Пояснивши правила гри, обравши ведучого, розподіливши гравців на команди та відповідно розставивши дітей (у залі або на майданчику), вихователь переходить до її проведення.

Кожна рухлива гра починається за умовним сигналом (сплеск у долоні, свисток, змах прапорцем, рукою) або командою вихователя. Сигнал подається після того, як вихователь переконався, що всі діти добре засвоїли правила гри й зайняли відповідні місця. Звукові сигнали не мають бути дуже гучними: сильні удари, різкі свистки надто збуджують маленьких дітей.

Вихователь подає команди або звукові і зорові сигнали до початку гри:

– удар у бубон, барабан, брязкальце,
– музичний акорд,
– плескання у долоні,
– змах кольоровим прапорцем, рукою.

Ігровою діяльністю дітей керує вихователь. Роль його залежить від характеру самої гри, від кількісного і вікового складу групи, від поведінки учасників. Чим менші діти, тим активніше виявляє себе педагог.

Граючись з дітьми *молодших груп*, вихователь діє нарівні з дітьми, часто сам виконуючи головну роль, а потім передає її дітям. У деяких випадках він бере участь у грі і тоді, коли не вистачає пари («Знайди собі пару»), Безпосередня участь у грі вихователя підносить інтерес до неї, робить її емоційнішою.

Проводячи рухливі ігри у *старших групах*, дітей привчають бути стриманими, уникати сварок, прагнути до того, щоб ігри сприяли вихованню в них позитивних рис характеру. Важливо також навчити дітей самостійно розповідати зміст знайомої їм гри, пояснювати її правила, аналізувати. Вони повинні вміти самі організувати і провести рухливу гру з нескладними правилами.

Проведення рухливих ігор з дітьми різних вікових груп має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей:

– Так, тривалість рухливої гри для дітей першої молодшої групи становить у середньому 5-6 хв з повторенням 2-3 рази.

– У другій молодшій групі гра триває 6-8 хв, кількість повторень 3-5 разів.

– У середній групі рухлива гра триває 8-10 хв, кількість повторень 4-5 разів.

– У старшій групі рухлива гра триває 10-15 хв, кількість повторень 5-6 разів.

Рухливу гру у будь якій віковій групі треба проводити весело і жваво.

Вихователь робить вказівки як у ході гри, так і перед її повторенням. Він оцінює дії і поведінку дітей. Однак, не слід зловживати зауваженнями, вказівками на неправильне виконання рухів. Вони можуть знизити позитивні емоції, що виникають у процесі три. Вказівки краще робити у позитивній формі, підтримуючи радісний настрій, заохочуючи рішучість, спритність, ініціативу, оскільки це викликає в дітей бажання точно виконувати правила гри.

Педагог підказує, як доцільно виконувати рух, ловити та вивертатися (змінювати напрямок, тікаючи від «ловітки», непомітно проскочити або пробігти повз нього, швидко зупинитися).

Вихователь стежить за діями дітей і не допускає статичних поз (сидіння навпочіпки, стояння на одній нозі, підняття рук вперед, вгору), що викликають звуження грудної клітки та порушення кровообігу. Він спостерігає за загальним станом і самопочуттям кожної дитини.

Зайве навантаження на серцево-судинну систему виявляється в тому, що обличчя у дітей червоніють, дихання різко прискорюється, з’являється покашлювання. Часто втома виявляється блідістю обличчя. Перевантаження уваги характеризується сильним збудженням гравців, що призводить до порушення правил, втрати інтересу до гри.

Важливий момент у керівництві грою – це дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Вихователь регулює фізичне навантаження, яке має збільшуватися поступово. Якщо, наприклад, під час першого проведення гри дітям дозволяють побігати 10 с, то, повторюючи її,

дещо збільшують навантаження. На четвертому повторенні воно досягає 40 с (для старшої групи), а на п’ятому-шостому повторенні тривалість її знижується. Навантаження можна збільшити, змінюючи темп виконання рухів.

Ігри великої рухливості повторюються 3–5 разів, спокійніші 4–6 разів. Між повтореннями – короткі паузи для відпочинку. Під час паузи діти виконують легші вправи або вимовляють слова тексту. Загальна тривалість рухливої гри поступово збільшується — з 5 хв у молодших групах до 15 хв у старших.

Дуже важливо регулювати навантаження в рухливих іграх взимку, коли одяг заважає рухам. Потрібно стежити, щоб діти не перегрівалися і не втомлювалися.

Нові ігри доцільно повторювати з дітьми всіх вікових груп 3-4 дні підряд. Протягом року одна й та сама гра проводиться в різних умовах: у груповій кімнаті (якщо дозволяє площа), у фізкультурному залі, на майданчику. Тому внесення певних змін у гру (ускладнення правил, збільшення дистанції бігу, тривалості гри) дає змогу забезпечити відповідний інтерес дошкільників до неї та підвищити рухову активність.

Закінчення гри та підведення підсумків.

У *молодших групах* вихователь закінчує гру пропозицією перейти до будь-яких дій спокійного характеру.

У *старших групах* педагог пропонує різні завдання (ходьба з додатковими рухами рук), щоб заспокоїти організм дітей.

На закінчення підводяться підсумки гри:

– відзначаються ті, хто правильно виконував рухи,

– відзначаються ті, хто виявляв спритність, швидкість, кмітливість і тямущість,

– відзначаються ті, хто дотримувався правил,

– відзначаються ті, хто виручав товаришів.

Вихователь називає і тих, хто порушував правила та заважав гратися. Він аналізує, як вдалося досягти успіху у грі, чому одних дітей швидко упіймав кіт, а інші діти ні разу не попалися йому. Підводити підсумки гри слід у цікавій формі, щоб викликати у дітей бажання наступного разу досягти ще кращих результатів. До обговорення проведеної гри слід залучати усіх, особливо дітей середньої і старшої груп. Це привчає їх аналізувати свої вчинки, викликає свідоміше ставлення до виконання правил гри.

Для дошкільників *старшої групи* велике значення має підведення підсумків гри та визначення переможців у командних іграх. Вихователь допомагає дітям усвідомити важливість рухових дій відповідно до правил для досягнення позитивного результату. Якщо хто-небудь з гравців порушив правила (неправильно передав м'яч, почав бігти до сигналу), команді зараховується штрафне очко.

Значними порушеннями правил вважаються такі, які можуть істотно позначитися на ході та результатах гри (грубощі, навмисна затримка гравця-суперника, початок бігу до сигналу).

Об'єктивна оцінка поведінки дітей під час гри важлива для виховання позитивних моральних і вольових якостей. Тому потрібно чітко аргументувати своє ставлення до тих чи інших вчинків дітей, переконувати в правильності оцінки. Це попереджує негативні прояви в поведінці дітей, знижує занадто емоційну збудженість, виключає бажання деяких з них отримати перемогу нечесно.

Особливості методики проведення ігор у мішаній групі.

У *мішаній* групі рухливі ігри можуть проводитися як одночасно з усіма, так і окремо для молодших і старших дітей.

Якщо гра проводиться спільно, то вона підбирається так, щоб бути по силах одним і другим вихованцям. Головну роль виконують старші. Вихователь регулює фізичне навантаження, зменшуючи його для дітей молодшого віку.

Складніші ігри проводяться тільки із старшими дітьми під час прогулянки.

6. РУХЛИВІ ІГРИ ПІД МУЗИКУ.

Використання музики під час проведення рухливих ігор є одним з активних спілкувань дитини з музикою. При цьому одночасно вирішуються завдання фізичного і музичного виховання дошкільників. Так, рухлива гра з музичним супроводом ефективніше сприяє формуванню правильної постави, координації рухів та їх удосконаленню. Радіючи музиці та відчуваючи красу своїх рухів, дитина емоційно збагачується, переживає піднесення, стає життєрадісною.

У рухливих іграх основна роль відводиться руховим завданням, і музика повинна сприяти їх виконанню. В іграх, складених з вправ, що виконують в індивідуальному темпі (стрибки в гору, лазіння, метання в ціль), а також в іграх естафетного характеру – музика зайва.

Музичні твори для ходьби та бігу в різному темпі, підскоків, стрибків підбирають яскраві, виразні, з чітким фразуванням контрастного характеру.

Кожний рух у грі має своєрідний характер, тому важливо знайти для нього відповідний музичний супровід. Наприклад, біг, стрибки на місці або з просуванням вперед потребують легкої, бадьорої музики; а плавні рухи руками, повільна ходьба – потребує наспівної, спокійної.

Не можна довільно змінювати темп музики, підстроювати його під рухи дітей, доповнювати акорди, робити купюри. Це порушує характер музики, негативно впливає на її правильне сприйняття.

В усіх вікових групах закладу дошкільної освіти завдяки музиці підвищується рухова активність дітей (кількість рухів, рухових дій під час ходьби, бігу в середньому підвищується на 10-15%).

Добираючи музику до гри, потрібно враховувати: вік дітей, особливості сприйняття, рівень музичної підготовленості, анатомо-фізіологічні можливості рухового апарату.

Рухлива гра сюжетного характеру, яка проводиться з музичним супроводом, викликає у дітей більшу зацікавленість і проходить значно жвавіше. Музика піднімає настрій дитини, вимагає її рухатися енергійніше, красиво, відповідно до характеру і форми музичного твору.

Перед тим як розпочати гру, дітям дають прослухати музичний твір, щоб вони зрозуміли його зміст, звертають їхню увагу на характер твору та на яскраві засоби музичної виразності, що відбиваються в рухах. Так, наприклад, говорять: «Послухайте, діти, як ходить, перевалюючись, клишоногий ведмедик і реве низьким голосом». Музика повільна, у низькому регістрі. Або: «Послухайте, діти, яка весела, швидка музика, у високому регістрі. Це зайчики весело стрибають на галявині, шукають грибочки, щавель, бігають з місця на місце».

Тема № 2.3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ СПОРТИВНИМ ВПРАВАМ ТА ІГРАМ

План

1. Методика навчання дошкільників вправам спортивного характеру:
2. Методика проведення ігор спортивного характеру.

ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:

1. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ ВПРАВАМ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ.

Катання на санках

Дошкільнята будь-якого віку залюбки катаються на санках, особливо з гірок. Піднімаючись з санками на гірку, дитина отримує певне фізичне навантаження (посилюється обмін речовин, діяльність дихальної та серцево-судинної систем). Спускаючись з гірки, діти привчаються переборювати відчуття страху, набувають вміння володіти собою. Крім того, під час катання на санках дошкільнята вчаться дотримуватися певних правил, бути

дисциплінованими: спокійно чекають своєї черги, з'їжджають, коли доріжка звільниться. Цей вид вправ спортивного характеру можна проводити з дітьми всіх вікових груп дитячого садка, враховуючи вимоги програми та фізичну підготовленість дітей. Катання на санках проводять під час ранкової або після обідньої прогулянки при температурі повітря не нижчій – 12°С, одяг звичайний. Спочатку дітей вчать возити санки за мотузку, а потім показують, як треба сідати на них. Загальна тривалість катання на санках у молодших групах – 40-45 хв, старших — 45-60 хв. Після цього дітям пропонують інші види діяльності.

Катання на лижах

Ходьба на лижах доступна вже дітям другої молодшої групи. Вона зміцнює здоров'я, сприяє всебічному фізичному розвитку та загартуванню організму дошкільників. Катаючись з гірок, діти виявляють рішучість, сміливість, кмітливість тощо. їхні рухи набувають впевненості, чіткішою стає координація дій рук та ніг, розвивається почуття рівноваги. Крім того, ходьба на лижах високо оцінюється і як засіб активного відпочинку дошкільнят після занять у приміщенні.

Лижі підбирають відповідно до зросту дитини, довжина їх становить 100-130 см. На занадто довгих лижах незручно пересуватися, бо вони важкі й керувати ними складніше. Лижні кріплення, які складаються з носкового та п'яткового ременя (завтовшки 2-3 см), дають змогу користуватися будь-яким видом взуття і швидко закріплювати лижі.

Лижні палиці підбирають так, щоб їхній верхній кінець доходив до витягнутої вбік руки дитини. На верхніх кінцях палиць кріплять ремінні петлі, що забезпечують стійку опору руки на палицю під час відштовхування.

Для навчання дошкільників ходьби на лижах на території дитячого садка прокладають у снігу доріжку (лижню) завдовжки 100-150 м (можна й довшу – до 250 м) у вигляді витягнутого кола, на якій діти оволодівають основними способами ходьби на лижах. Якщо поблизу є некрута гірка із схилом 10-20°

завдовжки 10-15 м, на ній можна навчити дітей підніматися та спускатися на лижах.

Дітей старшого дошкільного віку навчають вправам з шикування із скріпленими лижами та стоячи на них. Для шикування в одну шеренгу із скріпленими лижами подається команда «В одну шеренгу — ставай!». Діти, шикуючись у шеренгу на відстані кроку один від одного, встановлюють лижі біля носка правої ноги, тримаючи їх правою рукою за середину. За командою «Рівняйсь!» притискають їх до правого плеча, голову повертають у бік поданої команди (вправо або вліво). За командою «Струнко!» голову повертають прямо, лижі відводять у вихідне положення.

Ці команди також виконують після того, як діти закріпили лижі на взуття та взяли палиці в руки. За командою «В одну шеренгу – ставай!» діти шикуються у шеренгу, лижі, паралельні палицям і трохи нахилені вперед, встановлюють кільцями біля носків взуття. За командою «Рівняйсь!» палиці притискують до плечей, голову повертають праворуч (за командою «Наліво рівняйсь!» — ліворуч). За командою «Струнко!» верхні кінці палиць висувають вперед, голову повертають прямо.

Під час шикування у колону по одному з лижами в руках діти ставлять скріплені лижі біля правої ноги ковзною поверхнею вперед, права рука тримає лижі, ліва – опущена вниз. При шикуванні в колону по одному на лижах діти стають один за одним на відстані одного кроку від своїх лиж до п’яток лиж дитини, що стоїть попереду.

Формування навичок з ходьби на лижах починається з показу «стійки лижника» (положення тулуба під час ходьби). У цій стійці лижі тримають паралельно, на ширині ступні (10-15 см), ноги згинають так, щоб коліно було під стопою або носком черевика; тулуб трохи нахиляють вперед, руки напівзігнуті й опущені вниз. З лижниками-початківцями цю стійку корисно повторювати на кожному занятті перед початком пересування на лижах.

Найпростіший спосіб пересування на лижах — «ступаючий крок», який застосовується на пухкому снігу під час ходьби на рівній місцевості та при

підйомах на схили. Навчання пересуватися «ступаючим кроком» починають без палиць, тому що так дітям легше зосередити увагу на положенні ніг, координувати рухи ніг та рук під час ходьби. Передчасне користування палицями привчає дітей «висіти» на них або спиратися, щоб не втратити рівноваги.

Після двох-трьох занять розпочинають навчання «ковзного кроку». Виконуючи його, ковзають по черзі то на одній, то на іншій лижі, намагаючись робити широкі кроки й повністю розпрямляти ноги в колінному суглобі. Тулуб при цьому трохи нахилений вперед, вага його по черзі переноситься з однієї ноги на іншу (ту, яка в цей час ковзає). З кроком лівої ноги праву руку треба зігнути в ліктьовому суглобі, маховим рухом винести вперед до рівня плеча, а ліву відвести назад до відказу. З кроком правої ноги те саме виконується лівою рукою, і рухи повторюються в тій самій послідовності.

Після опанування дітьми ковзного кроку їх вчать ходити на лижах з палицями. На початку навчання вони використовуються, як правило, для підтримання рівноваги, а не для відштовхування.

Діти оволодівають також пересуванням на лижах «безкроковим ходом» за допомогою поштовхів палицями, які виконують одночасно обома руками. Палиці ставлять у сніг на рівні носків ніг, ноги злегка згинають, а нахилом тулуба вперед вагу тіла переносять на носки, поштовх палицями виконують до повного випрямлення рук позаду й ковзають на обох лижах. Цей хід застосовують в умовах відмінного ковзання на лижні та під час спуску з невеликих схилів.

Починаючи із середньої групи, дітей навчають найпростіших поворотів — «переступання» на місці та в русі на невеликій швидкості. Під час повороту лиж ліворуч навколо п’яток вагу тіла переносять на праву ногу. Згинаючи ліву ногу, піднімають носок лижі і, відводячи його трохи ліворуч, ставлять на сніг. Потім на цю ногу переносять вагу тіла й приставляють праву лижу й палицю тощо. Треба стежити, щоб діти, засвоюючи

перенесення ваги тіла на опорну ногу, не відривали від снігу п’ятку (носок) лижі, яку переставляють у сторону, бо це може призвести до схрещення лиж.

Поворот «переступанням» у русі виконують на невеликій швидкості під час пересування по лижні або на пологому схилі. Як і поворот на місці, він полягає в поперемінному переставлянні лиж у напрямку повороту. Повертаючись праворуч, відштовхуються лівою ногою, одночасно переставляючи праву лижу вправо, а потім, ковзаючи на ній, приставляють ліву. Під час повороту ліворуч виконуються ті самі рухи, але в інший бік.

Значне місце в навчанні найпростішої лижної техніки відводиться вправам із спуску, сходження та гальмування на гірці з пологим схилом. Усі ці рухи лижники-початківці виконують без палиць, їх можна давати тільки тоді, коли діти вже впевнено тримаються на лижах.

Виходять на гірку такими способами: «ступаючим кроком», «напівялинкою», «ялинкою» та «драбинкою».

Підйом «ступаючим кроком» застосовується на пологому схилі 6-8° і нагадує аналогічний хід на лижах тільки з більшим нахилом тулуба вперед та з більшою опорою на палиці.

«Напівялинка» застосовується, коли піднімаються на гірку навскоси. Лижу, яка вище, ставлять у напрямку руху, а іншу з розворотом носка — назовні, під певним кутом до верхньої і на ребро.

При підйомі «ялинкою» носки лиж широко розводять у сторони. П’ятки лиж при кожному кроці переносять одну через іншу. Чим крутіший схил, тим ширше розводять носки, а лижі ставлять на внутрішні ребра. Палиці використовують для опори і ставлять поперемінно позаду лиж.

На крутому схилі застосовують також підйом «драбинкою». Цей спосіб краще вивчати на рівному майданчику, де дитина, пересуваючись на лижах боком (вліво, вправо), намагається ставити ноги паралельно. Потім цю техніку засвоюють на схилі, звертаючи увагу на те, щоб під час сходження задній кінець лижі діти ставили на схил трохи вище від носка. Спираючись на палиці й лижу, що перебуває вище по схилу, до неї приставляють іншу

лижу, а потім палицю. У такій послідовності дитина долає крутосхил. Підйоми «ялинкою» та «драбинкою» вивчають лише із старшими дошкільниками (для малюків ці сходження ще складні). Одночасно з цим дошкільнят навчають спускатися з невеликих пагорбків і схилів. Спускаючись з гірки, дитина повинна трохи нахилити тулуб вперед, ноги зігнути в колінах, руки ледь відвести в сторони й зігнути в ліктях. Для поліпшення рівноваги одну ногу варто на 1/2-3/4 ступні висунути вперед. Треба стежити, щоб під час спускання дитина не дуже нахиляла тулуб вперед і не розводила широко ноги, бо це погіршує рівновагу (можна впасти). До найгрубіших помилок належать спускання на прямих ногах та винесення палиць поперед себе (остання помилка може призвести до травми). Дітям дозволяють спускатися з палицями тільки тоді, коли вони впевнено тримаються на лижах.

Під час спускання з гірки важливо допомогти подолати захисну реакцію страху, яка часто спостерігається в дошкільнят. Для цього можна показати дітям, як сміливо й впевнено спускаються інші діти та дорослі лижники.

Гальмування доцільно починати розучувати разом зі спусканням. Один із найпростіших і водночас надійних є спосіб гальмування падінням. Застосовуючи його, дитина повільно сідає на сніг поряд з лижами. Якщо спускаються по косому схилу, сідають на вищий бік, руки розводять в сторони, палиці тримають кільцями назад. Зі старшими дошкільниками рекомендується розучувати гальмування «плугом» та «напівплугом».

При гальмуванні «плугом» п’ятки лиж розводять у сторони, лижі ставлять на внутрішні ребра, носками разом, коліна зводять у середину, вагу тіла переносять на п’ятки, руки згинають у ліктях і трохи виносять вперед, щоб палиці були паралельні до схилу. Для гальмування «напівплугом» тільки одну лижу ставлять на внутрішнє ребро під кутом до напрямку руху, ногу на цій лижі більше згинають у коліні.У навчанні пересування на лижах значна роль належить іграм.

Катання на ковзанах

Старших дошкільників вже можна навчати кататися на ковзанах. Цей вид рухів зміцнює серцево-судинну систему, підвищує обмін речовин, викликає потребу в кисні, сприяє розвитку рухових якостей, загартовує організм, завдяки чому збільшується оздоровча цінність перебування дітей взимку на свіжому повітрі.

В умовах дитячого садка необхідно кататися на ковзанах, що кріпляться до черевиків металевими клепками. Це дає змогу дітям самостійно надівати черевики з ковзанами й швидко опанувати техніку ковзання.

Добирають ковзани відповідно до розміру взуття. Після зашнуровування черевики повинні щільно облягати ногу в гомілковостопному суглобі. Щоб правильно підібрати взуття, на ногу надівають тонку й товсту (вовняну) шкарпетки. Якщо пальці ніг повільно рухаються, цей розмір взуття підходить.

Ковзани періодично загострюють, бо коли вони тупі, то роз'їжджаються і не дають змоги робити енергійні поштовхи, особливо під час поворотів.

На території дитячого садка роблять ковзанку. Розмір її приблизно 150-200 м^2. Там, де немає такого майданчика, можна зробити льодову доріжку (шириною 2,5-3 м, довжиною 25-30 м) або використати ковзанку, яка є поблизу дитячого садка. На ковзанці діти не повинні заважати одне одному й рухатися тільки в один бік.

Спочатку дітей вчать самостійно надівати черевики з ковзанами й правильно їх шнурувати. При правильному шнуруванні пальці ніг у черевиках мають бути вільні, а підйом ноги щільно стягнутий. Якщо пальці стиснуті, вони швидко мерзнуть. Кінці шнурків ховають за краї черевиків.

Перед виходом на лід дошкільнята навчаються ходити на ковзанах по підлозі (на леза надівають чохли). Протягом 3-4 занять вони виконують вправи (10-15 хв), які допомагають оволодіти технікою ковзання й розвивають почуття рівноваги:

– стояти, спрямовуючи ковзани всередину та назовні;

– поступово згинати ноги в колінах з невеликим нахилом тулуба вперед (8-10 разів);

– по черзі відводити ноги назад, як при ковзанні на льоду;

– ходити по підлозі;

– стояти на одному ковзані, піднімаючи при цьому вперед-угору другу зігнуту в коліні ногу (по черзі); повільно присідати на обох ногах (8-12 разів).

На перших заняттях краще вчити кататися на утрамбованій сніговій доріжці, підтримуючи деяких дітей за руку, щоб вони впевненіше почували себе. Треба стежити за дотриманням правильної «постави ковзаняра»: тулуб трохи нахилений вперед, руки опущені вниз – у сторони й зігнуті на ліктях, голову тримати прямо (дивитися вперед, а не під ноги); ступні ніг – паралельно, на ширині 10-15 см (широко розставлені ноги зменшують крок, утруднюють перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу й сковують рухи). На перших порах дошкільнята досить часто сильно нахиляють тулуб вперед, причому відштовхуються не всім лезом ковзана, а тільки носком. Це – груба помилка. Треба стежити й за тим, щоб діти не відхиляли тулуб назад, бо вони можуть упасти на спину.

Після 3-4 занять, коли діти навчаться зберігати рівновагу на сніговій доріжці, можна кататися на ковзанці. В перші дні майже всі відчувають біль у м’язах ніг внаслідок посиленого напруження, але через кілька занять це пройде.

На початку навчання дітям треба частіше відпочивати (протягом 3-5 хв), бажано сидячи на лаві. Поступово тривалість катання збільшується, а пауз для відпочинку стає-менше. Коли дошкільнята засвоять техніку пересування на ковзанах, можна кататися до 30-40 хв при температурі повітря не нижче – 10-12°С. Кататися рекомендується щодня під час ранкової або вечірньої прогулянок.

Вчити краще невеликими групами (6-8 дітей), тоді легше показувати елементи техніки пересування на ковзанах і контролювати дозування фізичного навантаження. Коли діти засвоять основи ковзанярської техніки

(біг по прямій, повороти та гальмування), можна дозволити кататися усій групі.

Навчаючись кататися на ковзанах, дошкільники повинні оволодіти такими елементами техніки: ковзання по прямій по черзі на правій та лівій нозі у різному темпі; виконання поворотів у русі і гальмування.

Ковзання по прямій з поперемінним відштовхуванням виконують у такій послідовності. Дитина сильно відштовхується внутрішнім ребром ковзана в сторону – назад, поступово вивертаючи його носок трохи назовні. Наприкінці відштовхування ногу різко розгинають у гомілковостопному суглобі й вагу тіла переносять на ледь зігнуту опорну ногу. Після закінчення відштовхування ногу трохи згинають у коліні, виносять вперед і ставлять на лід спереду опорної ноги. У цей момент починають відштовхуватися іншою ногою. Весь цикл рухів повторюють. Коли відштовхування правильне, на льоду залишається малюнок «ялинки». Під час поштовху лівою рукою ліву ногу виносять вперед – вправо. Праву руку переміщають по дузі назад і в сторони. Навчившись бігати по прямій, розучують різні способи поворотів і гальмувань.

Повороти на ковзанах та біг по колу виконують по-різному. Найпоширеніший спосіб повороту — ковзання на обох ногах, потім переміщення ваги тіла на ліву ногу (якщо поворот вліво), а правою відштовхуються в сторону – назад. Складний поворот – «перебіжкою», який застосовують під час бігу по колу. Його виконують перехресним кроком. При цьому ноги згинають у колінах і роблять кроки більше вліво, ніж вперед (при повороті ліворуч). Після відштовхування праву ногу переносять вперед через носок лівої в той час, коли ліва натискує на лід зовнішнім ребром і відштовхується. У момент завершення відштовхування лівий ковзан опиниться з правого боку і позаду правого ковзана. Доцільно вивчити з дітьми кілька способів гальмування: упором, плугом і поворотом. При гальмуванні упором одна нога продовжує ковзати по прямій, а друга повертається носком всередину. Полоз ковзана займає перпендикулярне

положення до прямолінійного руху дитини. Нога, що ковзає, згинається, а тулуб трохи зміщується назад. При гальмуванні плугом коліна обох ніг зближають, п'ятки розводять у сторони, ноги сильно згинають у колінах, а тулуб подають назад. Гальмують одночасно обома ковзанами. Для раптових зупинок при значній швидкості пересування застосовують гальмування поворотом. Його виконують після різкого повороту на 90° відносно прямолінійного руху. У момент зупинки ноги в колінах згинають, тулуб зміщують назад. Вагу тіла розподіляють на обидва ковзани, причому один з них ставлять на поверхню льоду внутрішнім, а інший — зовнішнім ребром полоза.

Коли дошкільнята засвоять усі зазначені вище елементи техніки катання на ковзанах і будуть упевнено триматися, переходять до ігрових завдань і рухливих ігор на льоду.

Катання на роликових ковзанах

Роликові ковзани використовують влітку. Вони допомагають вдосконалювати вміння кататися на ковзанах, набуті взимку.

Кататися на роликових ковзанах вчать на асфальтовій доріжці або на рівному майданчику. Діти, які взимку вже каталися на ковзанах, досить швидко навчаються кататися й на роликових ковзанах. Починають навчання з пересування на ковзанах вперед по прямій. Одночасно можна вчити катання на роликових ковзанах двох-трьох дітей. Коли вони оволодіють технікою катання, можна збільшити групу до 10-15 чол. Стійка дитини під час пересування на ковзанах така: тулуб трохи нахилений вперед, ноги зігнуті, ступні паралельні. Відштовхуються ногами по черзі; стопу, якою дитина відштовхується, трохи відводять в сторону, іншу ногу залишають у напрямку руху; зігнуті в ліктях руки рухаються вперед та назад у такт бігових кроків. Відштовхнувшись, ногу приставляють і ковзають вперед до відновлення руху або зупинки, потім знову відштовхуються. Утримувати рівновагу на роликових ковзанах дітям, які тільки починають вчитися кататися, дуже важко. Тому дитину, яка зовсім не вміє кататися, спочатку

підтримують за руку, поки вона навчиться утримувати рівновагу та відштовхуватися по черзі ногами. Після оволодіння технікою пересування вперед переходять до засвоєння повороту на ковзанах. Найпростіший з них – способом «переступання». Виконують його так: дитина трохи відводить тулуб у бік повороту і по черзі переміщує ноги (спочатку трохи відставляє одну і до неї приставляє іншу і т.д.), аж поки не виконає поворот, а потім продовжує рухатися у потрібному напрямку. Спершу швидкість пересування на роликових ковзанах перед поворотом має бути мінімальною, а вже згодом, коли з'являються певні навички, можна виконувати поворот з більшою швидкістю. Тривалість катання на роликових ковзанах 20-30 хв з короткочасними (3-4 хв) перервами для відпочинку. Вихователь спостерігає за самопочуттям дітей під час катання. Якщо зафіксовано ознаки стомлення дітей (значне почервоніння обличчя, тремтіння ніг), катання на ковзанах припиняється.

Катання на велосипеді

Катання на велосипеді сприяє розвитку швидкості, рівноваги, координації рухів та орієнтуванню в просторі. Крім того, їзда має й прикладне значення. Той, хто навчився їздити на ньому у дитячі роки, зберігає цю навичку на все життя.

Починаючи з трьох років, діти охоче катаються самостійно на триколісному велосипеді. Завдяки набутим навичкам дошкільнята 4-5 років без особливих труднощів переходять до їзди на двоколісному велосипеді. Велосипеди, якими користуються дошкільники, своїми розмірами мають відповідати їхньому зросту. Найзручніший – комбінований велосипед, який можна ставити на два і на три колеса. На території закладу дошкільної освіти треба виділити місце, де діти можуть вільно кататися, не заважаючи іншим. Бажано, щоб це була рівна доріжка (ґрунтова або асфальтована) довжиною 50-60 м та шириною 3-4 м.

Їздити на триколісному велосипеді дітей навчають у певній послідовності. Спочатку їх ознайомлюють з велосипедом та правилами їзди

на ньому. Потім вчать сідати та вставати з нього. Дитина підходить з лівого боку, руки кладе на кермо, праву ногу піднімає над сидінням, ставить її на педаль і сідає на велосипед. Щоб їхати, треба по черзі натискувати ногами на педалі. Під час їзди сидіти рівно й дивитися вперед.

Спочатку діти вчаться їздити по прямій, а потім з поворотами (кермо повертається у відповідний бік). Коли вони добре засвоять їзду по прямій та з поворотами, їх навчать їхати по колу, «змійкою», виконувати повороти по обмеженій площі.

Потім дітей навчають їзди на двоколісному велосипеді. І ознайомлюють, як вести його по прямій: велосипед ставлять з правого боку на невеликій відстані, так, щоб педаль не заважала під час ходьби, і підтримують обома руками за кермо. При поворотах кермо повертають у відповідний бік.

Після цього вчать самостійно сідати на велосипед і вставати з нього. Щоб сісти на велосипед, одну з педалей піднімають вгору й трохи вперед, руками тримаються за кермо, переносять ногу через сидіння і опускають її на педаль; відриваючи іншу ногу від землі, сідають на сідло й починають рух вперед. Вихователь тримає велосипед за сідло, даючи дитині змогу проїхати 20-30 м прямо. Щоб зійти з велосипеда, треба припинити обертання педалей і, коли швидкість зменшиться і велосипед схилиться набік, зняти ногу з педалі з боку нахилу й стати нею на землю. Потім перенести через сідло іншу ногу.

Коли дитина засвоїть поперемінне обертання педалей і навчиться їхати прямо, вихователь, частково підтримуючи її, на якийсь час відпускає сідло і поступово привчає кататися без допомоги.

Треба вимагати від дітей дотримання певних правил під час їзди на велосипеді: руки тримати на кермі без зайвого напруження; ступні і коліна тримати паралельно рамі велосипеда; дивитися вперед на 5-10 м; натискувати на педалі носками плавно, без поштовхів, не відриваючи ніг від педалей.

Спочатку діти катаються 6-8 хв, а коли вони оволодіють технікою їзди, час можна збільшити до 10-15 хв. Вихователь стежить за дотриманням установлених правил їзди і черговістю катання.

Катання на самокаті

Оволодіння навичкою катання на самокаті (спортролері) не становить для дошкільників особливих труднощів. Вихованці старших вікових груп (особливо хлопчики) досить швидко опановують техніку цього виду вправ спортивного характеру. Самокат підбирають за зростом дитини, яка повинна стояти на платформі самоката рівно, не згинаючи тулуба, руки, трохи зігнуті у ліктях, тримають кермо.

Пересування на самокаті відбувається таким чином. Дитина стає однією ногою на платформу самоката, а іншою відштовхується від землі. Після кількох енергійних поштовхів нога також ставиться на платформу і дитина їде на самокаті за інерцією. Усі рухи ногою повторюються в такому ж самому порядку. Спочатку вихователь допомагає дошкільнятам опанувати їзду на самокаті, підтримуючи самокат за кермо. Поступово кермо відпускають, і дитина самостійно проїжджає невелику відстань у прямому напрямку. Коли дошкільнята опанують техніку руху в прямому напрямку, вихователь навчає їх виконувати повороти ліворуч та праворуч, спочатку з підтримкою за кермо, а потім самостійно. Діти, які вже вміють кататися на велосипеді, за два-три заняття опановують їзду в прямому напрямку й швидко засвоюють повороти на самокаті. Після опанування техніки їзди на самокаті дітям пропонують катання з проїжджанням у «ворота» (кубики на відстані 1 м) або «змійкою» між кубиками (булавами); які розставлено на одній лінії на відстані 1,5-2 м один від одного.

Тривалість катання кожної дитини в межах 10-12 хв. Катаються дошкільники на самокаті по черзі. Всі поради щодо правил їзди на велосипеді поширюються й на катання на самокаті.

Плавання

Плавання корисне для гармонійного фізичного розвитку дошкільників. Учити дошкільників плавати можна в штучних наливних і стаціонарних басейнах, а також у водоймищах, що відповідають санітарно-гігієнічним вимогам. Ці вимоги стосуються насамперед якості води та ділянки берега, де проходитимуть заняття. Берег річки (озера) повинен бути рівним і добре проглядатися, дно водойми – з твердим ґрунтом, без ям, підводних каменів, рівне й пологе, швидкість води — не більше 10 м за хвилину.

Вибрану для занять ділянку водойми розміром 20х10 обгороджують канатами з яскравими поплавками, дерев'яним штахетом або лозинами. Глибина найвіддаленішої частини – не більше 1-1,2 м. Також необхідно підготувати надувні гумові круги, м'ячі, дошки з пінопласту 50 х 30 см, рятувальний інвентар, який розміщують на щитах, установлених на відстані 3-4 м від води.

Треба стежити, щоб діти заходили на глибину, де вода доходить їм тільки до пояса або до грудей і суворо вимагати дотримання цієї вимоги. Молодшим дошкільникам, які не вміють плавати, дозволяють входити у воду тільки вздовж берега. Одночасно у воду заходять не більше як 4-6 дітей. Вихователь повинен знаходитися між дітьми та межею, звідки починається глибина. Заняття проводять з підгрупами (по черзі): коли вихователь з однією підгрупою у воді, інша – відпочиває на березі і навпаки. Присутність лікаря або медичної сестри обов'язкова. Заняття з плавання бажано проводити щодня. На відміну від купання, коли діти у воді більш пасивні, плавати вони можуть значно довше. Найкращий час для плавання — перша половина дня (від 11 до 12 годин ранку), коли найбільше корисних для здоров'я ультрафіолетових променів. Добре також купатися о 17-18 годині. Вода в цей час тепліша, ніж вранці. У спекотні дні дошкільники можуть плавати двічі на день (вранці та ввечері).

У середній групі дітей ознайомлюють з деякими елементами плавання (видих у воду, занурювання з головою, ковзання, рухи ногами й руками), привчають триматися на поверхні води.

У старшому дошкільному віці вдосконалюють за допомогою різноманітних вправ уміння дітей триматися на воді, збільшують відстань, яку треба проплисти. Навчаючи плавання, вихователь повинен завжди бути поруч з дітьми.

2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ІГОР СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ

Городки

Гра у городки доступна дітям старшої до школи групи. Вона розвиває окомір, кмітливість, точність рухів, зміцнює м'язи рук і тулуба, підвищує емоційний тонус, виховує витримку і наполегливість.

Майданчик для городків розміщують якомога далі від інших ігрових споруд, щоб не влучити биткою або городками в дітей. На землі або асфальтній доріжці креслять два квадрати (краще фарбою) на відстані 2-2,5 м один від одного. Кожна сторона квадрата дорівнює 1,5 м. На відстані 3 м проводять риску — це півкон, а на відстані 6м- іншу риску — кін (мал. 41). За задньою стороною квадратів, трохи відступаючи від неї (1-1,5 м), роблять огорожу з металевої сітки або земляний вал для того, щоб городки і битки не летіли в різні боки. Для цієї гри потрібні городки і битки. Вони можуть бути дерев'яними або пластмасовими. Витки мають довжину 60-70 см (8-10 штук), а городки 12-15 см (5—10 штук) з перерізом 3 см. Вага битки 400-450 г, діаметр торцевої частини 3-5 см, ручки 2-3 см. Ту частину битки, за яку беруться рукою (якщо вона виготовлена з дерева), треба відшліфувати дрібним наждаком, щоб було зручно користуватися під час кидків.

Перед тим як проводити гру в городки, необхідно навчити дітей кидати битку по городках не тільки влучно, а й правильно. Є два способи кидання битки. Ліктьовий (хто кидає правою рукою): битка у правій руці (при замаху назад і кидку вона зігнута в ліктьовому суглобі), тулуб повернуто лівим

боком до квадрата, ноги на ширині плечей (ліва попереду, носком вперед, права – іззаду, носком розгорнута вправо). Замахуючись биткою, переносять вагу тіла на праву ногу, кисть з биткою – трохи вище рівня плечей. Одночасно з кидком битки вага тіла переноситься вперед – на ліву ногу, при цьому виконується енергійний поворот тулуба вліво, праву ногу ставлять на носок, п'ятку відривають від землі.

Плечовий спосіб кидання: битку відводять назад (невисоко) ледь зігнутою в лікті рукою, кидають прямою рукою, активно повертаючи тулуб. Кінцеве положення ніг таке саме. Найчастіше битка падає ручкою вправо, тобто з певним розворотом. Цей кидок точніший і влучніший.

Під час кидання ліктьовим і плечовим способами битка має обертатися. У кидку з кону битка робить 2-3 оберти, а з півкону – 1-1,5.

Мета гри полягає в тому, щоб витратити найменшу кількість биток для вибивання певної кількості фігур. Для дошкільнят використовують до 6-8 фігур. П'ять городків у вигляді різних фігур (паркана, бочки, колодязя, літака та ін.) ставлять на лінію квадрата – города, що ближче до гравців (мал. 42). На початку гри битки кидають з лінії кону. Кожний гравець кидає дві битки. Після дозволу судді першим кидає битку капітан команди (друга лежить на землі, щоб не заважала кидати). Решта гравців – за межами майданчика. Коли з квадрата буде вибито хоч один городок, гравець (усі учасники його команди) здобуває право перейти за лінію півкону, звідки й вибивають усі інші городки цієї фігури. Потім те саме робить капітан другої команди, вибиваючи городки зі свого квадрата – города, розміщеного з лівого боку майданчика. Так, чергуючись, вони вибивають зі своїх квадратів першу фігуру, потім ставлять другу і т.д. Виграє той гравець (команда), який виб'є городки всіх фігур, затративши найменшу кількість биток. Кількість фігур у партії може бути від однієї до п'яти. Роль судді виконує вихователь або хтось з дітей. Під час гри в городки увагу приділяють заходам безпеки. Всі діти повинні стояти за лінією кону, щоб не потрапити під кидок кого-небудь з гравців. Городки та битки дозволяють встановлювати та переносити тільки

після того, як припинено гру. Дошкільникам рекомендується грати не більш як 2-3 партії підряд.

Бадмінтон

Грати в бадмінтон можна на рівному майданчику або галявині, гра не потребує якогось спеціального обладнання. Вона розвиває у старших дошкільників швидкість, спритність, витривалість, силу м'язів рук, ніг і тулуба, координацію рухів, окомір.

Для гри в бадмінтон потрібні ракетки і волан відповідно до віку дитини. Під час гри важливо правильно тримати ручку ракетки, бо від рухів кисті залежить точність ударів по волану. Дитина тримає ракетку перпендикулярно до землі, охоплюючи ручку всіма пальцями, великий палець зліва. Цей спосіб дає змогу відбивати волан зліва, справа й зверху, не переміщуючи ручку.

Перед тим як вчити техніки ударів по волану, діти мають опанувати правильну стійку бадмінтоніста. Дитина стоїть на обох ногах, трохи зігнутих у колінах, ліва нога на півкроку попереду, ракетка в правій руці, обід її трохи піднятий вгору, перпендикулярно до землі.

Дуже важливі для навчання дітей ігри в бадмінтон вправи, що розвивають спостереження за воланом, вміння влучати по волану центром поверхні ракетки. Одна з початкових вправ — жонглювання воланом. Дитина, утримуючи ракетку струнною поверхнею паралельно землі, кладе волан на її середину і починає підбирати його короткими ударами кисті вгору на відстань 0,5-1 м, намагаючись не впустити на землю. Рекомендується виконувати по 10-15 ударів по волану лицьовою і тильною частинами ракетки. Для правильного жонглювання воланом, що відлітає в різні боки, дитина повинна весь час рухатися по майданчику: підбігати, пересуватися приставними кроками, стрибати з однієї ноги на іншу тощо. Під час переміщення в лівий або правий бік треба уникати перехрещування ніг, бо це може призвести до втрати рівноваги й падіння.

Усі удари по волану з лівого та правого боку виконують легким уривчастим рухом руки. Під час удару наче «навалюються» на волан, рухаючись разом з ракеткою трохи вперед (мал. 44).

Удар над головою застосовують під час подачі, а також тоді, коли треба відбити волан, що летить над головою. Підняту вгору ракетку нахиляють кистю руки назад (під кутом 30-45°) у лівому суглобі, і коли волан наблизиться до неї на 25-30 см, різким рухом кисті виконують удар. Рука при цьому випростовується, вага тіла переноситься вперед на ліву ногу (мал. 45)

Перед виконанням подачі дитина тримає волан у лівій руці за головку між великим і вказівним пальцями, рука майже пряма. Під час подачі волан вільно випускається з пальців назустріч руху ракетки, тулуб при цьому злегка нахиляється вперед.

Оволодівши елементарною технікою та прийомами гри в бадмінтон, діти починають грати вдвох. Бажано, щоб спочатку партнером дитини був підготовлений гравець. За правилами кожний з учасників гри ударом ракетки спрямовує в бік партнера волан, відбиваючи його якомога точніше.

У цю гру грають один на один або двоє на двоє (кожному гравцеві креслять зону, за яку він не заходить, щоб не заважати партнерові).

Настільний теніс

У настільний теніс діти грають у старшій до школи групі. Ця емоційна, жвава, цікава для них гра розвиває швидкість, спритність, витривалість, силу та швидкість реакції.

Для гри потрібний відповідний інвентар: стіл, ракетки, сітка з металевими стояками, целулоїдний м’ячик (діаметр 3,63-3,83 см). Поверхню столу фарбують у темно-зелений колір, щоб на цьому фоні краще виділявся білий м’ячик. Довжина стола – 250-270 см, ширина – 130-150 см, висота – 65-70 см. Його встановлюють на дворі майданчика, влітку обов’язково під навісом.

Стандартні ракетки бажано вкоротити (ручку на 2 см і на 0,5 см діаметр), щоб дитині було зручніше її тримати. Вага ракетки у межах 150-200

г. Для опанування технікою гри важливо, щоб кожна дитина мала ракетку і м’ячик.

Ознайомлення з грою починають з розучування способу тримання ракетки: три пальці (мізинець, підмізинний і середній) охоплюють ручку; великий – на одній частині ракетки, вказівний – на іншій (мал. 46).

Спочатку діти вчаться виконувати підготовчі вправи до гри: прокочувати м’яч ракеткою по підлозі й тенісному столу (один одному), виконувати різноманітні удари ракеткою по м’ячу. Потім підбивають ракеткою м’яч вгору. Для цього його підкидають вгору і, коли він опускатиметься вниз, підставляють ракетку. Слід застерегти дітей від сильних і різких ударів і попередити, що для виконання цієї вправи потрібно тільки підставляти ракетку злегка підбивати м’яч. Те саме стосується ударів ракеткою по м’ячу з відбиванням його від підлоги. Вдаряють по м’ячу злегка, щоб він не підскакував вище пояса. Потім можна вправлятися самостійно біля стінки. Складніша вправа, порівняно з попередніми, — передавання м’яча один одному ударами ракеткою, коли діти мають стояти на відстані 3-4 м і підставляти ракетку під м’яч, що летить, злегка відбиваючи його.

У настільному тенісі застосовують різноманітні удари по м’ячу. Дошкільникам досить оволодіти найпростішим з них: поштовхом зліва і підставкою справа, накатами з правого і лівого боку.

Для виконання поштовху зліва треба стати на відстані одного кроку від стола, тулуб трохи нахилити вперед, ноги злегка зігнути в колінах, ракетку тримати паралельно сітці на рівні пояса. Удар виконується в момент відскакування м’яча трохи вище від сітки – права рука (зігнута в початковій фазі) виноситься вперед одночасно з рухом тієї самої ноги і, випрямляючись у ліктьовому суглобі, наносить удар по м’ячу. Під час удару центр ваги тіла переносять на праву ногу; плечі дитини упівоберта до лицьової лінії стола, ліва рука трохи нижче від правої; кисть руки, що тримає ракетку, в момент удару згинається з випрямленням ліктя, при цьому ракетка набирає положення, паралельного сітці.

Підставка справа – це також найпростіший технічний прийом. Під час удару ракетка зустрічає м’яч на самому початку відскакування – в напівпольоті. При цьому напрям польоту м’яча залежить від кута нахилу ракетки. Стійка дитини біля столу подібна до стійки під час удару поштовхом зліва.

Коли діти оволодівають технікою виконання ударів поштовхом зліва і підставкою справа, можна переходити до вивчення складніших ударів – накатів зліва і справа.

Накат зліва – атакуючий удар, один з основних у сучасному настільному тенісі. Вихідне положення для виконання удару таке саме, як і для виконання поштовху зліва. Удар виконується швидким рухом ракетки вперед – вгору і вбік з одночасним поворотом кисті руки. Після закінчення руху рука йде вперед-вгору і вправо. При цьому тулуб повертається у бік суперника з одночасним випрямленням правої ноги.

Накат справа виконують зі стійки упівоберта до столу лівим плечем вперед: центр ваги на лівій нозі, що виставлена вперед. Рука з ракеткою відводиться вправо-назад. Удар по м’ячу виконується рухом, спрямованим вперед-вгору. У момент удару по м’ячу лікоть трохи зігнуто, а кисть руки виконує додатковий рух, який легко може змінити напрям польоту м’яча. Рух закінчується біля лівого плеча над головою.

Після того як діти оволодіють основними ударами, що застосовуються в настільному тенісі, можна перейти до навчання подачі м’яча. Ракетку треба нахилити верхньою частиною до столу та ударити по м’ячу. Спочатку м’яч подають без відскоку від столу з відстані 10-15 см від сітки. Потім розучують подачу з відскоком від столу: дитина підкидає м’яч трохи вгору, б’є по ньому з нахилом верхньої частини ракетки так, щоб він, відскочивши від столу, перелетів через сітку на протилежний бік. Оволодівши ударами та подачею м’яча, діти переходять до двобічної гри.

Дошкільники грають у настільний теніс за спрощеними правилами. Гравець підкидає м’ячик рукою і б’є ракеткою так, щоб він, ударившись об

поверхню столу, перелетів через сітку й торкнувся половини столу суперника, який відбиває м’яч. Очко дістає той гравець, з подачі якого суперник не зміг відбити м’яч назад на його половину столу (попав у сітку або за межі столу). Приймати м’яч з повітря, тобто до того, як він ударитися об поверхню столу, не дозволяється. Кожний гравець виконує п’ять подач підряд, після чого подає суперник. Якщо той, хто подавав, влучить м’ячем у сітку і м’яч залишиться на його боці, він втрачає очко, а його суперник очко виграє. А коли суперник не зможе відбити після подачі м’яч, він програє очко. Якщо під час подачі м’яч зачепить сітку і перелетить на половину столу суперника, ця подача не зараховується, треба виконати її ще раз.

Гра складається з трьох партій і триває доти, поки один з гравців першим не набере 10 очок.

Баскетбол

Дітям старшої до школи групи доступна гра баскетбол. Спочатку вони засвоюють прийоми ведення м’яча поштовхом об підлогу правою та лівою рукою на місці та в русі (повільним кроком і бігом). Важливий елемент рухових дій у баскетболі — передача м’яча партнерові обома руками від грудей та однією від плеча, стоячи на місці після зупинки та в русі, а також уміння ловити м’яч, який летить на різній висоті (на рівні грудей, над головою, збоку, внизу біля підлоги тощо). Дітей потрібно вправляти у передачі та ловленні м’яча при шикуванні в парах, трійках, колі, квадраті (мал. 47).

Для гри в баскетбол треба засвоїти кидки м’яча в кошик обома руками від грудей, з-за голови та однією рукою від плеча. Спочатку ці кидки виконуються з місця, діти намагаються влучити в кошик, а потім, після ведення м’яча або передачі його від партнера біля щита.

Грають у баскетбол звичайним дитячим м’ячем (діаметр 20 см) або м’ячем для волейболу, що добре відскакує від землі.

Мета гри – за відведений час закинути в кошик команди суперниці якомога більше м’ячів, дотримуючись правил гри.

Кожна команда складається з п’яти основних і кількох запасних гравців. Одного з них обирають капітаном. Гравці кожної команди одягають майки одного кольору або прив’язують на руку стрічку, щоб можна було визначити учасників кожної команди.

Гра складається з двох таймів по 5 хв кожний з п’ятихвилинною перервою між ними. Вихователь контролює час гри, стежить за тим, як виконують правила, та дає сигнал свистком під час порушення правил, лічить влучання м’яча в кошик, контролює час, відведений на гру. За влучання м’яча в кошик команді зараховується 2 очка. Виграє команда, яка набрала більшу суму очок, або може бути нічия – коли кількість очок однакова.

Гравців у командах замінюють під час перерви. У разі необхідності (втомленості деяких дітей, недисциплінованості) можна робити заміну навіть під час гри. Пересуватися з м’ячем по майданчику гравці можуть, відбиваючи його від землі. Не дозволяється вести м’яч одночасно обома руками та вдаряти по м’ячу кулаком або ногою.

У тому випадку, коли м’яч виходить за межі майданчика, він вважається поза грою. Винним у цьому вважається гравець, який останнім торкнувся м’яча. Якщо суддя не впевнений, хто останній торкнувся м’яча, він призначає спірний кидок.

Не дозволяється штовхати гравців, хватати їх за одяг і за руки, підставляти ногу. Все це вважається порушенням правил. Команда, яка їх порушила, позбавляється м’яча, і він передається іншій команді. Вкидання м’яча здійснюється гравцем команди, яка його отримала, з-за бічної лінії, навпроти того місця, де було порушення.

Початковий і спірний кидок розігрують на початку кожного тайму та при затримці м’яча, коли гравці команд-суперниць одночасно тримають м’яч або вихователь не впевнений, хто вибив його за межі майданчика. Під час виконання цього кидка вихователь підкидає м’яч між двома гравцями, які перебувають у центральному колі. Діти можуть торкатися м’яча лише тоді, коли він знижується після кидка.

Після влучання м’яча в кошик будь-який гравець команди, яка програла два очка, викидає м’яч з-під щита (з лицьової лінії) своїм партнерам.

Виконання правил гри має велике виховне значення. Діти під час гри повинні бути уважними і доброзичливими один до одного. Гравців, які поводяться грубо, недисципліновано, можна тимчасово вилучити з гри.

Хокей

Гра проводиться на рівному майданчику (від 8 х 10 до 15 х 20 см). Майданчик утрамбовують і по краях роблять невеличкі бортики зі снігу. Найзручніші для цієї гри металеві ворота (100 х 80 см) із сіткою. Довжина ключки залежить від росту дитини: ключка, встановлена вертикально до землі, повинна діставати до підборіддя. Шайба може бути з пластмаси вагою 50 г або гуми 50-70 г. Спочатку дітей слід навчити прийомів хокею: передавати шайбу ключкою один одному в парах (відстань 3-4 м), прокочувати шайбу ключкою в заданому напрямі, вести шайбу ключкою не відриваючи її від шайби, прямо і змійкою, виконувати удари по шайбі з місця, влучати шайбою у ворота, б’ючи по ній з місця, і після введення. Діти грають без ковзанів (мал. 50).

Основні правила гри в хокей дуже подібні до гри у футбол. Дітей розподіляють на команди по 6 гравців. Гра складається з двох таймів по 8-10 хвилин кожний з п’ятихвилинною перервою. Перед початком гри у центрі майданчика стають два гравці з різних команд. За сигналом судді (свистком) вони розігрують шайбу, намагаючись віддати її кому-небудь з гравців своєї команди. Кожна команда намагається забити шайбу у ворота суперника і не пропускати її у свої ворота. Воротарі відбивають шайбу ключкою, рукою, ногами або тулубом.

Передавати і вести шайбу можна тільки ключкою. Не дозволяється штовхати один одного, зупиняти суперника рукою, грубо поводитися, вступати в суперечки із суддею. Якщо шайбу вибито за межі майданчика, її вводять гравці суперників з того місця, де вона перетнула лінію. За грубе

порушення правил гравця можна вилучити з гри (до 1 хв) або замінити іншим.

Перемагає команда, яка забила більше голів у ворота суперника.

Влітку діти грають у хокей з м'ячем. Правила гри такі самі. Діти грають малим м'ячем (діаметр 5-6 см) або м'ячем для великого тенісу.

Футбол

Гра у футбол – одна з найпопулярніших у дітей старшого дошкільного віку. Грати можна на майданчику (від 8 х 10 до 20 х 40 м), залежно від кількості гравців у командах. Поперек майданчика, через центр проводять середню лінію. Межі його позначають прапорцями: чотири ставлять по кутах, а два там, де середня лінія пересікає бічну. На торцевих боках майданчика встановлюють стійки або ворота (висота 1,5 м, ширина 2,5-3 м). Для гри береться волейбольний м'яч (вага 260-280 г, діаметр 64-66 см) або гумовий (200 г, 50 см) м'яч.

Перед тим як проводити гру, діти мають оволодіти найпростішими прийомами: передавати м'яч один одному в парах (відстань 3-4 м) правою і лівою ногою, обводити м'яч навколо предметів (кеглів, кубиків) змійкою, вести м'яч 5-8 м і забивати його у ворота правою і лівою ногою, зупиняти м'яч, який котиться по землі, внутрішньою стороною ступні (мал. 49).

Спочатку дітей розподіляють на команди, по п'ять-вісім гравців у кожній, і обирають капітанів. Право початку гри визначають за жеребом, друга команда вибирає ворота. Гра починається із центра майданчика (його краще позначити колом), усі гравці команд у цей момент перебувають на своїй половині майданчика. За свистком судді капітан б'є по м'ячу у бік воріт суперника.

Гравці кожної команди намагаються підвести м'яч до воріт суперника і забити гол. Ворота захищає воротар, який має право ловити м'яч руками. Всі інші гравці можуть передавати, зупиняти й забивати м'яч лише ногами або головою. Якщо м'яч забивають у ворота, гру починає із центра майданчика капітан команди, якій забили гол. М'яч, який вибито за межі майданчика,

вкидає гравець іншої команди обома руками з-за голови, з місця, де він викотився.

Гра складається з двох таймів по 10-15 хв кожний з п’ятихвилинною перервою. Перед початком другого тайму команди змінюють ворота. Виграє команда, яка заб’є більше голів у ворота суперника.

Керує грою суддя, який обирається з досвідчених у правилах футболу дітей. Якщо гравець порушує правила, суддя зупиняє гру, робить йому зауваження і суперники мають право пробити штрафний удар. Забороняється підставляти ногу супернику, штовхати його або бити по ногах, затримувати рукою; нападати на воротаря, намагаючись відібрати м’яч. За грубу гру біля своїх воріт призначаються пенальті (удар з 5-6 м у ворота, які захищає лише воротар).

Вихователь під час гри стежить, щоб діти ставилися один до одного доброзичливо, грали чесно, не вступали в конфлікти.

Тема № 3.1. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ В РЕЖИМІ ДНЯ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

План

1. Ранкова гімнастика
2. Фізкультурні паузи.
3. Фізкультхвилинки.
4. Гімнастика після денного сну.
5. Загартовуючі та профілактично-оздоровчі процедури.

ВСТУПНА ЧАСТИНА:

1. РАНКОВА ГІМНАСТИКА

В режимі дня щоденно проводяться такі фізкультурно-оздоровчі заходи як: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультурні паузи, загартовуючі та профілактично-оздоровчі процедури.

Розглянемо перше питання – ранкова гімнастика. Слово «гімнастика» грецького походження, що означає в перекладі означає «треную, вправляюся». Гімнастика розвиває всі п'ять рухових якостей людини: швидкість,спритність, гнучкість, витривалість, силу. *Гімнастика служить для зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку людини, її фізичного вдосконалення, впливає як на весь організм в цілому, так і на окремі органи і системи. Є різні види гімнастики:* освітньо-розвивальні; спортивні; оздоровчі.

До оздоровчих видів гімнастики відносять гігієнічні та лікувальні (коригуюча, реабілітаційна, фукціональна) гімнастики.

До гігієнічних видів гімнастики відносять:

– *Гімнастика для профілактики зорового стомлення*,

– *Ритмічна гімнастика* – змістом даної гімнастики є біг, стрибки і танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику поточним методом.

– *Професійна гімнастика* – така гімнастика спрямована перш за все на використання фізичних вправ у режимі робочого дня з метою підвищення професійної працездатності, зняття втоми, профілактики професійних захворювань.

– *Ранкова гімнастика* – це найважливіший фізкультурно-оздоровчий захід, який проводиться у режимі дня ЗДО.

Отже, ми зупинимось на розгляді ранкової гімнастики.

Ранкова гімнастика – це фізкультурно-оздоровчий захід, що створює бадьорий, емоційний, життєрадісний настрій; сприятливо впливає на весь організм дитини, попереджує виникнення плоскостопості, формує правильну поставу, знімає психологічне навантаження від розлуки з батьками; концентрує увагу, покращує поведінку. Під час проведення ранкової гімнастики у дітей виробляється корисна звички – це щодня зранку виконувати фізичні вправи, уважно слухати вказівки вихователя, виконувати рухи злагоджено і старанно. У дітей формуються навички виконання життєво

необхідних рухів (ходьби, бігу, стрибків), розвивається інтерес до рухової діяльності, також формуються вольові якості (рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, ініціативність, самовладання, самостійність).

Завдання ранкової гімнастики полягає в тому, щоб активізувати діяльність організму, зміцнити серцево-судинну систему, нервову систему, дихадбну систему, підвищити імунітет, поліпшити координацію рухів, зміцнити опорно-руховий апарат, запобігти сутулості, викривленню хребта. Ранкова гімнастика спрямована головним чином на вирішення оздоровчих завдань.

Ранкова гімнастика в ЗДО проводять щоденно перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну.

Ранкову гімнастику проводять в ЗДО із першої молодшої групи.

Діти, як правило, охоче займаються ранковою гімнастикою не тільки в закладі дошкільної освіти, а й разом з батьками. При цьому головне – це контролювати інтенсивність навантаження на дитину з урахуванням її віку та фізичного розвитку. Потрібно постійно зацікавлювати дитину, час від часу урізноманітнити вправи.

Для проведення ранкової гімнастики слід дотримуватися певних умов. І основна умова – це проведення ранкової гімнастики в гігієнічних умовах, бажано проводити на свіжому повітрі, але якщо це не можливо, то проводять в добре провітреному приміщенні. Це можна проводити у фізкультурному чи музичному залах. Приміщення, в якому проводиться ранкова гімнастика має бути чистим, світлим, добре провітреним. Ранкову гімнастику проводять з дітьми усіх вікових груп по черзі. І оскільки молодші дошкільники дуже повільні, то вони першими заходять в зал і виконують ранкову гімнастику, потім – середня група, і насамкінець – заходить у зал старша група. Якщо в дитячому садку немає залу або маленької групової кімнати, гімнастичні вправи можна виконувати на майданчику не лише влітку, а й взимку. У цьому разі вихователь підбирає нескладні, доступні дітям рухи, які можна

виконувати у полегшеному, але теплому одязі (тепла куртка, лижна шапочка, лижні брюки).

З настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику проводять на майданчику, захищеному від вітру. Для цього на майданчик заздалегідь виносять все необхідне: прапорці, гімнастичні палиці, скакалки, обручі тощо. Чергові (діти старших груп) під наглядом вихователя розкладають ці предмети на лавах, пірамідах тощо, щоб їх було зручно взяти для виконання вправ. Якщо на вулиці негода, а в дитячому садку немає критої тераси чи навісу, ранкову гімнастику проводять у приміщенні.

Наступна умова стосуються фізичного одягу педагога. Вихователь, готуючись до проведення ранкової гімнастики, вдягається так, щоб його костюм не заважав рухам. Найкращий одяг – спортивна форма (легка кофтина або футболка, спортивні штани, кросівки), тому що халат або плаття будуть обтяжувати рухи і не давати змоги правильно показати дітям деякі вправи (наприклад, сидячи та лежачи на підлозі).

Також вихователь має звернути увагу на одяг і взуття дітей: наприклад, чи зручне у них взуття для виконання вправи, чи зав’язані у дитини шнурки. Одяг дошкільнят не повинен ускладнювати рухи і дихання

Ще одна умова – слід добирати вправи з урахуванням одягу та виконувати в енергійному темпі.

Наступна умова – вправи мають бути доступними для дітей, охоплювати усі основні м’язові групи: плечового пояса, кінцівок, тулуба.

Наступна умова – підготовка вихователя. Вихователь повинен скласти план-конспект ранкової гімнастики, визначити послідовність вправ, продумати методичні вказівки, знати способи організації дітей, дозування і темп вправ, вміти давати пояснення і вказівки, підготувати фізкультурне обладнання.

Корисно для здоров’я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами.

Тривалість ранкової гімнастики:

– в першій молодшій групі – 4-5 хв.,
– в другій молодшій групі – 6-7 хв.,
– в середній групі – 8-9 хв.,
– в старшій – 10-12 хв.

Ранкова гімнастика має свою структуру, яка є типовою або однаковою для всіх вікових груп. Матеріал для ранкової гімнасти слід брати з програми, якою користується ЗДО (наприклад програма «Дитина»).

Ранкова гімнастика містить три обов'язкові складові: вступну, основну і заключну частини. Кожна складова має своє призначення.

Вступна частина покликана збадьорити організм і підготувати його до основної частини тобто виконання комплексу загальнорозвивальних вправ.

Під час *основної частини* фізичне навантаження дітей досягає максимуму.

А під час *заключної частини* фізичне навантаження поступово знижують і організм дітей повертається у звичайний стан.

Вступна частина: Починається ранкова гімнастика з *шикування* у шеренгу або в колону. У в молодших групах вихователь допомагає малюкам стати один за одним. Починаючи із середньої групи, діти вже шикуються в колону за зростом і їх вже навчають шикуватись у шеренгу. Потім даються *повороти* на місці (праворуч, ліворуч). У молодшій групі при поворотах направо або наліво використовують зорові орієнтири: наприклад, поверніться обличчям до вікна або до стіни. У середній групі вказівки для поворотів подають у вигляді розпорядження, а НЕ вказівки: поверніться направо або поверніться наліво, поверніться каругом. У страшій групі вже дають команди: Напра-во! Налі-во! Кру-гом! У старшій групі вчать дітей виконувати поворот кругом на п’яті лівої ноги та носку правої ноги через ліве плече на 180 градусів.

Під час ходьби в колоні діти виконують:

Різні види ходьби: ходьба на носках (як «мишка»), ходьба на п’ятках, ходьба на носках з перекатом з носка на п’ятки та з п’ятки на носок, на

зовнішній і внутрішній сторонах стопи (як «ведмедик»), ходьба з високим підніманням колін (як «конячка») , ходьба приставним правим і лівим кроком з рухами рук (як «спортсмен»), ходьба навприсядки, ходьба перехресним кроком, ходьба з випадами, ходьба з поворот наліво і направо тощо. Під час ходьби діти можуть робити різні рухи руками – на пояс, до плечей, у сторони, за голову. Така ходьба триває 20-30 с, чергуючись із звичайною. Потім дітям пропонують біг у повільному або середньому темпі, після цього вони переходять на звичайну ходьбу.

Під час ходьби вихователь стежить за поставою дітей, щоб вони трималися прямо, не опускали голови, розпрямляли плечі й робили правильні рухи руками. Вправи з ходьби запобігають розвитку плоскостопості. Ходьба з прискоренням і біг потрібні на початку ранкової гімнастики –вони ефективно впливають на окремі групи м'язів. Діти повинні триматися рівно, не напружуватися, не опускати голову, розпростовувати плечі й виконувати вільний мах руками. Ходьбу доцільно супроводжувати музикою або ударами в бубон.

Для дітей молодшої і середньої груп застосовують 2-3 види ходьби, для дітей старшої групи — 3-4 види ходьби.

Різні види бігу: біг в повільному, середньому та в швидкому темпі, біг з підстрибуванням. У комплекс включають 1-2 види бігу. Біг дається для того, щоб підсилити кровообіг, приплив крові до м'язів, дається для загального впливу на дихальну та серцево-судинну систему. Тривалість бігу поступово збільшується:

– у другій молодшій групі 10-20 с
– для середньої групи – 15-25 с
– для старшої групи – 20-30 с

Після бігу проводиться ходьба звичайна.

Після бігу та ходьби група *перешиковується для виконання комплексу загальнорозвивальних вправ.* Якщо ранкова гімнастика проводиться з предметами, треба заздалегідь продумати спосіб їх роздавання. Під час

ходьби, перед шикуванням, діти беруть предмет і проходять з ним одне коло, а потім перешиковуються. Важливе значення при цьому має спосіб тримання предмета в руці під час ходьби. Гімнастичну палицю, обруч, м'яч, складену вдвоє скакалку тримають у правій руці; прапорці, кубики, брязкальця – в обох руках, опущених донизу.

Дітей молодших груп вчать шикуватися у коло. Щоб зручніше було виконувати загальнорозвиваючі вправи, групу треба розімкнути. За вказівкою вихователя діти роблять два-три кроки назад і руки в сторони — коло стає широким і ніхто нікому не заважає.

У середній групі дітей вчать перешиковувати із заведенням ланкових. При цьому використовують зорові орієнтири (наприклад, це можуть бути кубики або кеглі різного кольору: синього, червоного, зеленого). І даються такі розпорядження: наприклад, Маринка виводить свою колонку до синього кубика, Настуся – до червоного, а Михайлик – до зеленого). Так, ланкові виводять свої колонки і йдуть у напрямі до зорових орієнтирів, які поставлені на певній відстані один від одного в кінці залу (майданчика). На них орієнтуються ведучі, щоб дотримуватися потрібних інтервалів між колонами. В рядах діти розмикаються на ходу на відстань піднятих вперед рук.

У старшій групі продовжують вчити перешиковуватися з утворенням ланок., ., а вже починаючи з другої половини навчального року у старшій групі дітей перешиковують через центр по три-чотири.

Підгрупи дітей (по 3—4) після команди вихователя – «Через центр напра-во (налі-во) руш!» одночасно повертаються (праворуч або ліворуч) і рухаються шеренгою, додержуючи рівняння, до протилежного кінця залу (майданчика). У такому перешикуванні їм легше дотримуючись в русі потрібних інтервалів між колонами і по рядах. Епізодично може бути застосовано у старшій групі перешикування у колону по чотири з розходженням через центр залу (майданчика) спочатку по одному, а потім по парах.

Після перешикування проводиться основна частина – це комплекс загальнорозвивальних вправ.

Основна частина: Комплекс загальнорозвивальних вправ. Вправи мають – бути різноманітними за видами рухів і охоплювати різні групи великих м'язів:

м'язи плечового поясу, м'язи спини, м'язи живота, м'язи ніг.

Рухи для зміцнення дрібних м’язів (кисті рук, пальців) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, а пропонують з вправами, що охоплюють великі, м’язові групи.

Загально розвивальні вправи мають бути простими й доступними для дітей, відповідати віку дітей.

Кількість загальнорозвиваючих вправ та дозування тобто кількість повторень у різних вікових групах є також різною:

– у першій молодшій групі – 3- 4 вправи – 4-5 раз повторень
– у другій молодшій групі – 4-5 вправ –5-6 раз повторень
– для середньої групи – 5-6 вправ – 6-8 раз повторень
– для старшої групи –6-7 вправ – 8-10 раз повторень

До комплексу загальнорозвиваючих вправ включають стрибки, які теж мають різне дозування у різни групах:

– у першій молодшій групі – 8-10 стрибків
– у другій молодшій групі – 12 стрибків
– для середньої групи – 16 стрибків
– для старшої групи – 20 стрибків

Під час виконання комплексу загальнорозвиваючих вправ доцільно використовувати музичний супровід, який створює у дітей бадьорий, піднесений настрій. Проводячи вправи під музику, корисно замінювати або доповнювати рахунок спрямованими вказівками в такт музики, наприклад: «Раз-два — руки вгору, три-чотири – руки вниз». Це дає змогу запобігти помилкам дітей і виправляти їх під час виконання вправ. Слід пам’ятати, що не можна допускати перекручування музичного твору (зміна темпу,

додаткові акорди, паузи та ін.), щоб зробити його зручним для тієї або іншої вправи.

Із молодшими дошкільниками доцільно проводити імітаційні вправи, в яких діти імітують рухи тварин, птахів, машин тощо. Якщо діти зображують когось, то і вказівка дається відповідно до образу, наприклад: «Горобчики полетіли». Молодші дошкільники люблять комплеки, які побудовані у сюжетній формії на одному образі: « Пташки», «Літаки». Такі імітаційні вправи зацікавлюють молодших дошкільнят, викликають у них емоційне піднесення.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ ранкової гімнастики позитивно впливає на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову, кісткову систему), сприяє формуванню правильної постави та профілактики плоскостопості.

Комплекси загальнорозвиваючих вправ ранкової гімнастики розучують на заняттях з фізичної культури і змінюють через два тижні.

Загальнорозвиваючі вправи підбираються у такій послідовності:

– спочатку даються вправи для м'язів рук, плечового поясу, спини, що розширюють грудну клітку, та формують правильну поставу;

– потім виконуються вправи для зміцнення живота, спини та ніг.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу виконуються з вихідного положення – основна стійка (це п’ятки разом, носки нарізно). У вправах для живота та спини застосовують вихідне положення ноги нарізно (на ширині ступні, на ширині плечей). Для молодших дітей пропонується одна вправа для зміцнення живота, спини та ніг.

А в усіх інших групах дві-три:

– одна — на зміцнення м’язів спини, живота і ніг (нахили вперед, нахили у сторони, присідання),

– інші – на зміцнення м’язів спини, живота й рук (піднімання рук в сторони-вгору, нахили в сторони та повороти тулуба).

– потім проводяться вправи на зміцнення м’язів тулуба;

– останні – на зміцнення м’язів ніг (присідання або стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу і дихання.

Загальнорозвиваючі вправи можуть виконуватися з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи. Вихідні положення (сидячи, лежачи) корисні тим, що знімають тиск маси тіла на хребет і незміцніле склепіння ступні. Загальнорозвиваючі вправи вихователь повинен чітко й виразно пояснити та показати.. Показуючи вправи, вихователь має виконувати їх вільно, без напруження, правильно й красиво, тому що дошкільники точно копіюють дії дорослих і від того, як показано ту чи іншу вправу, залежить і опанування її дітьми.Під час показу слід користуватися «дзеркальним» способом. Вихователь стоїть обличчям до дітей, напрямок його рухів визначає і напрямок рухів дітей. Наприклад, вихователь пропонує дітям підняти вгору праву руку, а сам піднімає ліву. Повторюючи вправу за вихователем, діти виконують її в заданому напрямку. Залежно від форми вправи її демонструють в анфас або в профіль (наприклад, нахили тулуба в сторони показують в анфас, а присідання з прямим тулубом – в профіль).

У молодших групах вихователь виконує вправи разом з дітьми. у зв’язку з тим, що рухова пам’ять малюків недостатньо розвинена, вихователь після показу вправи виконує її з дітьми від початку й до кінця.

Починаючи з середньої групи, після показу і пояснення він лише починає вправу з дітьми (два-три повторення), а потім дошкільнята виконують її самостійно. Якщо вправи знайомі дітям, показувати їх не варто. Досить перед початком виконання нагадати назву руху (нахили тулуба вперед, стрибки вгору на обох ногах та ін.) і вихідне положення.

У старшій групі вихователь спочатку називає, коротко пояснює і показує вправу, а потім подає сигнал команду до виконання. У старших групах показ деяких вправ можна доручати добре підготовленій дитині.

Особливу увагу під час виконання вправ слід звертати на дихання. Важливо, щоб діти дихали глибоко, поєднували дихання з рухами. Вдих відповідає рухам, які розширюють грудну клітку і випрямляють тулуб

(піднімання рук вгору, в сторони і т.д.); видих – рухам, які звужують грудну клітку (нахили тулуба вперед, зведення рук і т.д.). Вихователь повинен стежити, щоб діти не затримували дихання й дихали через ніс, підказувати їм, коли доцільно виконувати вдих і коли видих. Після кожної вправи роблять невелику паузу (10-15 сек) для відпочинку та врегулювання дихання, під час якої вихователь пояснює наступну вправу. Після виконання комплексу загальнорозвиваючих вправ відбувається перешикування в колону і виконується біг у швидкому темпі для загального впливу на організм, на серцево-судинну та дихальну системи. І відбувається чергування швидкого бігу з ходьбою – так повторюється 2-3 рази.

Заключна частина: Закінчується ранкова гімнастика бігом у середньому або повільному темпі Біг чергують із звичайною повільною ходьбою. Під час ходьби в кінці ранкової гімнастики діти також можуть робити різні рухи руками – на пояс, до плечей, у сторони, за голову.

Під час ходьби рекомендується давати вправи на дихання з рухами рук (наприклад, підняти руки в сторони-вгору й повільно опустити вниз). Завдання заключної части ранкової гімнастики сприяють швидкому приведенню організму дітей у відносно спокійний стан.

Методика проведення ранкової гімнастики із змішаними за віком групами дітей.

У багатьох сільських та малокомплектних дитячих садках ранкова гімнастика проводиться із змішаними за віком групами дітей, що викликає певні труднощі. За таких умов при шикуванні та перешикуванні перед виконанням загальнорозвиваючих вправ потрібно орієнтуватися на молодших за віком дітей. Групу дошкільнят 3-4 років доцільно шикувати в коло, а вихованців 5-6 років можна перешиковувати з однієї колони в декілька. Для більшої зручності дітей одного віку треба шикувати в окремі колони (ланки).

Дозування гімнастичних вправ у змішаних за віком групах має свою специфіку. Діти виконують одні й ті самі вправи, але вихователь так

враховує їхні вікові особливості та підготовленість, щоб всі вправи комплексу були посильні кожній дитині незалежно від її віку. Молодших за віком дітей обмежують в кількості повторень гімнастичних вправ. Наприклад, у групах дошкільників 5-6 років вправи у присіданні старші діти виконують 8-10 разів, а молодші – 6 разів. Отже, вихователь пропонує дітям першої ланки (5 років) припинити виконання вправи, а другої та третьої ланок (6 років) – продовжувати.

Під час виконання окремих вправ можна враховувати фізичну підготовленість дошкільнят різновікової групи. Наприклад, виконуючи нахили вперед, молодші діти дістають руками коліна ніг, а старші – носки ніг; молодші присідають на всій ступні, а старші – на носках і т.д.

Однак, якщо вихователь бачить, що більшість дітей групи виконує вправу чітко або зацікавленість до неї зменшується, він замінює її іншою, аналогічною за формою виконання або складнішою.

Повторюючи вправи, можна вносити зміни, ускладнення або змінювати вихідні положення тулуба, рук і **н**іг. Наприклад, нахили тулуба вперед-вниз з дітьми молодших груп виконувати з фіксацією рук (на поясі), а з дошкільнятами старших груп — з рухами рук в сторони або вниз, намагаючись дістати носки ніг. Протягом року можна періодично повторювати вже знайомі їм комплекси ранкової гімнастики, підвищуючи при цьому вимоги до якості виконання вправ.

Якщо дитина перенесла якусь хворобу (інфекційного характеру, респіраторну та ін.), їй можуть бути протипоказані фізичні вправи. У такому разі потрібно погоджувати з лікарем питання про те, чи можна дитині займатися ранковою гімнастикою і які вправи їй не слід виконувати.

2. ФІЗКУЛЬТУРНІ ПАУЗИ

До системи оздоровчо-профілактичних заходів входить обов’язкове проведення фізкультурної паузи (динамічної перерви) між заняттями, на яких переважає розумове навантаження (розвиток мови, грамота, математика) або ручна праця (малювання, ліплення, аплікація та ін.). Винятком є той випадок,

коли наступним заняттям є фізкультура або музика. Діти дошкільного віку потребують частої зміни діяльності. Оскільки вони стомлюється не стільки від самої діяльності, а внаслідок її одноманітності Тому фізкультурні паузи є ефективним засобом підвищення працездатності і зниження втоми у дітей протягом освітнього процесу. Фізкультпаузи проводяться в перерві між малорухливими видами діяльності та заняттями з метою зняття втомлюваності. Фізкультпаузи можуть тривати від 6 хв до 10 хвилин. Фізкультурну паузу слід закінчувати за 2-3хв до початку наступного заняття, щоб діти змогли заспокоїтися і своєчасно підготуватися до заняття

У комплексі фізкультурних пауз доцільними є вправи з м'ячем, ходьба по колоді, стрибки через скакалку, вправи з підлізанням, лазінням, ковзанням, що сприяють розвитку м'язів тулуба, гнучкості та рухливості хребта. Фізкультурні паузи можуть бути *комбінованими* і складатися з комплексу загальнорозвивальних вправ та рухливих ігор. В кінці комплексу обов'язковими є вправи на розслаблення. У комплексах іноді можна використати пантоміми, рухові шаради, при цьому діти фантазують, створюють певні образи. Можна дітям запропонувати самостійно придумувати вправи імітаційного характеру і відтворювати їх в міміці та пантомімі. Зміст фізкультурних пауз можуть становити ігри середньої рухливості («Совонька», «Зроби фігуру», «Знайди прапорець» та ін.) або хороводні («Коровай», «Каруселі», «Мак»), танцювальні рухи під музику (платівка, магнітофонний запис), комплекс вправ ритмічної гімнастики або загальнорозвиваючих вправ (5-6), які вже знайомі дітям.

У старших групах спосіб проведення фізкультурних пауз може мати комбінований характер і складатися із комплексу загальнорозвиваючих вправ та рухливих ігор, які вже знайомі дітям. Спочатку виконуються вправи, а потім проводиться рухлива гра (одне-два повторення).

3. ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

Фізкультурна хвилинка проводять починаючи з середньої групи щодня під час занять з конструювання, малювання, ліплення, розвитку мови,

математики та інших тобто під час тих занять, які вимагають великого розумового напруження. На таких заняттях діти дошкільного віку стомлюються. Їм важко провести висидіти ціле заняття не рухаючись, тривалий час концентрувати свою увагу на якомусь одному завданні або слухати пояснення навчального матеріалу. Наукові дослідження свідчать про те, що статичне навантаження є найважчим для дитини. Також наукові дослідження свідчать про те, що перші ознаки стомлення виявляються у дітей середньої групи на 7-9 хв, старшої – на 10-12 хв.

Тривале сидіння в одній позі і розумове напруження дошкільнят під час занять (за винятком занять з фізичної культури та музичних) призводять до розумової втоми, послаблення уваги, уповільнення току крові та кровопостачання мозку.

Основні ознаки стомлення дітей, як встановлено у дослідженнях : порушення нещодавно сформованих вмінь; порушення координації дрібних рухів, уповільнення їх, тривалі відволікання; примітивне маніпулювання (перекладання предметів, що знаходяться на столі; постукування по столу та ін.), підвищена роздратованість, позіхання.

Так, стомившись, деякі діти сутулять спину, потягуються, лягають грудьми на край стола, нахиляють тулуб вліво або вправо. Все це негативно впливає на поставу дошкільнят. Усі ці ознаки поведінки багатьох дошкільнят є сигналом для вихователя про те, що вони втомилися.

Фізкультхвилинки проводяться на навчально-пізнавальних заняттях протягом 2-х хвилин та відновлюють працездатність дітей для подальшої роботи.

Фізкультурні хвилинки створюють у дітей бадьорий та емоційний настрій. Вихователь має стежити за самопочуттям дітей та їхньою поведінкою під час та після фізкультхвилинок. Під час проведення фізкультурної хвилинки вихователь стежить за тим, як діти виконують вправи, і робить потрібні зауваження. Особливу увагу слід приділяти диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко (через ніс, а видихали ротом),

поєднували дихання з рухами. Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз вдиху та видиху, дихати треба рівномірно в довільному темпі.

Перед проведенням фізкультурної хвилинки вихователь пропонує дітям приготуватися до виконання вправ. Пропонувати вправи слід спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відвертати увагу дітей від навчального процесу. Вихователь показує рухи, а потім пропонує дітям виконати їх. Якщо вправи знайомі дошкільнятам (вони виконували їх кілька разів на попередніх заняттях), не варто їм показувати, а досить лише сказати: «Виконуємо першу вправу», «Виконуємо другу вправу» і т.д.

До комплексів фізкультурних хвилинок входить 3-4 вправи, кожна з яких повторюється по 4-6 раз. Темп виконання вправ середній або повільний. Загальна тривалість – 1-2 хвилини.

Комплекс фізкультурних хвилинок включає 3-4 вправи:

1) рук і плечового поясу (кругові рухи з обертанням кистей, із згинанням та розгинанням пальців,

2) м’язів спини,

3) м’язів живота

4) м’язів ніг (присідання, стрибки).

Закінчується фізкультхвилинка ходьбою у повільному темпі, що приводить організм дитини у спокійний стан, необхідний для продовження занять.

Добираючи вправи для фізкультурної хвилинки, слід керуватися такими вимогами:

– вправи мають відповідати віковим особливостям дошкільників,

– вправи мають бути відомими, простими, щоб не витрачати час на їх розучування та пояснення;

– вправи мають бути зручними для виконання на обмеженій площині;

– вправи мають охоплювати в основному великі м’язові групи;

– вправи мають бути цікавими, мати ігровий характер;

– за характером вправи повинні бути типу потягування і розслаблення м’язів, щоб активізувати функції дихання і серцево-судинної системи;

– Остання вправа повинна бути спрямована на зниження фізіологічного навантаження відносно попередніх вправ (повільне піднімання рук вгору та опускання вниз у поєднанні з глибоким вдихом та повним видихом).

Рухи фізкультурної хвилинки за своїм характером повинні бути протилежними положенню тулуба, ніг, голови, рухів рук дітей під час занять. Наприклад, якщо в процесі малорухомих занять в них втомились м’язи ніг, спини, шиї, то під час фізкультурної хвилинки доцільно давати вправи з випрямленням ніг та тулуба, розведенням плечей (рук у сторони), підніманням голови; напруженням м’язів кисті і їх розслабленням. Вправи *фізкультурної хвилинки* виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи біля стола. До комплексів треба вводити вправи, які вивчалися на заняттях з фізичної культури. Це зекономить час, який довелося б витратити для пояснення того чи іншого вихідного положення і виконання вправи. Вправи для фізкультхвилинок слід добирати з урахуванням характеру та змісту занять. Наприклад, під час заняття з математики дітям показують картку з цифрою 6 і пропонують поплескати у долоні або виконати присідання на один раз більше або вихователь показує 5-6 олівців і промовляє: «скільки олівців у нас, нахилились стільки раз» і та ін.

Полічи до п`яти (діти повільно піднімають руки вгору).
Діткам треба підрости (потягуються, дивлячись на кінчики пальців).
Буду в бубон довго бити,
Дітки ж – слухати й лічити.
Скільки бубон пробубнить,
Стільки нахилів зробить.
Скільки покажу грибків –
Стільки зробите стрибків.

Комплекси вправ для фізкультурних хвилинок змінюються через 2-3 тижні, причому змінювати можна не весь комплекс, а тільки окремі вправи, вихідні положення. Все це створює враження новизни вправ, і діти виконують їх з інтересом

4. ГІМНАСТИКА ПІСЛЯ ДЕННОГО СНУ.

Гімнастика пробудження – має вагоме значення для фізичного розвитку дітей. Її місце – у другій половині дня після денного сну. Прокидаючись та виконуючи елементарні фізичні вправи, діти налагоджують свій організм до подальшої рухової активності. Діти повинні прокидатися під мелодійну музику, яка буде викликати тільки позитивні, приємні емоції.

Біг на початку гімнастики не пропонують у зв'язку з тим, що організм дітей після вставання з ліжка ще перебуває у стані гальмування й значне фізичне навантаження, яке викликає біг, у цей період не бажане.

Гігієнічну гімнастику після денного сну проводять в усіх вікових групах після поступового підйому із дотриманням спокійної обстановки, відповідних гігієнічних умов, часто з використанням музикотерапії.

До комплексу *гімнастики пробудження* обов'язково відносять:

– загальнорозвивальні вправи на різні м'язові групи (зі зміною вихідних положень);

– спеціальні вправи для формування стопи та постави.

Гімнастика пробудження може виконуватися з таких положень, як сидячи, стоячи, лежачи на боці, на спині та на животі.

Краще, коли діти відразу ж після денного сну виконують гімнастику пробудження, лежачи на своїх ліжечках. При цьому подушки й ковдри можна або зовсім забирати, або ж підсунути подушку до передньої стінки ліжка, а ковдру скласти й виконувати вправи на ній.

Іноді, якщо є така можливість, деякі вправи гімнастики пробудження після денного сну можна виконати не тільки на ліжку, а й між ними. Це переважно стосується вправ у положеннях сидячи, стоячи й під час ходьби.

Педагог постійно має рухатися між ліжками, підходячи до дітей, щоб допомогти їм зрозуміти суть вправи або виконати її правильно.

Денну гімнастику пробудження можна проводити у двох варіантах:

- ♦ на ліжках (або біля них) у спальні;
- ♦ у груповій кімнаті або фізкультурній залі.

При проведенні гімнастики у спальні, де площа не дозволяє дітям виконувати ходьбу та біг, після комплексу загальнорозвиваючих вправ ці рухи виконуються на місці. *Тривалість та дозування вправ така, як і в ранковій гімнастиці*.

Якщо гімнастика після денного сну проводиться у груповій кімнаті, то попередньо необхідно звільнити достатню площу: зсунути стільці, провести вологе прибирання, провітрити кімнату. Температура повітря у приміщенні для дітей молодшої та середньої груп може бути в межах +16…+18°С, а старших — +14…+16°С. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартовуванням повітря значно підвищує її оздоровчий вплив на організм дитини.

Гімнастика в ліжку спрямована на поступовий перехід дітей від сну до активного дня. Гімнастика в ліжку може включати такі елементи, як: потягування, почергове піднімання і опускання рук і ніг, елементи самомасажу, пальчикову гімнастику, гімнастику для очей.

Головне правило виключити різкі рухи, які можуть викликати розтягнення м'язів, перезбудження і, як наслідок, запаморочення.

Тривалість гімнастики в ліжку близько 2-3 хвилин.

Таким чином забезпечується природний, плавний перехід від сну до активної діяльності. Після виконання завдань діти встають і виконують ще кілька рухів в різному темпі. Закінчувати комплекс вправ необхідно дихальними вправами. Під час денної гімнастики пробудження вихователь може застосовувати такі методичні прийоми.

- Педагог сам показує необхідні рухи на вільному ліжку.
- Один з дітей показує вправи за словесною інструкцією педагога.

– Вихователь стоячи показує вправи, які діти мають виконати в положенні лежачи на ліжку.

Можна також чергувати перелічені методичні прийоми.

5. ЗАГАРТОВУЮЧІ ТА ПРОФІЛАКТИЧНО-ОЗДОРОВЧІ ПРОЦЕДУРИ.

Загартовування – один з важливих методів збереження здоров'я дітей. Загартовування проводять з метою пристосування організму до різноманітних впливів зовнішнього середовища. Загартовування передбачає використання водних процедур, сонячних та повітряних ванн у поєднанні із заняттями фізкультурою. *До традиційних загартовуючих процедур належать*:

– *повітряні ванни* (це прогулянки, сон при відкритих кватирках)– забезпечують безпосередній вплив повітря на оголену поверхню шкіри в процесі рухової діяльності дітей. Найбільш доцільним і природним видом такої повітряної ванни є ранкова гімнастика.

– *водні процедури* (обтирання, обливання, душ, купання, умивання, купання в басейні, полоскання горла). Вода володіє психотерапевтичними властивостями, позбавляє напруження, сприяє релаксації, розслабленню. У ЗДО звичайно застосовують одну або дві із зазначених процедур (наприклад, обтирання після ранкової гімнастики й гігієнічний душ після денного сну). Потік води освіжає тіло, піднімає тонус м'язів, активізує роботу м'язів, збуджує нервову систему, викликає бадьорість. Завдяки водним процедурам у дітей підвищується емоційний настрій, створює сприятливий грунт для розвитку емоційної сфери.

– *сонячні ванни* – Загартуванням сонцем можна вважати перебування дітей під променями сонця під час прогулянки, використовуючи дерев'яні стелажі, лежаки, ковдри для того, щоб діти полежали на спині, животику. Вихователь регулює перебування дітей під променями сонця. Спочатку 5-6 хвилин, а після появи засмаги 8-10 хвилин. Під час прогулянки можна провести 2-3 сонячні ванни. Щоб уникнути опіків одяг дітей знімають

поступово: спочатку діти ходять у майках і трусиках, потім тільки в трусах. Голова дитини обов'язково повинна бути прикрита панамкою або косинкою. Сонячні процедури рекомендовано під час прогулянки до 11 години. Це загартування варто робити не раніше чим через 30-40 хвилин після прийому їжі. Дітей варто частіше напувати водою, підходити до загартовування потрібно індивідуально..

Вплив сонця на організм дитини вимагає особливої обережності. При непомірному використанні сонячних ванн у дітей можуть з'явитися негативні явища (збудження й відсутність сну, різке розширення судин, погіршення складу крові). Тому в дитячих установах сонячні ванни повинні проводитися тільки відповідно по призначенню лікаря з обов'язковим урахуванням індивідуальних особливостей дітей.

Найбільш доцільно застосовувати їх у комплексі (повітря, вода, сонце). Комплексне застосовування природних факторів виробляє в дітей стійкість до різних несприятливих впливів навколишнього середовища (вологе повітря, дощ, вітер, перегрівання).

Принципи загартування:

- *поступовість та послідовність;*
- *систематичність (процедури по загартуванню слід проводити щодня, тільки в цьому випадку буде результат);*
- *урахування індивідуальних особливостей (вік, стан здоров'я);*
- *різноманітність форм та засобів;*
- *самоконтроль;*
- *активний спосіб життя.*
- *емоційне ставлення дитини до оздоровчих процедур*

Нетрадиційні загартовуючі процедури:

Ходьба «Доріжкою здоров'я»м – це ходьба босоніж щоденно для профілактики плоскостопості, розвиток тактильних відчуттів з

використанням природних наповнювачів (Ходіння босоніж по камінцях, шишках, та траві, солі, піску, каштанах, квасолі, горохові, гречці) .

Гімнастика для очей – проводимо щоденно протягом 1-2хв в молодшому дошкільному віці та 2-3хв у старшому дошкільному віці. Однак, слід пам'ятати, що гімнастика для очей дітям з вадами зору не бажана, тут потрібен обережний медичний підхід. Цей вид гімнастики допомагає зняти напругу очей, дати можливість притоку кисню до них та відпочити.

Музикотерапія – ефективна під час проведення музичних, фізкультурних занять, свят, розваг, ранків. Вона сприяє формуванню постави, координації рухів, виразності, чіткості, ритмічності, покращує настрій, сприяє їх руховій активності, виникненню позитивних емоцій, зацікавленості, упевненості та рішучості у виконанні рухових дій, розвитку музичної пам’яті й підвищує їхню музичну культуру. Музика не тільки спонукає дітей енергійніше рухатися, але й одночасно вирішує завдання як фізичного, так і музичного виховання. Співи та рухи дітей дуже позитивно впливають на їхню нервову систему. Цінним є те, що музика посилює обмін речовин, збільшує або зменшує м’язову енергію, змінює дихання, кров’яний тиск, допомагає дітям збагатити знання про навколишній світ, прищепити любов до музики, привчає дітей слухати музичні твори тощо.

Фітотерапія – застосовується при захворюванні всіх органів і систем людини, навіть, може застосовуватися як профілактичний засіб, сприяє підвищенню фізичної активності людини. – Це напої з лікарських рослин – це приємне оздоровлення. ЦЕ оздоровчі напої та чаї з шипшини; вітаміні коктейлі з ромашки, календули, деревію, спориша; фітомішечки.

*Казкотерапія***.** З казки до дитини на підсвідомості входить алґоритм здорових відносин між людьми у всіх життєвих ситуаціях.

Дихальна гімнастика. Важливе місце у фізкультурно-оздоровчій роботі відводиться дихальним вправам. Ці вправи примушують працювати легені, запобігають розумовій та фізичній втомі. Вони зміцнюють м'язи живота, грудної клітки, поліпшують кровообіг, серцеву діяльність. Під час виконання

загальнорозвивальних вправ, ходьби, бігу весь час звертаємо увагу на те, чи правильно дитина дихає: вдих робиться через ніс, видих - ротом, спокійно без поштовхів, губи складені трубочкою для створення опору повітря. Дітей варто вчити під час випрямлення тулуба завжди робити вдих, а під час його згинання (вперед, в сторони, назад) - видих. Дихальні вправи можна робити лежачи, сидячи, стоячи. Найкраще навчати дітей дихання з вихідного положення сидячи.

Тема № 3.2. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ДІТЕЙ

План

1. Рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей.
2. Керівництво самостійною руховою діяльністю дітей (самостійні заняття фізичними вправами).
3. Організація активного відпочинку дітей дошкільного віку (дитячий туризм або пішохідні переходи, дні здоров'я, фізкультурні розваги, фізкультурні свята, дні здоров'я, канікули).
4. Індивідуальна робота з дітьми та заняття з невеликими групами.
5. Фізкультурні завдання додому.

ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:

1. РУХОВА АКТИВНІСТЬ – НЕОБХІДНА УМОВА ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ.

Рухи – засіб пізнання довкілля та задоволення біологічних потреб дитини; необхідна основа загального розвитку дошкільників та важливий засіб фізичного виховання. Більшість рухів людини розвиваються в процесі її життя. Рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Дитині властива потреба у рухах. У ранньому віці рухова активність відбувається у зв'язку з предметною діяльністю, а пізніше реалізується в різноманітних іграх, виконанні фізичних вправ та посильній праці.

Без перебільшення можна стверджувати, що рухи необхідні для нормального росту та розвитку дитини. Можна сказати, що будь-яка рухова активність пов'язана з рухом тіла людини. У людини рухи регулюються центральною нервовою системою і є переважно усвідомленими.

Рух потребує енергії. Саме рухи є необхідними для нормального росту та розвитку дитини. Деякі з них (ходьба, біг) є способами пересування у повсякденні; інші (стрибки через рівчак, перелізання через повалене дерево в лісі) використовуються для подолання перешкод у природних умовах; треті (ходьба та біг на місці, ходьба перехресним кроком, кидання та ловіння м'яча) спеціально застосовують для вирішення завдань фізичного виховання.

Рухова активність – показник загального благополуччя, що впливає на усі сторони здоров'я: соціальне, психологічне, фізичне. Рухова активність – неодмінний фактор зміцнення здоров'я, що повсякденно супроводжує життя дитини. Також рухова активність всебічно стимулює розвиток дітей у сенсорному та інтелектуальному напрямку. Саме завдяки оптимальній руховій активності людина є не просто біологічною істотою, а й соціальною. Виокремлюють такі *<u>види рухової активності:</u> низька, помірна,інтенсивна*.

Прикладом низької рухової активності є повільна ходьба, сидіння за робочим столом тощо. При низькій руховій активності у дітей порушуються обмінні процеси.

До помірної рухової активності можна віднести швидку ходьбу, прибирання в ігровому куточку, роботу на городі тощо.

Інтенсивна рухова активність **вк**лючає біг, заняття з фізичного виховання, заняття спортом, танці, рухливі ігри.

На сучасному етапі рухову активність вчені розглядають рухову активність як:цілеспрямовану; довільну або самостійну

До цілеспрямованої рухової активності (*або організована діяльність*) належить виконання дошкільниками ранкової гімнастики, проведення рухливих ігор, фізичних вправ під час занять під керівництвом вихователя. Обсяг цілеспрямованої рухової активності обумовлено програмою навчання

та виховання дітей в закладах дошкільної освіти відповідно до кожної вікової групи. Цілеспрямована рухова активність передбачає також проведення таких організаційних форм роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку, як: фізкультурні заняття; проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня, до якої відноситься ранкова гімнастика, фізкультхвилинка, загартування, фізичні вправи після денного сну або гімнастика після денного сну; активний відпочинок; самостійна рухова активність дітей; завдання додому.

До довільної рухової активності в умовах закладу дошкільної освіти належать: руханки (*руханка* – це невеликий комплекс фізичних вправ, супроводжуваних віршиками, музикою або пісеньками.); самостійні ігри; рухливі ігри; прогулянки; фізичні вправи; вправи спортивного характеру; різні пересування, коли діти дошкільного віку вільні від занять або у зв'язку з самообслуговуванням; виконання основних рухів на свіжому повітрі.

Довільна рухова активність в умовах закладу дошкільної освіти також може регулюватися вихователем. Так, наприклад, прогулянка – це важливий режимний етап у ЗДО. На кожну прогулянку вихователь має спланувати рухову діяльність та активний відпочинок. На кожній прогулянці використовуються рухливі ігри та самодіяльні ігри з різним фізкультурним інвентарем (скакалками, обручами, м'ячами, мішечки з піском тощо), вправи спортивного характеру. Також на прогулянку можна запланувати – вправляння дітей у виконанні основних рухів (лазіння, повзання, метання стрибки, ходьба, біг). Так, можна запропонувати дітям стрибки через скакалку, метання мішечків з піском у ціль тощо. Враховуючи рельєф місцевості, можна запропонувати дітям у природних умовах пострибати з пеньків, походити по колоді, покидати шишки на дальність та в ціль правою та лівою рукою, повзання по траві з опорою на коліна та передпліччя, підлізання під низькі гілки кущів та дерев. Під час проведення на прогулянці ігор, вправ слід стежити за самопочуттям дітей, їхньою поведінкою. Стежити треба за тим, щоб в прохолодну погоду та взимку , коли діти вдягнуті в

теплий одяг, щоб не перегрівалися та не перевтомилися. Для цього слід чергувати рухову діяльність, змінювати вправи, залучати до спокійніших занять. Для проведення того чи іншого виду спортивних вправ (катання на лижах, ковзанах, роликових ковзанах, санках, велосипедах, самокаті) потрібно мати кількість інвентаря та обладнати спеціальне місце на майданчику ЗДО.

Отже, підведемо підсумок того, що прикладом рухової активності є фізичні вправи, заняття спортом тощо. Фізичні вправи не тільки розвивають та зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання, а також виступають одним із ефективних засобів лікування та відновлення сил дитини після хвороби.

Діти, які систематично виконують фізичні вправи відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом та високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень. І слід сказати, що чим більш висока тренованість, тим краще підвищується стійкість організму дитини до негативного впливу зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гамма-випромінювання (О. Коробков, Л. Какурін).

У малорухливих дітей може спостерігатися відставання у формуванні моторики, що потім призводить до затримки розвитку його вегетативних функцій.

Режим малорухомості або гіподинамії – це режим, який пов’язаний з обмеженням м’язової діяльності і призводить до затримки у розвитку організму дитини. При цьому відбувається порушення функцій та структури ряду органів, відбувається порушення регуляції обміну речовин та енергії, зменшується опірність організму до захворювань, що негативно позначається на здоров’ї дитини. При такому режиму діти можуть набирати зайву вагу. Гіподинамія є також однією з причин порушень постави дошкільників. Більш високий відсоток порушень стану опорно-рухового апарату у дітей зафіксовано вченими саме у малорухомих дітей. Як бачимо, рухова

активність дитини тісно взаємозв'язана з її фізичним розвитком. Діти більш активні мають кращий фізичний розвиток у порівнянні з менш активними. Гіподинамія може спричинити не тільки відставання у формуванні моторики дошкільника, а й привести до затримки розвитку його вегетативних функцій, які забезпечують м'язові тканини, внутрішні органи поживними речовинами та киснем. Гіподинамія негативно впливає також на інтелектуальний розвиток дитини, знижує її розумову працездатність.

Також із руховою активністю пов'язане поняття *«кінезофілія»*. Кінезофілія – це органічна потреба в рухах. Ступінь кінезофілії має індивідуальні та вікові відмінності. Ступінь кінезофілії або потреба в рухах виявляється у дошкільника в різноманітних іграх, елементах праці, фізичних вправах та у період його неспання. Слід сказати, що кінезофілія або потреба в рухах дає можливість вирішити важливі завдання фізичного виховання підростаючих поколінь.

Проте, слід наголосити, що рухова активність дошкільників у кожній віковій групі має свою межу. Тобто не можна, щоб діти занадто довго були рухливими або недостатньо рухливими. Оскільки і велика рухливість, і недостатня рухливість може негативно вплинути на дитячий організм. Якщо дитина буде занадто рухливою, то це може негативно вплинути на серцево-судинну систему.

Низьку рухову активність ще називають як *гіпокенезія,* для якої характерні недоліки, що пов'язані з моторикою дитини, порушенням регуляції обмінних процесів тощо.

Занадто рухову активність називають як *гіперкенезія*, при якій ігнорується оптимальне фізіологічне навантаження, що також може викликати перш за все перенапруження серцево-судинної системи і негативно позначається на розвитку організму дошкільника.

Тому для дитини доступною є оптимальна фізична активність, що є нормою для кожного вікового періоду. В основу *норми рухової активності* покладено *принцип оптимальної кількості довільних рухів*, які виконуються

протягом дня. Другий важливий принцип нормування рухової активності — це *оптимальне фізичне навантаження відповідно до функціональних можливостей організму*, що сприяє зміцненню здоров'я та всебічному розвитку дошкільників.

Режим рухової активності дошкільників передбачає диференційований підхід до дитини, залучення її до виконання основних рухів та фізичних вправ, вправ спортивного характеру, наприклад, під час прогулянок.

2. КЕРІВНИЦТВО САМОСТІЙНОЮ РУХОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ДІТЕЙ (САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ).

До змісту рухового режиму ЗДО тобто рухової активності входять:

1) комплекс організаційних форм фізичної культури,

2) самостійна рухова діяльність дітей.

Самостійна рухова діяльність **як** форма активізації рухового режиму проводиться з дітьми щодня під час ранкового прийому, денної та вечірньої прогулянок тощо. Вона може розгортатися як у приміщенні, так і на майданчику. Зміст і рівень самостійної рухової діяльності залежать від низки чинників, а саме:

– залежить від рухового досвіду дітей, від фізичної підготовленості дітей тобто організовуючи самостійну рухову діяльність, слід враховувати індивідуальні особливості здоров'я і фізичний розвиток, функціональні можливості організму конкретної дитини. Вихователю потрібно добре знати стан здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість, особливості поведінки та інші показники індивідуального розвитку дитини.

– грамотне, компетентне керівництво з боку дорослого;

– залежить від наявності розвивального предметно-ігрового середовища тобто наявності фізкультурного куточка, врахування простору власного «Я» кожної дитини. ТАК, у групових кімнатах, у кожній віковій групі, починаючи з другої молодшої групи, має бути обладнаний фізкультурний куточок, у якому мають бути наявні дитячі тренажери, драбинка, канат або шест, був наявний різний яскравий фізкультурний інвентар (скакалки, обручі, м'ячі,

куби, прапорці, гімнастична лава, мішечки з піском). Фізкультурний інвентар має бути правильно розміщений і доступний для дітей. Усе це буде сприяти тому, що діти будуть закріплювати вміння і навички в основних рухах (лазіння, повзання, біг, ходьба, біг), розвиваються фізичні якості (сила, спритність, витривалість, швидкість, гнучкість).

Доцільно періодично змінювати пропонований набір обладнання та інвентарю, вносити нові компоненти до предметного оточення, забезпечити дітям можливість вільного доступу до обраних предметів та використання їх у самостійній руховій діяльності, не заважаючи інших дітям.

Успішна організація самостійної рухової діяльності дітей залежить від фізичної підготовленості дітей та наявного у них рухового досвіду.

Тому слід виділити такі умови підвищення рухової активності дітей:

– систематична попередня робота з дітьми з метою формування у них необхідного рухового досвіду,

– врахування рівня фізичної підготовки, обізнаності про техніку виконання рухів, правил рухливих ігор та способів взаємодії між учасниками,

Науковці виокремлюють основні умови підвищення рухової активності дітей в самостійних іграх такі:

– правильний підбір іграшок, достатня кількість рухових іграшок, зручне їх розміщення для ігор, новизна ігрового матеріалу тобто створення предметного середовища, яке б спонукало дітей до рухової діяльності, конкретизувало її зміст, забезпечувало динамічну зміну самостійних занять вправами та іграми залежно від інтересу, бажань, задумів вихованців;

– своєчасна допомога дитині у виборі іграшки, сюжету та змісту гри, особливо при переході від одного режимного моменту до іншого тобто своєчасна допомога дитині у використанні фізкультурного й спортивного інвентарю, обладнання;

– збагачення рухових навичок дітей у процесі гри з різними іграшками та предметами;

– організація активного спілкування дітей в іграх.

Отже, слід створити усі сприятливі умови для того, щоб діти займалися самостійними заняттями фізичними вправами та самостійною руховою активністю.

Матеріалом для занять служать ті вправи, які не вимагають складної організації і страхування та найкраще впливають на організм дитини. Це такі вправи: лазіння, вправи з м'ячем, стрибки через довгу і коротку скакалку, метання в ціль, біг. катання на велосипеді, гойдалках, каруселях, самокаті тощо.

Самостійна рухова активність займає у дітей половину часу від загальної їх діяльності протягом перебування у ЗДО. Крім того, вона менш за все стомлює дітей з усіх форм рухової діяльності. Самостійними заняттями, які включають вправи, а також самостійною руховою діяльністю необхідно керувати тактовно, обережно, ненастирливо. Самостійною руховою діяльністю можуть займатися усі діти ЗДО незалежно від віку. Вони можуть займатися як індивідуально, так і об'єднуючись у невеликі групи. У процесі самостійної рухової діяльності діти в основному самі регулюють фізичне навантаження, змінюючи більш інтенсивні рухи менш інтенсивними і за необхідності роблять паузи.

Однак, слід спостерігати за станом самопочуття дітей, здійснюючи індивідуальне керівництво їх діяльністю. Потрібно своєчасно пропонувати цікаву для дітей діяльність, періодично її коректувати, дозувати час.

Керівництво самостійною руховою діяльністю передбачає постійне спостереження вихователя за дітьми і своєчасне переключення їх на інший вид діяльності. Необхідно спонукати дітей робити самим все те, що їм під силу, привчати їх до правильного виконання рухів у побутовій діяльності, під час ігор та на прогулянці. Враховуючи швидку стомлюваність малюків від одноманітних рухів та поз, їх невміння доцільно регулювати свою діяльність, необхідно слідкувати за зміною рухів у чергуванні з короткочасним відпочинком. Наприклад, дітям, які стрибають через скакалку або бігаючи, катають обруч, можна запропонувати пограти в кеглі та інші спокійні ігри.

На самостійних фізкультурних заняттях вихователь радить дітям, які вправи обирати для самостійного використання і як методично правильно їх виконувати. Вихователь привчає дітей оцінювати свої рухи і рухи своїх друзів.

Розрізняють *пряме і непряме* керівництво самостійною діяльністю дітей.

Пряме або *безпосереднє* керівництво спрямоване на:

- допомогу дітям – допомогти порадами, підказати зручне місце так, аби діти не заважали один одному, допомогти підібрати фізкультурний інвентар.
- посприяти об'єднанню дітей для спільної рухової діяльності. якщо їх бажання співпадають, або ж розвести їхню рухову діяльність у просторі й часі;
- забезпечити оптимальні фізичні й психічні навантаження на дітей, чергування навантажень і відпочинку тощо.

Проте, не варто надмірно опікувати дітей, часто втручатися в їхні дії та постійно корегувати стосунки.

Непряме (опосередковане) керівництво дитячою самостійною руховою діяльністю з боку дорослого спрямована на:

– систематичну роботу з дітьми щодо формування у них знань, рухових умінь, навичок, ставлення до навколишнього і самих себе, формування рухового досвіду;

– грамотне, педагогічно виважене облаштування фізкультурного куточка, який би спонукав дітей до самостійних рухових занять, приваблювало й зацікавлювало, давало б поштовх до вправляння та виконання певних фізичних вправ;

– періодична зміна фізкультурного куточка шляхом внесення до нього нових компонентів (наприклад: скакалок, гімнастичних палиць).

Отже, вихователі не повинні пускати на самоплив вільну рухову діяльність дітей, а дбати про виведення її на належний рівень, відповідний віку та індивідуальним можливостям дітей.

Щоб підвищити інтерес до самостійних занять, вихователь використовує *РІЗНІ ПРИЙОМИ.* Наприклад, *доручення – доручити комусь із дітей винести фізкультурний інвентар*, наприклад, м'яч і розвішати мішені. До дитини, яка виконує доручення, звичайно приєднується ще кілька дітей. Внаслідок цього діти самостійно, з інтересом починають займатися метанням м'ячів у ціль. Такий прийом сприяє тому, що діти прагнуть самостійно займатися фізичними вправами. У них розвиваються фізичні якості, бажання бути кращим. Винесення фізкультурного інвентаря на майданчик під час прогулянки розглядають як прийом, який викликає інтерес у дітей до фізичних вправ. Малорухливі діти залучаються до діяльності, яка сприяє розвитку інтересу до ігор та фізичних вправ. Дуже рухливих та збудливих дітей спрямовують на вправи, які вимагають від них точності рухів (метання в ціль, вправи у рівновазі), вони стримують їх від значної рухливості і сприяють формуванню уваги та стриманості. Деяким дітям вихователь може підказати, який обрати інвентар та як із ним можна виконати фізичні вправи. Наприклад, катання обруча і біг за ним. Рухова активність буде підвищуватись, коли дітей будуть заохочують до самостійних індивідуальних ігор з м'ячами, іграшками, до вправ та ігор спортивного характеру на прогулянках.

Спільне виконання вправ дитини зі своїми однолітками – Можна попросити дитину, яка добре володіє будь-яким рухом позайматися з відстаючими дітьми. Вихователь рекомендує який слід взяти інвентар та які вправи з виконати з ними. Педагог, наприклад, може запропонувати робити вправи, які можуть виправити дефекти у поставі або стопи (ходіння з мішечком на голові, ходіння по палиці). Це теж один із прийомів заохочення дітей до самостійних занять фізичними вправами.

Показ та виконання більш складних елементів рухів вихователем. Своїм прикладом вихователь може викликати інтерес у дітей до заняття фізичними вправами. Наприклад, якщо вихователь візьме скакалку і розпочне стрибати через неї, то і діти стануть виконувати таку ж фізичну вправу – стрибки

через скакалку. І це є теж прийомом заохочення дітей до самостійних занять фізичними вправами, який використовує вихователь у роботі з дітьми з фізичного виховання.

Необхідно доцільно розподіляти рухову активність дітей протягом перебування їх у дошкільному закладі. Особливої уваги потребує друга половина дня, коли часто проводяться малорухливі та спокійні види діяльності у дошкільнят. Тому на вечірній прогулянці слід застосувати більш динамічні засоби фізичної культури (основні рухи, вправи спортивного характеру, ігри, естафети). Треба слідкувати, щоб діти частіше вправлялися у тих способах виконання рухів, якими вони володіють гірше. Підтримувати бажання дитини допомагати своїм однолiткам оволодіти важкою для них вправою. Наприклад, у старших групах – стрибки зі скакалкою, кидки баскетбольного м'яча в кошик тощо. Таким чином, самостійна рухова діяльність має виняткове значення для формування у дитини звички та потреби у систематичному виконанні фізичних вправ і впливає на всебічний її розвиток. Поряд з закріпленням та удосконаленням різних рухових дій у дітей виховується доброзичливість до своїх друзів, впевненість у своїх силах.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

До форм організації активної рухової діяльності відноситься активний відпочинок, до складу якого відносять: дитячий туризм або пішохідні переходи; дні здоров'я, фізкультурні свята, фізкультурні розваги, канікули.

Мета усіх цих форм організації активної рухової діяльності – це активна участь всієї групи у запропонованому заході. Усі ці форми відповідають завданням фізичного виховання і всестороннього розвитку дитини; усі вони взаємопов'язані між собою і разом з тим мають свої спеціальні завдання, які визначають їхнє місце в режимі дня закладу дошкільної освіти. Означені форми організації активної рухової діяльності сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, покращують працездатність та загартованість дітей.

Дитячий туризм або пішохідні переходи Пішохідні переходи являють собою простий вид дитячого туризму. Під час *пішохідних переходів* у дітей виховуються естетичні почуття, відбувається спілкуванню з природою. Так, у дітей збагачуються знання про природу (наприклад живу і неживу природу), виховуються у дітей естетичні почуття. Діти мають можливість торкнутися самої природи, побачити красу живої природи (наприклад, можна побачити красу дерев, кущів, квітів, зокрема, вихователі звертають увагу на пишні троянди, пухнасті кульбаби, тендітні дзвіночки) та неживої природи (наприклад, спостереження за хмаринками, сонцем (його положення щодо землі),тощо). Під час пішохідного переходу у дітей також формуються математичні уявлення. Так, під час спостереження вихователь закріплює такі початкові математичні поняття, як «більший» та «менший» і при цьому звертає увагу дітей на більших або менших по величині будинків, машин тощо. Під час проведення цієї форми діти вчаться також орієнтуватися на місцевості. Дитячий туризм сприяє зміцненню здоров'я, фізичному розвитку дітей, удосконаленню рухових навичків і фізичних якостей. Рухова діяльність у поєднанні зі свіжим повітрям, сонцем підвищує захисні реакції організму дошкільнят, загартовує їх. Також дитячий туризм сприяє вихованню дисципліни, ознайомленню з правилами пішохідного переходу, вирішенню освітніх завдань: знайомство з архітектурою будинків, породами дерев тощо. Тому такий дитячий туризм доцільно проводити регулярно. Пішохідні переходи слід передбачати систематично – 1 раз на тиждень у кожній віковій групі, починаючи з другої молодшої групи. Їх тривалість:

- для молодших дошкільників – 10 хв в один кінець,
- для середніх дошкільників – 15-20 хв один кінець,
- для старших дошкільників – 25-30 хв один кінець.

Дозування прогулянок залежить від віку, складу та підготовленості дітей. Дитячий туризм змінюється залежно від періоду року, погоди, змісту прогулянок. Відстань як пішохідних, так і лижних переходів поступово збільшується протягом року від однієї вікової групи до іншої. Довжина

шляху в один кінець не повинна перевищувати для молодших дошкільників — 1,5 км, для старших дошкільників – до 2 км. Після кожних 15-20 хв ходьби слід робити короткочасні (4-5 хв) зупинки для відпочинку дітей.

Вихователь заздалегідь готується до проведення пішохідного переходу, розробляє його план та маршрут, передбачає проведення активного відпочинку (виконання основних рухів, ігор), готує необхідний інвентар (м'ячі, скакалки, прапорці). Вибір маршруту та швидкість пересування групи залежать від фізичної підготовленості дітей. Важливо також визначити, у якому одязі та взутті дітям більш доцільно відправлятися на цю прогулянку. Важливо правильно розставити дітей у парах: попереду в колоні поставити тих, у кого середній темп ходьби, посередині – млявих разом із більш швидкими, а в кінці – найбільш організованих. Обов'язково з вихователем має йти його помічник. Шикування у пари виправдано тільки при переході дороги, по якій рухається транспорт, та в той час, коли група йде по пішохідному тротуару. Під час пересування по маршруту діти можуть йти вільно, зграйкою, тому що ходьба у парах утруднює свободу пересування та викликає негативні емоції. Часто пішохідні переходи бувають недалекі – до найближчого скверу, лісу, тоді слід організувати на відпочинку рухливі ігри й розваги, для цього треба мати легкі прилади (влітку – обручі, м'ячі, а взимку – санчата), які беруть з собою.

У будь-яку пору року слід цікаво та різноманітно використовувати рельєф місцевості та природні умови для виконання рухів. У лісі або парку дітям пропонують ходьбу та біг між деревами, переступання через гілки, пеньки, канавку; підлізання під низько опущені гілки дерев або чагарників; стрибки в глибину з пеньків, підстрибування з діставанням гілок дерев, кущів; метання шишок, каштанів у ціль (дерево, пеньок) або на дальність. На лузі: ходьба та біг по траві з високим підніманням стегна; перестрибування через купинки або невисокі кущики; ходьба босоніж по траві та ін. На березі водойми (річка, озеро): ходьба та біг по піску, гальці; ходьба, ступаючи «слід

у слід», метання камінців у воду, стрибки у довжину та висоту з місця на піску. У всіх вікових групах слід проводити рухливі ігри та ігрові завдання.

Взимку прогулянки для старших дошкільнят плануються з використанням лиж та санок. Про таку прогулянку дітей доцільно попереджати заранння і разом з вихователем готують те, що їм необхідно (іграшки, лопатки, санки, лижі, ковзани тощо). Діти можуть йти пішки до місця, де є гірки, з яких вони можуть кататися та гратися у рухливі ігри. Регулярне проведення пішохідних переходів дозволяє значно підвищити руховий режим дошкільнят у цей день, покращити рухову підготовленість та дає дітям естетичне задоволення від спілкування з природою.

<u>День здоров'я</u>.

День Здоров'я рекомендується проводити починаючи з другої молодшої групи. Цей захід спрямований на зміцнення здоров'я, загартування, покращання фізичного розвитку дітей. День Здоров'я доцільно проводити у всіх дошкільних групах один (1) раз на місяць

Основна мета дня здоров'я – охопити всіх вихованців групи різними фізкультурними заходами. У цей слід забезпечити дітям максимальне перебування на свіжому повітрі і по можливості провести його на природі (це може бути – ліс, парк, луки, береги, водойми) та доцільно використовувати природні фактори. Наприклад, взимку до програми Дня здоров'я входять рухливі ігри, змагання із санками, лижами, ковзанами. Так, молодші діти катаються на санчатах з гірки, ходять по снігових валах, ліплять сніговика. Старші – катаються на лижах з гірки, грають у хокей з шайбою, катаються на ковзанах, грають на лижах. У регіонах, де взимку випадає сніг, зі старшими дітьми в цей день можна провести лижний похід. Довжина його маршруту для середньої групи становить до 600-800 м, для старшої групи – до 1-1,5 км. Плануючи похід, треба заздалегідь продумати маршрут (особливо його безпечність), екіпіровку дітей та організацію активного відпочинку (коли діти прийдуть на кінцевий пункт маршруту). Також в цей день діти звільняються від занять (наприклад, від занять з

математики, розвитку мови тощо), які вимагають розумового напруження. В цей день діти грають у цікаві для них ігри, співають, слухають музику, спокійно, весело спілкуються один з одним.

День Здоров'я здійснюється протягом усіх періодів дня:

– зранку – ігри середньої рухливості (під час прийому дітей), ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури (інші навчальні заняття в цей день не проводяться),

– під час прогулянок планують різноманітні змагання в іграх та вправах спортивного характеру, іграх-естафетах (для дітей старших груп), розваги-атракціони, виконання фізичних вправ (біг, стрибки, метання, лазіння).

У цей день слід широко застосовувати веселі атракціони, ігри-естафети, розваги. Так, молодшим дошкільникам пропонують влучити м'ячем в обруч (кошик, прокочуючи м'яч, збити булаву та ін.). Старші діти змагаються у веденні м'яча поштовхом руки або ногою між булавами (кубиками), які поставлені на землю на відстані 1,5 м; бігу на швидкість у парах (тримаючись за руки), тощо.

Протягом усього теплого періоду року у День здоров'я рекомендується проводити піший перехід, який за часом займає всю прогулянку. І чим ретельнішою буде підготовка вихователя та чим ретельніше будуть продумані продумані ігри та змагання, тим вищою буде рухова активність дошкільників.

<u>Фізкультурні свята</u>.

У системі фізичного виховання чільне місце займають фізкультурні свята, які спрямовані на вирішення оздоровчих та виховних завдань.

Фізкультурні свята проводяться 2-3 рази на рік (або 1 раз у три місяці), безпосередню участь у них беруть діти середньої, старшої дошкільних груп. Тривалість свята залежить від віку дітей, умов проведення та змісту програми свята: у молодшій групі – до 40 хв, а в старших групах – до 50 хв.

Більш доцільне проведення фізкультурного свята для дітей одного дошкільного закладу. Однак, іноді допустиме об'єднання декілька груп старших дошкільників двох-трьох дитячих садків, які розташовані близько один від одного. У святі можуть брати участь одна або кілька груп одного віку (наприклад, участь беруть тільки старші групи), а також можуть брати участь діти різного віку (наприклад, до свята залучена ще й II молодша група).

Велику роль під час проведення свята відіграє ведучий. Ним може бути вихователь, музичний керівник, методист ЗДО. Саме від ведучого залежить успіх у вдалому проведенні свята. Він має добре знати сценарій, хто за ким виступає, повинен вміти чітко пояснити завдання командам, бути активним, винахідливим, швидко знаходити вихід із різних ситуацій, підбадьорювати малоактивних дітей, використовуючи при цьому гумор та жарти. Також має бути зв'язок ведучого із членами журі. Члени журі повинні бути уважними, доброзичливими та об'єктивними.

Фізкультурне свято влітку на майданчику або в залі проводиться за такою схемою:

1) Відкриття свята, що включає: парад учасників під святковий марш, привітання команд.
2) Виступи учасників свята з гімнастичними вправами або розминка.
3) Проведення змагань між командами, участь в іграх-естафетах, атракціонах, сюрпризний момент.
4) Завершення свята передбачає: підбиття підсумків та нагородження.

Підготовка до свята починається із складання програми, у якій визначаються мета, дата, час та місце його проведення, перелік номерів програми:

– парад учасників,
– масові гімнастичні виступи,
– змагання з різних видів вправ та ігор, конкурсів;

– визначити відповідальних за підготовку і проведення свята (серед них завідуюча або методист, вихователі груп, музичний керівник, медична сестра, члени батьківської ради);

– зазначити кількість учасників свята, із яких вони груп; хто з запрошених (школярів-спортсменів) бере участь у показових виступах (художня гімнастика, акробатика), склад суддівського журі, підбиття підсумків змагання та нагородження учасників свята.

Одним з важливих розділів роботи під час підготовки до фізкультурного свята є розробка сценарію. В основу його повинні бути покладені програмові та методичні вимоги, які ставляться перед фізичним, естетичним, моральним та гігієнічним вихованням дошкільників. Складаючи сценарій, треба намагатися, щоб зміст свята був цікавим. У розробці сценарію свята враховують основну його ідею, девіз, під яким воно проводиться: «Веселі старти», «Олімпійці серед нас», «Спритні, швидкі, сміливі».

Організатори фізкультурного свята повинні потурбуватися про те, що всі діти брали активну участь у цьому заході: у виконанні гімнастичних вправ, іграх-естафетах та інших номерах програми. Діти під час свята мають виконувати стройові та загальнорозвиваючі вправи, основні рухи тощо.

З метою створення урочистої обстановки бажано яскраво оформити фізкультурний зал або територію майданчика. У приміщенні дитячого садка та на майданчику розвішують різнокольорові кульки, ліхтарики, гірлянди, плакати зі спортивною тематикою, встановлюють прапорці та ін. Територія ділянки підмітається, посипається піском, зелені насадження поливають

Фізкультурне свято починається урочистим входом у приміщення або виходом на фізкультурний майданчик або в зал, шикування, привітання завідуючої дитячим садком або представника інших організацій (спортсмена-ветерана, представника заводу та ін.). Завершується відкриття підйомом прапора та парадом учасників. Для відкриття свята підбирають виразну урочисту музику, для параду – бадьорий марш.

Після урочистої частини проводяться показові виступи дітей з гімнастичними вправами (10-12 вправ). Вони виконуються з різними предметами: обручами, м'ячами, вимпелами, різнокольоровими стрічками та прапорцями.

Музичний супровід різних виступів дітей повинен відповідати їх характеру: виконання гімнастичних вправ супроводжується ритмічною або повільною музикою, ігри-атракціони – веселою, бадьорою. Запис музичних творів для свята краще всього зробити заздалегідь і забезпечити своєчасну трансляцію її під час свята.

Після виконання цих вправ діти розподіляються на рівні за кількістю учасників команди і починаються змагання між ними. Великий інтерес викликають у дітей ігри-атракціони: ударити по м'ячу ногою із зав'язаними очима, зрізати ножицями підвішений на мотузці предмет з заплющеними очима; біг у мішках, перенесення кульок у ложці — хто швидше? – та ін. Між командними змаганнями проводять показові виступи запрошені на свято гімнасти або акробати, фігуристи (взимку) або масові танці, у яких беруть участь всі діти.

Створенню святкового настрою сприяє «сюрпризний момент» – це раптова поява казкових героїв, їх спілкування з дітьми, участь у танцях та іграх доставляє учасникам свята багато радощів та задоволення.

В кінці фізкультурного свята підбивають підсумки та нагороджують переможців. Може проводитися загальний хоровод або танці та парад його учасників.

Під час аналізу результатів змагань між командами в іграх та атракціонах необхідно відмітити старанність дітей, чітке виконання ними правил.

Якщо у святі беруть участь батьки разом зі своїми дітьми, нагородження може бути не тільки за успіхів індивідуальних змаганнях, а й за перемогу сімейної команди. Нагородження переможців може бути пам'ятними

вимпелами або медалями, солодкими призами. Бажано також відмітити дітей, які брали активну участь у підготовці та проведенні фізкультурного свята.

Найбільшу користь для зміцнення здоров'я та загартування дітей мають ті фізкультурні свята, які проводяться на відкритому повітрі. Вони можуть відбуватися у різних природних умовах місцевості. Наприклад, свято можна проводити не тільки на фізкультурному майданчику, а й на стадіоні, у парку, на березі моря (влітку). Від конкретного місця проведення свята залежать його тематика, структура, зміст та оформлення.

Зміст свята значною мірою залежить від періоду року та конкретних умов, в яких воно проводиться. Так, якщо свято відбувається у теплу погоду на фізкультурному майданчику, до його змісту входять масові виступи дітей, які потребують значного простору для гімнастичних вправ, ігор-естафет з бігом, стрибками, катанням наввипередки на велосипедах або самокатах, веселих атракціонів (біг у мішках, перетягування канату та ін.).

Якщо свято проводиться взимку (де є сніг), то беруть рухливі ігри та вправи, які можна виконувати, застосовуючи санки, лижі та ковзани. Наприклад, якщо свято проходить під девізом «Здрастуй, зимонька-зима!», головним завданням його є пропаганда користі фізичної культури, холодного повітря, як важливих засобів зміцнення здоров'я та загартування, виховання у дітей інтересу до катання на санках, лижах або ковзанах та рухливих ігор. Тоді у програму такого свята потрібно ввести: катання на санках з виконанням ігрових завдань («Хто далі проїде?», «Влучи в ціль» та ін.), ігри-естафети на лижах або ковзанах з елементами гри у хокей (ведення шайби, кидки ключкою шайби у ворота), змагання між командами — «Хто швидше зробить сніговика?» та ін. На зимовому святі діти не співають та не промовляють вірші, однак, музика, звернення до них ведучого (у віршованій формі) створюють емоційне піднесення та святковий настрій у тих, хто бере участь у святі, та у глядачів. Взимку майданчик прикрашається сніговими фігурами, які знайомі дітям, від снігу розчищають доріжки, заливають ковзанку тощо. Успішне проведення свята – це результат спільної роботи з

фізичного виховання дошкільників всього педагогічного колективу дитячого садка: завідуючої, методиста, музичного керівника та вихователів груп, які брали в цьому безпосередню участь.

Фізкультурні розваги.

Фізкультурні розваги доставляють дітям радість і сприяють вирішенню фізичних завдань. У кожній віковій групі з дошкільниками проводяться фізкультурні розваги два-три (2-3) рази на місяць, які плануються у другу половину дня у приміщенні або на майданчику (залежно від пори року та погодних умов), переважно у другій половині дня.

Зміст фізкультурних розваг складають рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру, вправи на фізкультурних тренажерах. До змісту розваг входять також ігри-атракціони, а також змагання між командами в іграх спортивного характеру (футбол, баскетбол, хокей тощо). Тривалість фізкультурних розваг залежить від віку дітей :

- для дітей раннього віку – 15-20 хв.,
- молодшого – 20-35 хв.,
- старшого віку – 35-40 хв

Розпочинається фізкультурна розвага із загальнорозвиваючих вправ. Потім проводиться 1-2 гри великої рухливості. Після цього 2-3 атракціона. І завершується фізкультурна розвага спокійною грою і ходьбою. Дозування фізичного навантаження з віком збільшується.

Здебільшого розваги застосовують на прогулянці, тому підбирати їх треба з урахуванням пори року. Так, влітку доцільно віддавати перевагу розвагам – іграм спортивного характеру (теніс, бадмінтон, баскетбол), а взимку – катанню на санках, грі в сніжки, ходьбі на лижах тощо.

Розваги можуть проводитися як зранку, так, і вдень, і ввечері. Розваги, які проводяться зранку, покликані створити у дітей бадьорий настій, включити їх у режимні процеси. Тому зранку доцільно проводити розваги обмеженої рухливості. А на першій прогулянці можна проводити розваги

великої та середньої рухливості. Увечері, коли у дітей працездатність понижена, можна застосувати розваги обмеженої рухливості.

Планування фізкультурних розваг здійснюється вихователем відповідно до рухової підготовленості дітей, наявності фізкультурного інвентаря та обладнання. Головна мета вихователя під час проведення фізкультурних розваг – створити у дітей радісний настрій, удосконалити їх рухові вміння та навички у невимушеній ігровій обстановці, залучити дошкільнят до систематичного виконання фізичних вправ. При цьому діти поводяться більш вільно, ніж під час занять з фізичної культури, і ця розкутість дозволяє їм рухатися без зайвого напруження, виявляти творчість у руховій діяльності. Фізкультурні розваги не потребують спеціальної підготовки. Вони в основному будуються на раніше вивчених дітьми вправах та іграх. Однак, це не виключає розучування нових рухливих ігор з нескладними правилами та сюжетом. У старших групах нові ігри естафетного характеру можна широко застосовувати під час розваг. Вихователь бере активну участь у проведенні фізкультурних розваг. Він організовує гру, є суддею змагань, подає команди на початок та закінчення гри; робить зауваження дітям, які порушують правила, підбиває підсумки розваг. Програма фізкультурної розваги складається по-різному в різних вікових групах. Так, у молодшій та середній групах планують не складні ігри та ігрові завдання, які викликають у дітей емоційне піднесення: хто швидше принесе іграшку або хто швидше добіжить до кубика і покладе його у кошик. Значне місце тут займають рухливі ігри сюжетного характеру, у яких бере участь вся група. У старших групах дітям пропонують змагання на краще виконання фізичних вправ. Наприклад, виконати чітко лазіння по гімнастичній стінці або драбинці різнойменним способом, влучити м’ячем в ціль, хто довше пострибає зі скакалкою та ін.

Орієнтовний план фізкультурної розваги на майданчику (старша група):

1) Гра «Заборонений рух» (повторити 4-5 разів).
2) Гра «Чия ланка швидше збереться?» (повторити 3-4 рази).

3) Атракціон — «Хто більше збере кеглів із зав'язаними очима» (тривалість 10-12 хв).

4) Гра «М'яч капітану» (повторити 3-4 рази).

5) Гра «Знайди та промовчи» (повторити 3 рази).

Канікули.

Два рази на рік (на початку січня та наприкінці березня) проводяться канікули тривалістю один тиждень. Їхня мета – забезпечити активний відпочинок дітей, сприяти їх оздоровленню та зміцненню організму. Змістом канікул може бути художньо-творча, музична, фізкультурна діяльність. Дуже корисні в період канікул туристичні походи.

Під час канікул відміняються заняття, пов'язані з розумовою діяльністю дітей. Поряд з цим широко застосовуються всі організаційні форми фізичного виховання (ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика, щоденні заняття з фізичної культури, рухливі ігри, дитячий туризм, фізкультурні розваги та свята, індивідуальна робота) та значно збільшується час перебування дітей на свіжому повітрі.

Взимку, під час прогулянок у тих регіонах, де є сніг, діти катаються на санках, лижах, ковзанах. Весною проводяться рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру. При сприятливій погоді можна провести пішохідний перехід за межі дитячого садка. Організація оздоровчої фізкультурно-масової роботи під час канікул потребує від вихователя продумати та спланувати на цей період усі основні форми фізичного виховання дітей своєї групи.

Кожен день канікул повинен проходити цікаво. З цією метою потрібно удосконалювати форми та методи оздоровчої роботи протягом дня. Вихователь може спланувати «День ігор» або «День здоров'я». Наприклад, у «День ігор» здійснюється комплексна форма ігрової діяльності дітей. Підбираються різноманітні за спрямованістю, завданнями та формою рухливі, сюжетно-рольові ігри.

Для дітей старших груп цікаве проведення «Дня туриста». У цей день відразу ж після сніданку діти йдуть у похід за межі дитячого садка або беруть участь у цікавій екскурсії.

Ефективне проведення канікул залежить від чіткого планування роботи з фізичного виховання під час канікул та творчого підходу вихователя до змісту фізкультурно-оздоровчих заходів для кожного дня.

4. ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА З ДІТЬМИ ТА ЗАНЯТТЯ З НЕВЕЛИКИМИ ГРУПАМИ.

Прикладом рухової активності є індивідуальна робота з дітьми та з невеликими групами. *Індивідуальна робота з фізичного виховання* проводиться у вільний час, відведений для самостійної діяльності дітей, індивідуально або з підгрупами по двоє – четверо дітей.

Мета – ознайомлення, поглиблене розучування і закріплення навичок їх виконання, усунення відставань у розвитку фізичних якостей. Враховуючи стан здоров'я, фізичний розвиток, підготовленість та інтереси дітей, педагог визначає мету індивідуальної роботи, добірку потрібного обладнання, інвентарю. Індивідуальна робота з дітьми та з невеликими групами проводиться в кожній віковій групі. Така робота проводиться для того, щоб наблизити дітей до загального рівня підготовки групи. Ця робота проводиться на протязі дня у вільний від занять час: зранку до сніданку, на денні та вечірній прогулянці, ввечері. Зміст і тривалість заняття визначається в залежності від віку і фізичної підготовленості дітей. У ЗДО є діти, які погано засвоїли програмовий матеріал, відстають від інших за станом здоров'я і фізичним розвитком. Є діти з поганою поставою або дефектами стопи. Під час індивідуальної роботи для виправлення дефектів у стопі (плоскостопість чи сплющення) застосовують різні види ходьби – на носках, п'ятках, краях стоп. Ці вправи доцільно повторити 5-6 раз. Потім рекомендується провести вправи у положенні сидячи на стільці: ноги прямі, стопи на підлозі – згинати та розгинати пальці ніг, потім ноги прямі, спираються п'яткою об підлогу – кругові рухи стопами всередину; наступна

вправа така – це захоплення пальцями предметів (м'яча, булави). Такі вправи сприяють зміцненню склепіння стопи. Після цього треба повторити ходьбу на носках, п'ятках, краях стоп і виконати на місці перекочування з п'ятки на носок.

Індивідуальна робота проводить по тим рухам, які потребують страховки (наприклад, лазіння по гімнастичній стінці однойменним або різнойменним способом) і не здійснюють великого фізичного впливу на організм (метання в ціль, вправи з м'ячем тощо). Індивідуальна робота повинна спрямовуватися на активізацію малорухливих дітей, покращання фізичної та рухової підготовленості більш слабких дошкільнят. Враховуючи індивідуальні особливості дітей, вихователь одним з них надає допомогу у виконанні вправ, а іншим нагадує, як їх робити, підбадьорює та оцінює рухові дії. Деяким дітям пропонує відпочити, попереджуючи їх втому та занадто велике перегрівання від рухової діяльності.

Особливого підходу потребують діти, рухова активність яких обмежується після перенесених хвороб. Слід порадитися з лікарем, які вправи їм можна виконувати і в яких іграх брати активну участь. Поступово цим дітям пропонують більш інтенсивні рухи та динамічні ігри.

Заняття з невеликими групами – це проводиться заняття, в якому задіяно 8-10 дітей. На таких заняттях проводяться вправи, що вимагають особливих умов (наприклад, ями з піском) та індивідуальної страховки (стрибок в довжину або у висоту з розбігу).

Для того щоб підготовити організм дітей до виконання вибраного виду вправ, на початку заняття проводиться ходьба у чергуванні з бігом, загальнорозвиваючі вправи для основних груп м'язів, підготовчі вправи для даного виду руху. Після цього діти виконують основні рухи, наприклад, стрибки у довжину з розбігу. Вихователь страхує кожну дитину. Закінчується таке заняття ходьбою. Тривалість такого заняття – 10-15 хвилин.

Індивідуальна робота з дітьми та з невеликими групами проводиться 2-3 рази на тиждень.

Вихователь у календарному плані зазначає, у які дні і години проводитимуться індивідуальні заняття і заняття з маленькими групами.

5. ФІЗКУЛЬТУРНІ ЗАВДАННЯ ДОДОМУ.

Також прикладом рухової активності є і фізкультурні завдання додому. Завдання з фізичної культури для виконання у домашніх умовах визначаються вихователем, виходячи з вимоги створити оптимальний руховий режим для дитини вдома. До цих завдань входять: обов'язкове виконання ранкової гімнастики, особливо у вихідні та святкові дні; виконання фізичних вправ під контролем батьків та разом з ними під час прогулянки. Фізкультурні завдання додому вихователь дає також з метою, щоб дитина вдома закріпила вміння виконувати ті чи інші фізичні вправи або навчилась робити ранкову зарядку. При цьому вихователь надає консультації батькам, під час яких практично розучує з ними комплекс ранкової гімнасти і фізичні вправи з предметами (прапорцями, обручем тощо). І вихователь розкриває батькам методику проведення з дитиною ранкової гімнасти і фізичних вправ. Крім цього на стенді розміщує вихователь карточки з описом конкретних фізичних вправ. Ці карточки регулярно міняються у вихователя у відповідності з проходженням програми. Регулярне виконання домашніх завдань з фізичної культури дає змогу сформувати у дітей стійку потребу до щоденного виконання фізичних вправ у їхньому повсякденному житті.

Тема № 3.3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

План

1. Типи занять з фізичної культури.
2. Структура та зміст занять з фізичної культури.
3. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури.

4. Особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах.

5. Заняття з фізичної культури на повітрі.

6. Методика проведення занять з фізичної культури у мішаних за віком групах.

ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:

1. ТИПИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

У закладах дошкільної освіти застосовуються заняття різного типу. Кожне з них має свої особливості. В основу класифікації цих типів можуть бути покладені такі ознаки: зміст,навчальні завдання, методи проведення. *За змістом і методом проведення розрізняють такі типи занять*: *мішане, ігрового характеру, сюжетного характеру*.

До занять мішаного характеру відносять: вправи з шикування та перешикування,загально розвиваючі вправи, основні рухи, рухливі ігри. Такі заняття є найти типовіші для ЗДО.

На занятті ігрового характеру для вирішення завдань кожної його частини підбираються ігри з відповідними рухами. Такі заняття проводяться в основному влітку, коли вже усі вправи вивчено і ставиться завдання – закріпити рухові навички, розвинути фізичні якості.

Заняття з фізичної культури сюжетного характеру проводяться для посилення інтересу до рухів під час закріплення рухових навичок. Уявімо, що вихователь вирішив закріпити навички ходьби по гімнастичні лаві і в стрибках у довжину з місця. Він обирає сюжет, наприклад «Поїздка в ліс». Спочатку вихователь розповідає, як зараз гарно в лісі, і пропонує усім піти на прогулянку. Діти шикуються в колону по одному і йдуть, зображуючи рух поїзда. «Поїзд» починає йти швидше , і «пасажири» переходять з ходьби на біг. «Поїзд» зупиняється і всі виходять на галявину. Тут вони збирають квіти, ловлять метелики (в цей час діти виконують загальнорозвиваючі вправи). Потім переходять місток – відбувається ходьба по гімнастичній лаві. Після цього стрибають через «струмок» – відбуваються стрибки у довжину з

місця. Далі усі йдуть на другу галявину і там грають у рухливу гру. Після цього діти сідають у «поїзд» і їдуть додому – відбувається ходьба.

Якщо в основу класифікації покласти навчальні завдання, то можна виокремити такі заняття з фізичної культури*:*

– *Заняття на закріплення та удосконалення фізичних вправ* – це заняття, які побудовані на знайомих вправах і спрямовані на закріплення рухових навичок.

– *Заняття мішаного типу* – це заняття, на яких розучуються нові вправи і закріплюються навички у вже засвоєних рухах.

–Контрольні заняття з фізичного виховання – це заняття, які проводяться як на початку, так і наприкінці кварталу або навчального року. На контрольних заняттях перевіряється рівень розвитку рухових навичок і фізичних якостей дітей, їхнє уміння гратися в рухливі ігри.

Вибір типу заняття залежить від завдань, що стоять перед вихователем, від пори року тощо.

2. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

Заняття з фізичної культури – це основна форма організованого навчання дітей рухів, яке здійснюється у певній системі та певній послідовності.

Заняття з фізичної культури проводять в усіх вікових групах. У першій молодшій групі проводять заняття з фізичної культури щодня, а починаючи з другої молодшої групи – двічі на тиждень.

Мета занять з фізичної культури – це зміцнити здоров’я дітей, сформувати навички виконання життєво необхідних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, рівноваги) виховувати моральні (чуйність, справедливість, організованість, гуманність чесність, правдивість) та вольові якості (рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, ініціативність, самовладання, самостійність), розвинути фізичні якості (швидкість,спритність, гнучкість, витривалість, сила) та інтерес до рухової діяльності.

Також на занятті з фізичної культури розвиваються здібності, необхідні для успішного навчання в школі: вміння слухати і чути, розуміти пояснення; сприймати показ; виконувати вправи узгоджено усією групою і відповідно до вказівок педагога; помічати помилки у себе та в інших. Поряд з цим на фізкультурних заняттях вирішуються оздоровчі, навчальні та виховні завдання.

На занятті з фізичної культури, враховуючи психологічні та фізіологічні закономірності розвитку дітей, організовують активну рухову діяльність дітей. Зміст заняття містить навчальний матеріал програми, діяльність вихователя та діяльність дітей.

Перш ніж навчити дітей виконувати основні рухи (метання, стрибки, лазіння тощо) , які характеризуються великою інтенсивністю і підвищеною швидкість, треба попередньо підготувати до цього усі органи системи організму дитини. У противному разі можливі травми: розтягнення, розрив зв'язок і м'язів, переломи, а також порушення функцій серцево-судинної, дихальної, центральної нервової системи та інших систем. І також необхідна нервово-психічна підготовка дітей. Якщо ігнорувати її, це може негативно вплинути на процес сприймання і засвоєння вправ, на якість виконання рухів, на формування рухових навичок та умінь, на розвиток фізичних якостей.

Ось чому важливо побудувати фізкультурне заняття так, щоб забезпечувалась попередня психологічна і фізична підготовка дітей до сприймання і виконання складніших вправ, за допомогою яких вирішуються основні завдання.

Врахування закономірностей розвитку дитини й обумовило структуру заняття з фізичної культури, що складається із чотирьох функціонально пов'язаних частин: вступної, підготовчої, основної , заключної.

Така структура заняття з фізичної культури властива для будь-якого типу заняття. Зміст та тривалість кожної частини залежить від віку дітей, рівня їхньої рухової підготовленості та конкретних дидактичних завдань

заняття. Неодмінною умовою успішного проведення заняття з фізичної культури є чітка організація дошкільнят на початку заняття. Розглянемо складові частини заняття.

Вступна частина заняття – триває 2-3 хвилини.

Мета цієї частини — організувати дітей, активізувати їхню увагу, викликати інтерес до занять, створити бадьорий настрій. А також підготувати м'язи, зв'язки та суглоби, кісткову, серцево-судинну, дихальну та центральну нервову системи до активнішої роботи. Усе це буде сприяти якісному проведенню занять з фізичної культури.

До змісту вступної частини входять: різні види ходьби та бігу, різні види стрибків, вправи на орієнтування в просторі та уваги, вправи з шикування та перешикування.

Різні види ходьби: ходьба на носках (як «мишка»), ходьба на п'ятках, ходьба на носках з перекатом з носка на п'ятки та з п'ятки на носок, на зовнішній і внутрішній сторонах стопи (як «ведмедик»), ходьба з високим підніманням колін (як «конячка») , ходьба приставним правим і лівим кроком з рухами рук (як «спортсмен»), ходьба навприсядки, ходьба перехресним кроком, ходьба з випадами, ходьба з поворот наліво і направо тощо.

Під час ходьби вихователь стежить за поставою дітей, щоб вони трималися прямо, не опускали голови, розпрямляли плечі й робили правильні рухи руками. Вправи з ходьби запобігають розвитку плоскостопості.

Різні види бігу: біг в повільному, середньому та в швидкому темпі, біг з підстрибуванням.

Різні види стрибків: стрибки на двох ногах, стрибки на одній нозі, стрибки з просуванням вперед.

Вправи на орієнтування в просторі: ходьба зі зміною напрямку, ходьба змійкою, біг «змійкою».

Вправи на розвиток уваги: зміна темпу ходьби відповідно до музики чи підрахунку вихователя, зупинки під час ходьби та повільного бігу за сигналом.

Вправи на орієнтування в просторі та уваги спрямовані в основному на розвиток спритності, підвищення уваги та спостережливості у дітей.

Вправи з шикування та перешикування: в колону, шеренгу, з колони по одному в три-чотири колони тощо:

– Дітей другої молодшої групи вчать шикуватися у коло. Щоб зручніше було виконувати загальнорозвиваючі вправи, групу треба розімкнути. За вказівкою вихователя діти роблять два-три кроки назад — коло стає широким і ніхто нікому не заважає.

– У вступній частині діти середньої групи використовують різ види ходьби та бігу. Бажано включати вправи на орієнтування в просторі та увагу. Під час ходьби вихователь стежить за правильною поставою, щоб діти трималися прямо, не опускали голови, розпрямляли плечі і робили правильні рухи руками.

Дітей середньої групи шикують у колону або шеренгу за зростом і вже з другої половини року повідомляє короткий зміст заняття. Також використовують шикування з утворенням ланок. Щоб не витрачати зайвого часу на розімкнення у колонах і по рядах, використовують певні орієнтири – наприклад, кубики. Діти, які утворюють свої ланки, йдуть у напрямі кубиків (прапорців на підставці), поставлених на певній відстані один від одного в кінці залу (майданчика). На них орієнтуються ведучі, щоб додержувати потрібних інтервалів між колонами. У рядах діти розмикаються на ходу по бокових орієнтирах. Це можуть бути вікна у залі або поставлені вихователем перед початком заняття кубики, кеглі тощо.

– У старшій групі продовжують вчити перешиковуватися з утворенням ланок., а вже починаючи з другої половини навчального року у старшій групі дітей перешиковують через центр по три-чотири. Підгрупи дітей (по 3—4) після команди вихователя — «Через центр направо (наліво) руш!» одночасно

повертаються (праворуч або ліворуч) і рухаються шеренгою, додержуючи рівняння, до протилежного кінця залу (майданчика). У такому перешикуванні дітям легше додержувати в русі потрібних інтервалів між колонами і по рядах. Епізодично може бути застосовано перешикування у колону по чотири з розходженням через центр залу (майданчика) спочатку по одному, а потім по парах.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (4-10 хв.). Мета цієї частини – підготувати організм дитини до більш напруженої роботи. Загальнорозвиваючі вправи, які виконують у підготовчій частині, покликані збільшити фізичне навантаження поступовим залученням до роботи основних м'язів. І в залежності від віку дітей кількість вправ змінюється. *Також загальнорозвиваючі вправи спрямовані на покращення загально фізичної підготовки дітей, зміцнення здоров' я та підготовку їхнього організму до напруженої роботи в основній частині. Такі вправи проводяться в основному під музику і тоді у дітей підвищується зацікавленість до цих вправ. Музика сприяє швидкому засвоєнню фізичних вправ і чіткому та ритмічному виконанню. Так, під плавну музику вправа виконується спокійно, в повільному темпі. Під швидку й голосну музику діти роблять енергійні рухи руками або стрибки.*

Якщо діти виконують загальнорозвиваючі вправи з предметами (прапорці, брязкальця, кубики, палиці, обручі, скакалки, кеглі), то треба подбати про раціональний спосіб роздачі.

Предмети розкладають на стільчиках або гімнастичній лаві (прапорці, брязкальця, кубики, палиці, скакалки, кеглі), деякі з них складають в піраміду (палиці, обручі), в кошик – м'ячі. Дошкільники під час ходьби беруть їх, а потім перешиковуються для виконання загальнорозвиваючих вправ.

Залежно від вікової групи кількість *загальнорозвиваючих вправ* в змінюється:

І молодша група – 3-4 вправи

ІІ молодша група – 4-6 вправ

Середня група – 5-6 вправ

Старша група – 6-7 вправ.

Рекомендується добирати такі загальнорозвиваючі вправи, які будуть охоплювати різноманітні групи м язів та поліпшувати кровообіг, забезпечувати розігрівання м'язів, підвищать працездатність організму.

Загально розвиваючі вправи виконують усі діти одночасно. Кожні два тижні у цій частині заняття розучується комплекс загальнорозвиваючих вправ, який потім виконується під час ранкової гімнастики.

До комплексів загальнорозвиваючих вправ доцільно включати вправи, що вивчатимуться або вдосконалюватимуться в основній частині. Наприклад, якщо на занятті вдосконалюватиметься стрибок у довжину з місця, слід ввести до комплексу загальнорозвиваючих вправ підскоки на обох ногах угору із змахом рук.

Після кожної вправи слід робити невелику паузу (10-15 с) для відпочинку, врегулювання дихання та прийняття іншого вихідного положення (у разі необхідності). У цей час вихователь показує та пояснює наступну вправу.

У молодших групах у зв'язку з тим, що рухова пам'ять дітей недостатньо розвинена, вихователь після показу вправи виконує вправу з дітьми від початку й до кінця. Під час проведення *загальнорозвиваючих вправ у молодшій групі застосовується імітація та ігрова форма (наприклад «Витівники»).*

У старших групах після показу і пояснення він лише починає вправу з дітьми (два-три повторення), а потім дошкільники виконують її самостійно.

Якщо вправи знайомі дітям, показувати їх не варто. Досить перед і початком виконання нагадати назву руху (нахили в сторони, присідання та ін.) і вихідне положення, з якого воно виконується.

Якщо комплекс загальнорозвиваючих вправ тільки розучується на занятті, то кожну вправу вихователь демонструє сам або залучає для цього

найбільш підготовлену дитину, одночасно пояснюючи окремі положення тіла і кінцівок.

*П*ід час проведення *загальнорозвиваючих вправ* в усіх вікових групах використовують *різні вихідні положення тулуба*:

– сидячи – з упором рук і без упору,
– лежачи на спині, на животі (тобто грудях) – з упором рук і без упору та на боку (на правому або на лівому),
– стоячи,

Такі вихідні положення тулуба сприяють розвантаженню хребта та корекції порушень постави.

З дошкільниками різних вікових груп вивчаються основні положення рук, ніг, тулуба, без яких неможливо навчитися виконувати *загальнорозвиваючі вправи.* Коротко опишемо основні положення тіла під час виконання загальнорозвиваючих вправ.

Основна стійка — тулуб прямий, плечі розвернуті, руки опущені, ноги прямі, п’ятки разом, носки розведені на ширину ступні, положення рук може бути різне: на поясі, до плечей тощо.

Стійка ноги нарізно — ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним.

Зімкнута стійка — ступні ніг (п’ятки та носки) разом.

Упор стоячи на колінах — стати на коліна і на руки, спина пряма, дивитись уперед. Вага тіла рівномірно розподіляється на ноги й руки.

Руки вперед руки підняти на висоту й ширину плечей, долонями всередину.

Руки вгору руки підняти вгору, паралельно одна одній і відвести назад до відказу, долоні всередину; голова піднімається так, щоб можна було бачити кисті рук.

Руки в сторони — руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями вниз.

Руки на поясі — руки зігнути в ліктях, кисті на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири — вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести назад.

Руки за голову — руки зігнути в ліктях і підняти в сторони,_ долоні повернути вперед, пальці торкаються потилиці, голову тримати прямо.

Руки до плечей — руки зігнути в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатися до плечей, плечі розвести лікті притиснути до боків.

Руки, перед грудьми — руки зігнути в ліктях і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці — разом.

ОСНОВНА ЧАСТИНА ФІЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТТЯ. Мета основної частини заняття – надати оптимальне фізіологічне навантаження на дітей. Зміст основної частини включає основні рухи (стрибки, метання, лазіння, рівновага, біг, ходьба) та ігри. Тривалість основної частини заняття – 12-25 хв. Це залежить від вікової групи. У цій частині заняття вивчаються різні основні рухи (стрибки, метання, лазіння та ін.) і вдосконалюються навички їх виконання.

Для навчання основних рухів *застосовують різноманітні методичні прийоми. Один з них — показ рухів у супроводі пояснень.* Пояснення має бути коротким, чітким, доступним, зрозумілим. Коли показ рухів супроводжується поясненням, діти привчаються осмислювати, усвідомлювати свої дії.

У молодшій групі показ руху займає провідне місце.

Основна частина заняття може розподілятися на такі види діяльності:

– безпосереднє виконання фізичних вправ,

– сприймання й усвідомлення показу та пояснення, включаючи й спостереження за виконанням основних рухів іншими дітьми;

– необхідний відпочинок,

– допоміжні дії (розміщення посібників, перешикування, перехід від одного виду вправ до інших і т. д.).

У молодших групах в основній частині заняття діти виконують 2-3 основних рухи, у старших дошкільників їх кількість збільшується до 3-5 рухів.

Основну частину заняття починають з навчання нових рухів. На початку основної частини заняття дають вправи, які вимагають меншого навантаження, але більшої точності рухів (метання в ціль, підлізання, ходьба по рейці гімнастичної лави). Потім виконуються вправи, які вимагають більшого навантаження (стрибки).

Доцільно чергувати вправи спокійного характеру з більш інтенсивними: наприклад, спочатку метання в ціль, а потім стрибки.

Показуючи вправи дітям, слід виконувати без напруження, вільно, правильно і красиво. Дошкільнята дуже добре копіюють дорослих і від того, як показано певний рух, багато в чому залежить те, як ним оволодіють діти.

Під час виконання основних рухів вихователь не повинен спонукати дітей до подолання великої висоти або довжини в стрибках, швидкого виконання лазіння по гімнастичній стінці або канату тощо. Важливо зосередити увагу на якості виконання рухів.

Після виконання основних рухів проводить *рухлива гра*. Під час вибору рухливої гри обов'язково враховуються підготовленість дітей, їх інтереси, види рухів, які заплановані на даному занятті, місце, де воно проводиться (зал, майданчик), пора року тощо.

Рекомендується проводити такі ігри, які не дублювали б рухи (за епізодичним винятком), що розучують або вдосконалюють в основній частині. Наприклад, якщо діти виконують ходьбу по гімнастичній лаві (колоді), стрибають в глибину та виконують пролізання в обруч, то гра підбирається з бігом або метанням м'яча, щоб всебічно впливає на фізичну підготовленість дітей.

Ігри, складні за організацією та правилами, краще розучувати на прогулянках, це допоможе раціональніше витратити час, відведений на основну частину заняття. Слід також уникати тривалих пауз між

повторенням гри, бо це негативно позначається на руховій активності дітей під час заняття.

Щоб діти отримали оптимальне фізіологічне навантаження, краще добирати для занять ігри, в яких беруть участь одночасно всі вихованці групи. В усіх вікових групах ігри повторюються 3-5 разів (залежно від складності правил, ступеня рухливості та кількості дітей у групі). Там, де закінчення гри не обумовлено, вона триває в межах 5-8 хв.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ. Тривалість заключної частини заняття – 1-5 хв. Мета заключної частини заняття – забезпечити поступовий перехід дітей від стану збудження до стану спокою, зберігши при цьому бадьорий настрій та підбити підсумки.

На завершення заняття дітям пропонують ходьбу у повільному темпі у поєднанні із вправами на дихання, іноді з різними завданнями.

Наприклад, пройти крадькома, як «мишка»; на носках, як «лисичка»; з рухами рук, як «пташка», і т.п.

Повільний темп виконання вправ на розслаблення, під музичний супровід сприяє відновленню організму дітей у більш короткий час.

У молодшій групі вихователь в кінці заняття робить схвальний аналіз.

А вже в з середній та старшій групах в кінці заняття вихователь підбиваючи підсумки, робить короткі зауваження щодо виконання поставлених завдань і поведінки дітей.

Загальна тривалість занять з фізичної культури в першій молодшій групі – 8-10 хв, у другій молодшій групі – 10-15 хв, у середній групі до 15-20 хв, у старшій групі – 25-30 хв.

Структура заняття лишається незмінною. Не можна починати заняття з основної частини, не підготувавши організм до певного фізичного навантаження. Не варто також закінчувати заняття в момент отримання дітьми найбільшого фізичного та емоційного навантаження, без заключної (заспокійливої) частини, не привівши до норми їх пульс і дихання.

Під час занять з фізичної культури підвищеної уваги з боку вихователя потребують:

– діти з відхиленнями у стані здоров'я або з затримкою розвитку окремих фізіологічних систем,

– ті, хто часто хворіють, їм в першу чергу необхідний індивідуальний підхід.

Для дітей, які перенесли тривалі хвороби (особливо у перші 2-3 тижні), для тих, хто нещодавно поступив до дитячого садка та малоактивних за своїм темпераментом, необхідна більша допомога з боку вихователя (додаткове роз'яснення, показ, страховка) та створення умов, які передбачають полегшення рухових завдань, зниження фізичного навантаження під час виконання вправ та рухливих ігор.

Для занять з фізичної культури треба створити відповідні ГІГІЄНІЧНІ УМОВИ. Якщо заняття проводиться у залі, його заздалегідь провітрюють, прибирають вологим способом, підготовляють необхідний фізкультурний інвентар. Одяг у дітей під час занять повинен відповідати погодним умовам та стимулювати їх активну рухову діяльність.

Вихователь повинен проводить заняття у спортивному одязі (брюки або шорти, футболка чи кофточка, чешки або кеди). Цей одяг дає змогу почувати себе більш впевнено і не заважає показу рухів.

3. СПОСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

Загальна щільність заняття визначається як відношення часу до всієї тривалості заняття. Вона передбачає:

– Організацію дітей, повідомлення навчальних завдань.

– Підготовку та прибирання фізкультурних посібників, необхідних перешикування дітей під час заняття, та ін.

– Безпосереднє виконання фізичних вправ та спостереження за ними під час відпочинку, участь у рухливих іграх, розвиток фізичних якостей.

– Пояснення вихователя, виправлення помилок, допомога дітям, страховка.

– Використання наочних посібників, показ вправ.

– Педагогічний контроль.

– Мотивацію дітей.

– Виховну роботу під час заняття.

– Підбиття підсумків заняття.

Час, затрачений на безпосереднє виконання вправ, має найбільше значення, бо саме в цей період вирішуються оздоровчі й освітні завдання (формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей). Відношення часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ та рухливих ігор до всього часу заняття називається *моторною (руховою) щільністю* його.

Моторна щільність — найбільш специфічний показник ефективності заняття. Вона може бути різною залежно від його змісту, організації і методики проведення. Щодо організації і методики, то вона повністю залежить від підготовки вихователя до заняття і дій під час його проведення. Моторна щільність безпосередньо відображається на фізичному навантаженні. Проте, вихователю слід пам’ятати, що рухи, які виконуються з постійною зміною швидкості та ритму, а також вправи, які пов’язані із статичними зусиллями, стомлюють дітей значно швидше.

Для збереження щільності заняття необхідно намагатися максимально скорочувати час на встановлення та прибирання інвентарю, чітко пояснювати вправи, запобігати невиправданим паузам для чекання виконання вправ, вибирати найбільш оптимальний спосіб організації дітей для виконання основних рухів.

Важлива умова поліпшення якості заняття — використання найбільш раціональних способів організації дітей на занятті з фізичної культури.

Особливу увагу вихователь повинен приділяти фізичним навантаженням, яке дає дітям. Фізичне навантаження залежить від багатьох факторів: характеру вправ та ігор, поєднання різних видів рухів, їх

інтенсивності, тривалості рухів, кількості повторень, темпу виконання, складності, ступеня засвоєння даного руху. Всі ці фактори враховуються при регулюванні фізичного навантаження у процесі занять. Доцільно чергувати фізичне навантаження з відпочинком, більш інтенсивні рухи з менш інтенсивними, більш складні за структурою з менш складними, засвоєні дітьми вправи з новими.

Паузи для відпочинку після виконання вправ, які дають значне навантаження на організм дитини, не повинні перевищувати 1,5-2 хв. Після виконання рухів середньої і малої інтенсивності (стрибки в глибину, вправи з рівноваги, підлізання під дугу) час на відпочинок скорочується до 25-40 с.

В основній частині заняття використовують різні способи організації дітей під час виконання основних рухів.

Вибір певного способу організації дітей під час виконання рухів залежить від педагогічних завдань, ступеня засвоєння ними даного руху, його складності, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання, місця проведення заняття. Кожний із способів має позитивні і негативні сторони.

Фронтальний спосіб – застосовується у всіх частинах занять, у тому числі і в основній частині заняття. Цей метод застосовують на стадії закріплення й удосконалення рухової навички. *Забезпечує постійну взаємодію педагога і дітей. Педагог тримає у полі зору усю групу дітей і дає відповідні вказівки. Фронтальний спосіб* організації дітей частіше за все застосовується під час розучування нескладних рухів, які не потребують страховки та допомоги з боку вихователя, а також при закріпленні та удосконаленні вже засвоєних рухів. Його перевага – в максимальному охопленні дітей руховою діяльністю та забезпеченні високої моторної щільності заняття. Проте фронтальний спосіб не позбавлений деяких недоліків. Основний з них той, що вихователю важко здійснювати індивідуальний підхід у навчанні і він змушений в основному вказувати на помилки, характерні для більшості дітей.

Індивідуальний спосіб. При цьому способі кожна дитина робить вправу по черзі, в той час як інші спостерігають за нею. І це дає змогу вихователю перевірити якість виконання руху і дати відповідні вказівки. Цей спосіб застосовується епізодично. Він виправдовується лише на початковій стадії формування навички, коли діти ознайомлюються з новим рухом, а також у молодших групах. Недоліком означеного способу є те, що при застосуванні індивідуального способу моторна щільність найбільш низька. Проте деякі вправи не можна виконувати без страхування. Прикладом можуть бути стрибки в довжину та у висоту з розбігу. Тут кожній дитині доводиться окремо, незалежно від інших, розганятися і долати певну довжину і висоту. Спочатку вона стрибає сама. Діти разом з вихователем стежать за якістю виконання, час від часу даючи вказівки кожній дитині, яка стрибає. Потім, в міру освоєння техніки, стрибки виконуються потоком. Однак індивідуальна робота з дитиною повинна мати місце при будь-якому способі ведення занять.

Груповий спосіб організації дітей використовують під час самостійного виконання основних рухів. При *груповому способі* організації діти кожної підгрупи отримують своє завдання. І так у дітей розвивається така фізична якість, як – відповідальне ставлення до одержаного завдання. Дошкільників розподіляють на дві-чотири підгрупи і кожній з них пропонують для виконання різні рухи. Більш складні вправи виконуються під керівництвом вихователя та музичного керівника, а інші (у старших дошкільників) – самостійно. Потім підгрупи міняються місцями. Даний спосіб має певні недоліки: обмежена можливість вихователя контролювати виконання вправ усіма дітьми, допомагати їм, виправляти їхні помилки. У застосуванні групового способу важливе значення має правильний добір основних рухів. Не рекомендується застосовувати вправи, спрямовані на розвиток одних і тих самих груп м’язів та фізичних якостей. Наприклад, стрибок у довжину з місця і стрибок у глибину (з гімнастичної лави або куба).

Змінний спосіб організації застосовується, коли рух виконує одночасно кілька дітей (3-5-7), а решта спостерігають, чекаючи своєї черги. Так, коли виконується стрибок у глибину, з лави (колоди) можуть одночасно стрибати 4-5 дітей, те саме – у метанні в ціль, лазінні по гімнастичній стінці (канату). При застосуванні змінного способу вихователю легше спостерігати за дітьми, дозувати навантаження, виправляти помилки, але щільність заняття нижче, ніж при фронтальному способі. Важливим засобом підвищення щільності є їх музичний супровід, а також безпосередня участь вихователя в рухливих іграх та деяких вправах (у всіх вікових групах), що підвищує емоційний настрій дітей та їх рухову активність.

Поточний (потоковий) спосіб організації передбачає виконання по черзі одного й того самого руху, найчастіше з шикуванням у колону. Наприклад, вправи у рівновазі, пролізання в обруч, стрибки у довжину або висоту з розбігу та ін. Під час виконання вправ потоком вихователь має змогу давати індивідуальні зауваження. У цьому одна із значних переваг даного способу. Потоковий спосіб застосовується під час закріплення рухових навичок, а також у тому випадку, коли треба збільшити фізичне навантаження дітей. Недоліком цього способу є відсутність перерв між вправами і це утруднює спостереження за дітьми та виправлення у них помилок. Залежно від конкретних умов може бути організовано два або три потоки. Наприклад, старші дошкільники пролізають в обруч або ходять по гімнастичній лаві двома-трьома потоками (у двох-трьох колонах). Починаючи із середньої групи, слід привчати дітей без нагадування підходити до фізичного інвентаря, дотримуватися своєї черги. Наприклад, при виконанні ходьби по колоді або лаві, як тільки дитина дійшла до її середини, друга починає ходьбу, а третя в цей час підходить до лави. Так діти виконують ходьбу безперервним потоком.

Особливим різновидом поточного способу є *кругове або колове тренування.* Це спосіб полягає в тому що дитина, мовби пересуваючись по колу і переходячи від однієї вправи до другої, виконує без перерви серію

вправ. Наприклад, спочатку дитина здійснює ходьбу по гімнастичній лаві, потім підлізає під дугу, встає стрибає на обох ногах (як зайчики), просуваючись вперед. Рухи для комплексу колового тренування підбираються так, щоб були охоплені всі основні м'язові групи та системи організму (дихальну, серцево-судинну та ін.). Це дає можливість більш ефективно та цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості. Однією з особливостей колового тренування є поєднання досить чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Враховуючи також, що більшість дітей групи одночасно виконує запропоновані вправи, створюються позитивні умови для виховання моральних та вольових якостей: самостійності, наполегливості, дисциплінованості, взаємодопомоги та ін. Колове тренування має значну перевагу над іншими способами організації, сприяючи збільшенню моторної щільності заняття, підвищенню ефективності навчального процесу. Він дає змогу дітям самостійно виконувати фізичні вправи з посильним для них навантаженням.

4. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ.

У всіх вікових групах структура занять залишається незмінною. Однак зміст та методика їх проведення мають свою специфіку, виходячи з анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дітей кожної вікової групи.

Зміст занять з фізичної культури усіх вікових груп визначено програмою.

Загальна тривалість занять з фізичної культури в усіх вікових групах різна:

- в першій молодшій групі – 8-10 хв,
- у другій молодшій групі – 10-15 хв,
- у середній групі до 15-20 хв,
- у старшій групі – 25-30 хв.

Заняття з дітьми першої молодшої групи. *Заняття проводяться з половиною групи, а в другій половині року зі всією групою.*

Починаючи заняття, важливо зацікавити дітей. Тому вихователь пропонує їм *цікаві імітаційні завдання*: ходити тихенько, як мишка, або високо піднімаючи коліна, як конячки; бігти швиденько, щоб дощик не замочив, та ін. Тривалість бігу у середньому темпі у межах 20 с, а в повільному темпі до 50 с. Спочатку діти виконують ходьбу та біг зграйкою разом з вихователем. Поступово вони засвоюють ходьбу та біг у колоні, шикуючись при цьому довільно за допомогою вихователя.

Бажано супроводжувати ходьбу та біг музикою, що сприяє розвитку почуття ритму, темпу, злагодженості рухів та орієнтування у просторі. Спочатку вони ходять з оплесками у долоні, щоб краще сприймати ритм та темп мелодії, погоджуючи з нею ходьбу, а потім крокують під музику або удари у бубон, виконуючи вільний мах руками.

Загальнорозвиваючі вправи виконуються після шикування в шеренгу або коло, в основному, вони мають імітаційний характер. Слід широко застосовувати вправи з предметами: прапорці, брязкальця, кубики, шишки, стрічки та ін. Іноді можна давати довгі палиці (4-4,5 м) або великий обруч, за який тримається одночасно вся підгрупа дітей. *Вони виконують 3-4 вправи, повторюють кожну з них 4-5 разів, стрибки – 8-10 разів.*

Навчання фізичних вправ у цій групі має опосередкований характер. *Рухи, якими оволодівають малюки, засвоюються в наслідок багаторазових повторень.* Тому при проведенні заняття вихователю необхідно забезпечити достатню рухову активність усіх дітей.

В основній частині дітям пропонують два види основних рухів. *Один з них більш складний (лазіння, ходьба по дошці), а інший більш простий, щоб можна було виконувати його відразу підгрупою дітей (6-8).* Наприклад, лазіння по гімнастичній стінці поєднується з прокачуванням м’яча одне одному з положення сидячи навпочіпки. *Лазіння виконують по 2-3 дітей, а прокачування м’яча одночасно вся група або підгрупа.*

Слід орієнтуватися на *фронтальний спосіб організації* дітей під час виконання рухів. Вихователь намагається, щоб усі діти з задоволенням брали участь в заняттях, з бажанням виконували запропоновані їм вправи та гралися.

Основний рух можна виконувати потоком. Діти спочатку проходять по дошці, а потім підлазять під дугу. При навчанні основних рухів широко застосовують конкретні завдання з використанням орієнтирів: пройти по доріжці (зробленій з двох шнурів), добігти до прапорця, доповзти до брязкальця, перестрибнути через стрічку та ін.

Під час виконання дітьми основних рухів деяким з них необхідна допомога. Особливо в тих рухах, які є складними для малюків: лазіння по гімнастичній стінці (драбинці), ходьба по гімнастичній лаві, перелізання через колоду (лаву) та ін. У таких випадках вихователь підходить до дитини, підбадьорює її, іноді підтримує рукою.

Вихователь зацікавлює дітей тим, що виявляє своє емоційне ставлення до їхньої діяльності: жвавим тоном заохочення малюків до виконання запропонованих вправ; усмішкою, коли з'являється цікавий персонаж у грі. Привітне обличчя, щира ласка у звертаннях вихователя до дітей сприяють створенню позитивного ставлення в них до систематичних занять з фізичної культури.

Самооцінка особистих вчинків малюків не розвинена, і зауваження можуть призвести до їх негативної реакції. Вихователь показує дітям, що помиляються, як правильно виконувати вправу. У випадку порушення дисципліни, запізнення у виконанні вправи або небажання припинити її своєчасно вихователь нагадує їм, як потрібно себе поводити, чи відвертає їхню увагу від того, що їх дратує. Більшість вправ під час заняття вихователь виконує разом з дітьми.

Слід також враховувати психофізіологічні особливості дітей третього року життя: підвищену збудливість, нестійкість емоційного стану, велику рухливість, швидку стомлюваність від одноманітних вправ та ін. Значної

уваги з боку вихователя потребують малорухливі, слабкі, сором'язливі діти, а також ті, хто має недоліки у фізичному розвитку та руховій підготовленості. Вони більш боязкі, пасивні при виконанні деяких вправ та під час ігор. Однак, якщо рухове завдання цікаве для дитини, в неї з'являється бажання виконати вправу, і якість її значно покращується. Завершується основна частина рухливою грою, в якій беруть участь всі діти. Характерною особливістю ігор для цієї вікової групи є те, що всі діти виконують одну й ту саму роль, а головну – роль ведучого – бере на себе вихователь. У процесі гри він підказує правила її та показує рухи, які повинні виконувати діти. Кожна гра повторюється 3-4 рази.

У заключній частині заняття проводиться ходьба у повільному темпі, іноді з імітацією знайомого дітям образу: пройти крадькома, як кицька; з рухами рук вгору та вниз, як пташка. Також можна провести гру малої рухливості: «Знайди прапорець», «Де подзвонили?» та ін. Закінчується заняття загальним схваленням дії дітей, аналіз їх діяльності не дається. Загальна тривалість заняття 8-12 хвилин.

Заняття з ***дітьми другої молодшої групи***. У цій віковій групі зростаючий рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості висуває одне з головних завдань – домогтися самостійності дітей у виконанні рухів. *Заняття з фізичної культури з дітьми четвертого року життя починається з шикування у колону по одному*. *Спочатку дітям пропонують шикуватися у будь-якому порядку, поступово привчають займати певне місце серед своїх однолітків*.

Після шикування в колону пропонується ходьба у різному темпі, під час неї діти виконують одну-дві *імітаційні вправи*: ходьба на зовнішньому боці стоп, як клишоногий ведмедик; на носках, як кицька; з високим підніманням прямих ніг, як чапля та ін. *У першій половині навчального року вихователь йде попереду групи (веде її). У другій половині року роль ведучого поступово доручають кому-небудь з дітей.*

Під час ходьби вихователь нагадує дітям про енергійний мах руками, правильну поставу (не опускати голову), дотримання певної дистанції одне від одного. Треба також звертати увагу на те, щоб діти не звужували коло, і для цього на кутах залу (майданчика) ставлять кубики (кеглі), ведучий обходить їх з зовнішнього боку.

Після ходьби виконується біг у середньому (до 25 с) або повільному (до 1 хв) темпі. Під час бігу дітям нагадують про енергійні рухи зігнутими у ліктях руками, легкість бігу (ставити ногу на передню частину стоп), щоб вони не опускали низько голову. Значну допомогу у формуванні навичок у цих видах рухів надає музичний супровід ходьби і бігу.

Для виконання загальнорозвиваючих вправ дітей шикують у коло. При цьому слід звернути увагу на те, щоб діти не заважали один одному. Якщо площа обмежена, можна запропонувати стати в півоберта одне до одного, щоб права рука була спрямована до середини кола, а ліва – назовні.

У цій віковій групі переважно *застосовують вправи імітаційного характеру*, причому комплекс може об'єднати їх одним сюжетом: «Будуємо ляльці дім», «Бджілки», «Годинник» та ін. Слід також застосовувати вправи з предметами: прапорцями, кільцями, кубиками, торбинками з піском (вагою 100 г) та ін. У залі вправи виконують з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи на підлозі.

Дітям цієї групи ще важко чітко і точно виконувати вправи, важливо, щоб вони робили їх з широкою амплітудою, не затримували дихання і поєднували його з відповідними рухами. Вихователь підказує, коли зручніше зробити вдих (піднімання рук вгору, випрямлення тулуба та ін.) і коли видих (нахили тулуба, опускання рук вниз та ін.). *До комплексу підбирають 4-5 загально-розвиваючих вправ, кожна з них повторюється 5-6 разів, стрибки – 12 разів*.

В основній частині діти виконують 2-3 основних рухи. Вихователю слід надавати перевагу тим способам організації, які дозволять вправлятися одночасно якомога більшій кількості дітей. Ходьбу, біг, стрибки в довжину з

місця, повзання, підлізання під шнур, прокачування м’яча та ін. вони виконують *фронтально*.

У цьому віці при розучуванні нових вправ та їх повторенні застосовують показ, тому що малюки краще сприймають ті рухи, які вони бачать. Показ супроводжують чітким та виразним поясненням, щоб створити правильне уявлення про рух, який вивчається. Наприклад, вихователь демонструє, як потрібно прокочувати м’яч по підлозі, намагаючись влучити в предмет (кеглю, кубик), і одночасно пояснює необхідність енергійного відштовхування його обома руками.

При навчанні основних рухів широко застосовують ігрові прийоми у вигляді образних порівнянь, які викликають у малюків позитивні емоції. Вони з задоволенням ходять по «місточку» (гімнастична лава або колода), стрибають «з купинки на купинку» (кружечки з картону на підлозі), стрибають «через струмок» (зроблений з двох шнурів) та ін.

Виконання вправ у рівновазі (ходьба по колоді або лаві), лазіння по гімнастичній стінці, метання м’яча в ціль викликає певні організаційні труднощі. Діти виконують їх у довільному темпі, деяких з них потребують страховки. Тому по ходу вправи вихователь розмовляє з дітьми, дає індивідуальні зауваження, підказуючи, як правильно виконувати рух. Постійний контакт з малюками, емоційний та дружній тон активізують їх і викликають інтерес до запропонованих вправ.

Для занять підбирають ігри великої рухливості, в яких беруть участь всі діти. Головну роль у грі бере на себе вихователь, а з другої половини навчального року доручає роль ведучого найбільш активним та кмітливим дітям. Рухлива гра повторюється 3-4 рази.

Заключна частина складається з повільної ходьби у колоні по одному з рухами рук вгору та вниз для заспокоєння дітей або гра малої рухливості.

З дітьми молодших груп, враховуючи їх психологічні особливості (високу емоційність, конкретність та образність мислення), бажано проводити сюжетні заняття з фізичної культури, в яких усі засоби їх поєднані

зрозумілим та цікавим для дітей одним сюжетом. Наприклад, «Прогулянка до лісу», «У зоопарку», «Буратіно» та ін.

***Заняття з дітьми середньої групи*.** Специфікою навчання фізичних вправ з дітьми п'ятого року життя є більш високий якісний рівень виконання рухів. Це пов'язано з можливостями дошкільників цього віку сприймати, уявляти, аналізувати та оцінювати послідовність та якість особистих рухових дій.

Дітей середньої групи шикують у колону або шеренгу за зростом і вже з другої половини року повідомляє короткий зміст заняття. Для *перешикування у декілька колон (ланок)* вихователь перед початком заняття розподіляє їх по ланках і призначає ведучих.

Після приходу на місце де проводиться заняття (зал або майданчик) діти перешиковуються з поворотом з колони в шеренгу і їм повідомляють короткий зміст заняття. Потім вони виконують ходьбу різними способами (на носках, п'ятках, зовнішньому склепінні стоп, приставним кроком та ін.) за ведучим та біг у середньому (25-30 с) або повільному (до 1 хв 30 с) темпі. Під час ходьби вихователь постійно нагадує дітям, щоб вони не нахиляли голову і тримали спину рівною, виконували вільний мах руками, не човгали ногами, змінювали швидкість ходьби та бігу відповідно до темпу музики або підрахунку.

З метою удосконалення орієнтування в просторі дітям пропонують ходьбу та біг зі зміною напрямку (змійкою), раціонально використовувати площу залу (майданчика), дотримуватися певної відстані (дистанції, при пересуванні в колоні по одному або по два (в парах).

Для виконання загальнорозвиваючих вправ діти перешиковуються у три-чотири колони з заведенням ланок. *Ці вправи виконуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи*. Збільшується кількість предметів (обруч, гімнастична палиця, м'ячі різного діаметра та ін.), які пропонуються дітям у підготовчій частині заняття. Вихователь звертає увагу на більшу, чіткість вправ та слідкує за правильним диханням дітей, нагадуючи про необхідність

глибокого вдиху та повного видиху, підказує, коли його краще зробити. Для занять підбирають 5-6 вправ, кожна з них повторюється 6-8 разів, стрибки – 16 разів.

В основній частині діти виконують 3-4 основних рухів. Позитивний вплив занять буде досягнуто лише за умови високої моторної щільності та достатньої рухової активності дітей. З цією метою доцільно застосовувати фронтальний та груповий способи організації дітей, а також використовувати комбінації з *4-5 основних рухів*, які виконуються одне за одним: підлізання під дугу, ходьба по гімнастичній лаві, стрибок у глибину у зворотному напрямку – повзання в упорі стоячи на колінах. Ці завдання одночасно виконують 2-3 підгрупи, діти рухаються одне за одним безперервним потоком.

Чергове виконання вправ дає можливість вихователю контролювати дії дітей та надавати, кому потрібно, необхідну допомогу та страховку. При такій організації вони привчаються спостерігати за рухами однолітків та аналізувати їх.

Прийоми навчання у середній групі мають свої особливості. Якщо розучують незнайомий дітям рух, вихователь показує його у супроводі пояснень. Повторний показ здійснює дитина, яка краще володіє цим рухом. У подальшому, коли навичка сформована, діти виконують вправу після короткого нагадування вихователя. Значне місце під час занять *продовжують займати імітаційні вправи та ігрові прийоми навчання*, які підвищують інтерес до запропонованих рухів, дають змогу подолати невпевненість та боязкість у деяких дітей.

У процесі занять необхідно проявляти максимум уваги до кожної дитини, враховуючи її індивідуальність, допомагаючи осмислити рухове завдання. Загальною для всіх вимогою є привчання дітей бути наполегливими, доводити вправу до кінця, виховувати в них вольові якості у процесі виконання основних рухів.

Обов'язковим елементом змісту цієї частини є рухлива гра, з якої діти повинні отримати найбільше фізіологічне та емоційне навантаження. Більшість ігор у цій групі мають сюжетний характер, який визначає зміст рухів. Головну роль (ведучого) виконує хто-небудь з дітей. При повторенні деяких ігор її можуть виконувати двоє-троє дітей. Наприклад, «Зайці і вовк» або «Лисиця в курнику» ловлять дітей, які втікають від вовка або лисиці.

У процесі гри вихователь слідкує за діями гравців, дотримання ними правил, робить зауваження тим, хто їх порушує, стимулює активність дітей. Гра повторюється 3-4 рази.

Заключна частина закінчується ходьбою у повільному темпі іноді малорухливою грою та коротким підбиттям підсумків заняття. Вихователь відзначає позитивне у виконанні основних рухів та рухливої гри, а також у поведінці дітей, відмічає досягнення окремих з них.

Заняття з дітьми старшої групи. Рухи дітей шостого року життя стають більш свідомими і мають довільний характер. Рухова діяльність їх більш різноманітна, вони впевнено виконують основні рухи (ходьбу, біг, стрибки в довжину з місця, метання предметів та ін.), для них характерна більша самостійність в оволодінні новими вправами. Оцінка діяльності своїх рухів або однолітків має більш розгорнутий, обґрунтований та об'єктивний характер.

Перед початком заняття діти самостійно шикуються у колону за зростом, переходять до місця занять, а потім, виконуючи поворот ліворуч або праворуч, перешиковуються у шеренгу. У цій віковій групі застосовуються більш чіткі команди: «Направо!», «Наліво!», «Кроком руш!», «Кругом!», «Група, стій!» та ін. Тому під час проведення занять вихователь вправляє дітей у виконанні названих команд, які дають можливість швидко їх перешикувати та почати відповідний рух.

На початку заняття повідомляється короткий його зміст. Після цього діти виконують поворот і шикуються в колону. Потім виконують різні види ходьби та бігу, вправи на увагу, танцювальні рухи (якщо заняття проводиться

під музику) і *перешиковуються з поворотом (праворуч або ліворуч) через центр по три-чотири в декілька колон.*

Оскільки навички ходьби та бігу в більшості дітей вже сформовані, основна увага приділяється удосконаленню цих рухів при виконанні їх у різному темпі та способами групових шикувань (у колоні, в парах, зграйкою та ін.), а також дотриманню правильної постави та ритмічному диханню (2-3 кроки – вдих, 3-4 – видих під час ходьби в середньому темпі).

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ вихователь домагається, щоб діти чітко дотримувалися напрямку, амплітуди, темпу рухів та правильного виконання не тільки вихідних та кінцевих, а й проміжних положень. *Вправи можуть виконуватися з різних вихідних положень: стоячи (основна стійка, стійка ноги нарізно, в упорі стоячи), сидячи, лежачи.* Цікаві для дітей загальнорозвиваючі вправи у парах або в колі, коли вони тримають одне одного за руки. З цими дітьми широко застосовують різні предмети: гімнастичні палиці, обручі, скакалки, торбинки з піском вагою 200 г та ін. Вони підвищують функціональне навантаження на організм дитини і мають значний тренувальний вплив на зміцнення м’язового апарата дошкільнят, формування в них правильної постави.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ у комплексі 6-7, кожна повторюється 8-10 разів, стрибки до 20 разів.

В основній частині удосконалюються вміння та навички раніше засвоєних рухів. Деякі види рухів: стрибки у висоту та довжину з розбігу, лазіння по канату, різнойменним способом по гімнастичній стінці та ін. починають розучуватися саме в цій групі. При ознайомлюванні з новими рухами вихователь показує їх (або найбільш підготовлена дитина), дохідливе пояснює та пропонує виконати вправу, створюючи для деяких з них полегшені умови (мінімальна висота перешкоди, стрибок з одного-двох кроків та ін.). При складанні, руху краще зосередити увагу дітей на одному-двох елементах, якими діти повинні оволодіти спочатку, а на наступних

заняттях вони вивчають інші елементи і їх поступово підводять до виконання руху в цілому.

При удосконаленні основних рухів доцільно застосовувати *змагальний метод*. Змагання значно підвищує інтерес до запропонованих фізичних вправ. Обов'язково потрібно підбити підсумки змагання та дати мотивовану оцінку дітям-переможцям. Застосування цього методу має також виховне значення для дітей. Вони привчаються поважати одне одного, об'єктивно оцінювати свої можливості, проявляти витримку, впевненість у своїх силах, рішучість.

Однак не слід протиставляти успішність у виконанні рухів більш підготовлених дітей недолікам та помилкам більш слабким з них. Потрібно сприяти встановленню дружніх взаємин у групі, попереджувати проявлення зазнайства та неповаги до своїх товаришів.

Успіх у формуванні рухів залежить від активності дітей. Тому необхідно застосовувати найбільш оптимальні способи організації дітей під час виконання основних рухів. У цій групі застосовують колове тренування, яке дає можливість впливати на комплексний розвиток фізичних якостей та досягти достатнього фізіологічного навантаження на організм дітей.

Активність дитини також підтримує його свідоме ставлення до запропонованих вправ. Тому слід частіше залучати дітей до аналізу виконання рухів у своїх однолітків. Наприклад: Діти, подивіться уважно, як виконує стрибок з куба Аліна». Якщо вони помічають помилки у своїх товаришів, то більш свідомо ставляться до особистого виконання рухів і виправляють свої помилки.

Рухливі ігри для старших дошкільників різноманітні за змістом. Для занять *підбирають сюжетні ігри, естафети та ігри з елементами спорту*, у яких передбачається розподіл гравців на команди. *Відповідальні ролі в іграх виконують самі діти. Безпосередня участь вихователя в іграх не обов'язкова*. Він керує ходом гри, нагадує правила, слідкує за їх виконанням, а також спостерігає за правильністю рухів дітей. Однак це не виключає

епізодичну участь його в грі, тому що це пожвавлює ігрові дії дітей і підвищує інтерес до неї. Кожна гра, якщо вона має чітке закінчення, повторюється 3-4 рази.

У заключній частині заняття виконується ходьба у повільному темпі у поєднанні з вправами на врегулювання дихання, епізодично – спокійна рухлива гра. Підбиваються підсумки заняття, де вихователь відмічає успіхи окремих дітей, робить зауваження тим, хто порушував дисципліну, був не уважним, рекомендує потренуватися самостійно у деяких рухах під час прогулянок.

5. ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПОВІТРІ.

Проведення занять з фізичної культури на свіжому повітрі планується під час прогулянки в першу половину дня 3 рази на тиждень, із них два (2) заняття можуть бути проведені у формі ігор, а третє у формі пішохідного переходу.

Таким чином, 1 раз на тиждень планується фізкультурне заняття на повітрі у формі пішохідного переходу за межі закладу дошкільної освіти (наприклад, пішохідний перехід в парк, на галявину біля водоймища тощо). Пішохідні переходи плануються, починаючи з другої молодшої групи.

У другій молодшій та середній групах пішохідні переходи відбуваються лише в теплі дні.

Тривалість ходьби під час пішохідного переходу залежить від віку дітей та їх підготовленості. Пішохідний перехід в один кінець у дошкільнят різних вікових груп триває в межах 15-40 хв, а тривалість фізичних вправ на місці зупинки відповідно від 20 до 35 хв.

Тривалість пішохідного переходу :

– для молодших дошкільників – 10 хв в один кінець,
– для середніх дошкільників – 15-20 хв один кінець,
– для старших дошкільників – 25-30 хв один кінець.

У проміжках між переходом діти виконують різні види основних рухів залежно від природного оточення: стрибки у глибину з пеньків або купинок, підлізання під схиленою гілкою, ходьба та біг по вузькій стежці (колоді),

збирання каштанів, шишок та метання їх у стовбур дерева та ін. Діти беруть також участь у рухливих іграх.

Взимку у тих регіонах, де є сніг, зі старшими дошкільниками можна проводити пішохідний перехід, пересуваючись на лижах (якщо шлях до парку безпечний) або несучи їх в руці. Тривалість пішохідного переходу в такому разі скорочується до 10-15 хв. Прибувши на місці діти катаються на лижах з гірки або ходять по рівній місцевості (у межах 40 хв — 1 год.), а потім повертаються в заклад дошкільної освіти.

Усі заняття з фізичної культури на свіжому повітрі у теплу пору року виносяться на фізкультурний майданчик, а в прохолодну погоду (особливо взимку та восени) це заняття планується на другу половину прогулянки.

Вправи для занять з фізичної культури на свіжому повітрі добираються відповідно до пори року, наявності фізкультурного інвентарю , екіпіровки дошкільнят, а також ступеня оволодіння даними рухами.

Влітку та навесні до змісту цих занять входять усі рухи, які пропонує програма з фізичної культури для кожної вікової групи.

Пізньої осені і ранньої весни до занять додають вправи з ходьби, бігу, стрибків (у довжину з місця, у глибину в яму з піском), метання в ціль, підлізання, пролізання в обруч, вправи з рівноваги, рухливі та спортивні ігри. Якщо на майданчику мокро, заняття можна проводити на відкритих верандах (павільйонах), де застосовують різноманітні вправи у рівновазі (ходьба по лаві, дошці), підлізання під шнур, метання предметів у вертикальну та горизонтальну ціль, пролізання в обруч, рухливі ігри на обмеженій площі.

Взимку, щоб діти не переохолоджувались під час пояснення та показу, на цих заняттях застосовують вже засвоєні вправи та ігри, які можна виконувати на свіжому повітрі.

Це вправи з рівноваги (ходьба по стежках, протоптаних у снігу, «слід у слід»; ходьба по сніговому валу і зістрибування з нього); переступання через снігові кучугури; ковзання по льодових доріжках та ш., стрибки у довжину з місця через купинки снігу, у глибину на сніг; метання в ціль (дерево, щит),

біг у повільному темпі, рухливі ігри (без речитативів), хокей з шайбою без ковзанів (у старших групах), ходьба на лижах, катання на ковзанах та санчатах. Добираючи ігри та вправи для такого заняття, можна об'єднати їх одним сюжетом: «Пори року»

Заняття у будь-яку пору року може складатися з 3-4 рухливих ігор за таким принципом добору:

– перша гра — середньої рухливості, вона забезпечує поступове наростання фізичного навантаження;
– наступні — зберігають високий рівень рухливості,
– а завершується заняття грою малої рухливості.

Кожна гра повторюється 3-5 разів. Наприклад, для дітей старшої групи спочатку проводиться гра «Чия ланка швидше збереться?», потім — «Рибалки і рибки», «Мисливці і зайці», у завершенні заняття — «Знайди і промовчи».

Зміст занять можуть повністю складати вправи або ігри спортивного характеру, у яких бере участь вся група.

Влітку – бадмінтон, футбол, баскетбол, хокей на траві, велосипед, плавання (при наявності закритого басейну у будь-який період року).

Взимку, у тих регіонах де випадає сніг, доцільно в цей період всі заняття на свіжому повітрі присвячувати катанню на санчатах, навчанню дітей ходьби на лижах або катанню на ковзанах (старші групи).

Заняття на повітрі складається з трьох частин: підготовчої, основної заключної.

Взимку та в період несприятливої погоди підготовча частина має деякі особливості. Якщо діти тепло одягнені, то загальнорозваиваючі вправи з ними не проводяться. Вони також відсутні під час занять з лиж, ковзанів, катання на велосипеді. У підготовчій частині діти можуть виконувати деякі імітаційні види ходьби, біг підтюпцем для молодших дошкільників, біг по колу або змійкою для старших дошкільників. Це дає змогу підготувати організм до виконання наступних складніших рухів.

Основна частина цих занять збільшується. В основній частині розучуються або вдосконалюються основні рухи, вправи та ігри спортивного характеру, рухливі ігри. При цьому слід застосовувати найбільш ефективні способи організації дітей: фронтальний, груповий, поточний або колове тренування.

Заключна частина такого заняття забезпечує поступове зниження фізичного та емоційного навантаження, нормалізує роботу дихальної і серцево-судинної систем. До неї входять різновиди ходьби у повільному темпі або малорухома гра.

Тривалість занять на повітрі за часом така сама, як і в приміщенні, за винятком занять, змістом яких є спортивні ігри та вправи спортивного характеру. Зокрема, заняття на лижах або катання на санках триває в середній групі до 40 хв., а в старшій до 1 години.

6. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МІШАНИХ ЗА ВІКОМ ГРУПАХ.

У мішаній групі склад дітей різновіковий. Це вимагає від вихователя враховувати програмові завдання з розділу «Фізичне виховання», підбирати відповідні методи та прийоми навчання рухів, враховуючи при цьому психологічні та анатомо-фізіологічні особливості дошкільнят різного віку. Існують різні погляди щодо методики проведення занять в цих групах.

Так, одні автори віддають перевагу *спільному проведенню занять з дітьми різного віку* (наприклад молодша та старша групи) – інші вважають, що найбільш вдалим є *об'єднання дітей двох суміжних вікових груп (наприклад, молодша і середня групи, або середня та старша групи)*.

Доцільно об'єднувати *суміжні вікові групи,* оскільки у таких групах програмні вимоги не мають значної різниці. При цьому звертається увага на специфіку програмового змісту з розвитку основних рухів (стрибки, лазіння, метання, рівновага, ходьба, біг). *Заняття з фізичної культури організовується у мішаних групах у формі занять двох типів:*

– З усіма дітьми, але з різними завданнями для різних вікових підгруп;

– З кожною віковою групою окремо.

Розглянемо тип фізкультурного заняття - з кожною віковою групою окремо:

Під час проведення занять з фізичної культури у мішаних групах залучається помічник вихователя. Так, поки вихователь займається з молодшими дітьми, старші граються і готуються до занять під наглядом помічника вихователя. Потім педагог працює зі старшими, а молодші граються і допомагають помічнику вихователя готувати матеріал до наступного заняття. Добре налагодити роботу з віковими підгрупами можна лише за умови активної участі помічника вихователя в педагогічному процесі і чіткого розподілу обов'язків між вихователем і його помічником. Заняття в різновікових групах вимагає чіткого розподілу часу для роботи з кожною віковою підгрупою, правильного планування навантаження, організації самостійної діяльності дітей на кожному етапі.

Тип фізкультурного заняття - з усіма дітьми, але з різними завданнями для різних вікових підгруп

На занятті з фізичного виховання дітей бажано розподіляти на підгрупи: молодшу і старшу. Це пояснюється тим, що кількісні показники (довжина і висота стрибка, відстань для метання) не можуть бути для всіх однаковими. Тому стрибають спочатку старші дошкільники, а потім молодші. Якщо всі діти роблять однакову вправу, наприклад, ходьбу по гімнастичній лаві або мотузці, яка покладена на підлозі, молодші діти виконують ходьбу, тримаючи руки в сторони, а старші – з рухами рук (крок правою — руки вгору, крок лівою – в сторони). При прокачуванні м'яча по підлозі в парах, молодші діти знаходяться на відстані 2 м, а старші — 3 м. Поділяючи дітей на підгрупи, підгрупа старших дітей може виконувати лазіння по гімнастичній стінці, а молодші – пролізання в обруч або стрибок у довжину з місця через «струмок» (його ширина змінюється залежно від віку дітей). Потім підгрупи міняються місцями.

Можна проводити заняття і з усіма дітьми одночасно. У цьому випадку разом виконується шикування (в колону по три, по чотири, в коло) ходьба, біг і загальнорозвиваючі вправи, які легко виконувати молодшим дітям. Тобто підбирають фізичні вправи для занять з фізичної культури для різних вікових підгруп за кількісним складом у мішаній групі, тобто кого більше переважає. Наприклад, якщо в мішаній групі більше молодших дітей, фізичні вправи підбираються з урахуванням програми для другої молодшої групи. Однак, для старших дітей вправи ускладнюються і обов'язково підвищуються вимоги до якості їх виконання. Вихователь регулює фізичне навантаження, збільшуючи його для старших дошкільників. Так, з метою врегулювання навантаження під час бігу вихователь пропонує молодшим дітям перейти на ходьбу, а старшим продовжувати біг ще один-два кола. Це також забезпечить активність дітей, інтерес до запропонованих рухів та оптимальну моторну щільність заняття.

Якщо у мішаній групі є молодші та старші дошкільники, то загальнорозвиваючі вправи краще проводити у колі. Перевага такого шикування полягає в тому, що малюкам краще спостерігати за діями старших дітей. Поступово, спираючись на краще орієнтування молодших дошкільнят у просторі, можна перейти до перешикування дітей у декілька колон (з заведенням ланок). Заводять їх старші діти. Старших дошкільників у другій половині навчального року можна перешиковувати через центр по 3-4.

Під час розучування загальнорозвиваючих вправ з дітьми молодшої підгрупи поряд з особистим показом та поясненням рухів вихователь залучає для їх показу старших дітей.

Рухлива гра підбирається з урахуванням тієї умови, щоб в ній брали участь одночасно молодші та старші діти і вона була цікавою для обох груп. У рухливих іграх головну роль виконує хто не-будь із старших дітей. Оскільки рухова підготовка старших дошкільників краще, під час гри їм треба ускладнювати-рухове завдання. Наприклад, у грі «У ведмедя у бору»

старші діти, втікаючи від ведмедя, повинні підлізти під натягнутий між двома стояками шнур, а молодші відразу біжать до свого «будиночка».

При проведенні ігор естафетного характеру дітей середнього та старшого дошкільного віку розподіляють на рівні за можливостями команди, щоб в кожній з них були старші і молодші діти. Повторюється гра 3-4 рази.

У заключній частині діти виконують ходьбу у повільному темпі, з старшими дошкільниками підбивають підсумки заняття.

Тема № 4.1. ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗДО

План

1. Основні вимоги до планування навчального матеріалу з фізичної культури.
2. Розподіл програмного матеріалу з фізичної культури у перспективному плані.
3. Оперативне планування з фізичної культури.
4. Облік роботи фізичної культури.

ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:

1. ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

Планування – це вміння передбачати,з допомогою яких засобів та якими методами вирішуватимуться ті чи інші западання фізичного виховання і які дають наслідки. Правильне планування дає можливість повноцінно вирішувати завдання фізичного виховання.

Планування допомагає вихователеві чітко визначити перспективу роботи, сформувати загальні та конкретні навчально-виховні завдання, дає цілеспрямований напрям усій роботі з фізичного виховання відповідно до віку дітей, матеріальної бази, кліматичних та інших умов закладу дошкільної освіти.

Основою для планування є програмний матеріал для кожної вікової групи. Спочатку вихователь старанно вивчає програму з фізичної культури і основні завдання з фізичного виховання дітей своєї групи. Розподіляючи навчальний матеріал на місяць або квартал, обов'язково враховують умови, в яких будуть проводити заняття (кліматичні, наявність відповідного інвентарю та обладнання тощо).

Після цього матеріал, передбачений програмою, розподіляється за системами занять. Поняття «система занять» розкривається, як ряд послідовних занять, що забезпечують у своєї єдності вирішення навчально-виховних завдань на даний період навчання. Система занять при цьому не є чергуванням різних типів занять, а правильним здійсненням процесу навчання фізичних вправ, виходячи з реалізації принципів дидактики. При розподілі засобів фізичного виховання (загальнорозвиваючі вправи, основні рухи, вправи спортивного характеру, рухливі ігри) за системами занять перевага надається тим з них, які мають кращий оздоровчий ефект та різнобічний вплив на дітей.

Заключний етап планування – складання оперативного плану на один-два дні, до якого входить план-конспект заняття з фізичної культури з визначенням конкретних навчально-виховних завдань, а також перелік рухливих ігор та вправ, що плануються вихователем для проведення з дітьми під час прогулянок.

2. РОЗПОДІЛ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПЕРСПЕКТИВНОМУ ПЛАНІ.

Планування – це вміння передбачати,з допомогою яких засобів та якими методами вирішуватимуться ті чи інші западання фізичного виховання і які дають наслідки. Правильне планування дає можливість повноцінно вирішувати завдання фізичного виховання.

Облік – виявлення стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Він дає можливість бачити зрушення у наслідках проведених заходів, визначати правильність планування та своєчасно

вносити до них корективи. В ЗДО здійснюється поточний, попередній, підсумковий облік.

Отже, планування та облік роботи — неодмінна умова високої ефективності процесу фізичного виховання в дошкільному закладі.Вони тісно взаємопов’язані. Тільки при правильному плануванні роботи та своєчасному обліку можна досягти високих результатів у фізичному вихованні дітей.

Планування допомагає вихователеві чітко визначити перспективу роботи, сформувати загальні та конкретні навчально-виховні завдання, дає цілеспрямований напрям усій роботі з фізичного виховання відповідно до віку дітей, матеріальної бази, кліматичних та інших умов дошкільного закладу.

Планування з фізичної культури починається із складання графіка розподілу навчального матеріалу на місяць або квартал (за бажанням вихователя). У ньому має бути правильне розподілення програмного матеріалу на окремі заняття. Залежно від обсягу і складності його, а також важливості даних вправ для успішного вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань встановлюється та кількість занять, яка потрібна для його засвоєння.

Перспективний план на місяць (квартал) є робочим (допоміжним) планом. Це планування дає можливість методично правильно розподілити програмний матеріал з фізичної культури на триваліший відрізок часу, а також поступово ускладнювати його, встановити певну наступність між заняттями та іншими організаційними формами. Цей план дає можливість встановити більш тісний контакт між вихователями, що працюють позмінно, та дозволяє забезпечити наступність у проведенні занять з фізичної культури. Рекомендований план краще складати у вигляді графіка. Види фізичних вправ, взяті з програми, розміщуються в графічному плані один під одним. Програмний матеріал поділяється (з урахуванням поступового підвищення

вимог до дітей) як за складністю виконання окремих вправ, так і за фізичним навантаженням.

Велике значення при складанні перспективного плану має добір доступного дітям матеріалу, який відповідав би їх можливостям у зазначений період. Дотримуючись послідовності, вихователь підбирає спочатку більш легкі для дітей фізичні вправи та ігри, які потім поступово ускладнюються.

При плануванні слід обов'язково вводити повторення фізичних вправ та ігор, які сприяють кращому засвоєнню рухових вмінь та навичок дітьми.

При плануванні слід дотримуватися правильного чергування різних видів рухів: ходьби, бігу, метання, стрибків, лазіння та ін. Вправи з основних видів рухів треба чергувати й поєднувати з іншими видами вправ так, щоб вони охоплювали більше м'язових груп, всебічно впливали на організм дітей.

3. ОПЕРАТИВНЕ ПЛАНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

Після розподілу програмного матеріалу з фізичної культури на місяць або квартал вихователь складає план на один-два дні. У ньому записують план-конспект заняття з фізичної культури, зазначають рухливі ігри, основні рухи та вправи спортивного характеру, які виконуватимуться дітьми під час ранкової та вечірньої прогулянок.

Велике значення при складанні плану заняття з фізичної культури має чітка постановка педагогічних завдань: освітніх та виховних, що вирішуються в процесі навчальної роботи з фізичної культури. Оздоровчі завдання, як правило, не записують у плані заняття, тому що вони обов'язково вирішуються на кожному з них.

Навчання у процесі фізичного виховання має свою специфіку. На заняттях з фізичної культури наочно виявляються фізичні, вольові та моральні якості дітей. На цих заняттях створюються такі умови, коли дитина долає відчуття страху, невпевненості, виявляє спритність, витривалість, швидкість. Саме такі ситуації виникають, наприклад, під час виконання вправ з рівноваги (ходьба по колоді або гімнастичній лаві), лазінні по гімнастичній стінці або канаті та ін.

Однак виховання позитивних моральних і вольових рис характеру дітей – тривалий процес, який не обмежується одним заняттям або навіть місяцем. Протягом усього дошкільного періоду його здійснює весь педагогічний колектив дитячого садка. Тому важливо, щоб вихователь, плануючи заняття, визначав основні завдання виховання, які впливають із змісту навчального матеріалу, вимог програми, форм і методів їх реалізації на заняттях з фізичної культури та під час прогулянок.

Під час планування програмного матеріалу важливо передбачити достатній ступінь фізичного навантаження, поступовість його наростання від заняття до заняття, дотримання оптимальних інтервалів між виконанням вправ. Тільки за таких умов успішно розвиватимуться фізичні якості дітей.

Правильна постановка навчальних завдань на кожне заняття дає змогу конкретизувати діяльність вихователя, підвищити ефективність навчальної роботи з фізичної культури. Освітні завдання ставляться в різних формулюваннях: ознайомити, навчити, закріпити, вдосконалювати.

У плані-конспекті ставляться конкретні навчально-виховні завдання з урахуванням наслідків попереднього заняття та визначається послідовність їх вирішення. Таких завдань може бути три-чотири. Після запису зазначається інвентар, який необхідно підготувати для даного заняття.

У підготовчій частині визначаються вправи з шикування та перешикування, стройові вправи, види ходьби та бігу, вправи для профілактики плоскостопості, танцювальні кроки, загальнорозвиваючі вправи. Визначаються послідовність їх проведення та оптимальне дозування для дітей певної вікової групи.

В основній частині записують основні рухи, вправи спортивного характеру та рухливі ігри.

При складанні оперативного плану на один-два дні, крім занять з фізичної культури, належна увага приділяється розвитку рухів дітей під час прогулянок. З цією метою щодня плануються різноманітні рухливі ігри, вправи спортивного характеру та виконання окремих основних рухів

(метання в ціль, вправи з рівноваги, стрибки зі скакалкою тощо) на свіжому повітрі.

Плануючи рухливі ігри під час прогулянок (не менше 4-5 на день), передбачають систематичне повторення вже знайомих дітям ігор. Нові ігри із складними для дітей правилами розучуються на прогулянці через 1-1,5 тижні. Коли гра вивчена, її повторюють 2-3 дні підряд, під час занять з фізичної культури або на прогулянці.

Вправи спортивного характеру планують майже на кожну прогулянку (з урахуванням пори року). Взимку для дошкільників усіх вікових груп можна планувати ходьбу на лижах, катання на санчатах, ковзанах (у старших групах). Влітку катання на велосипеді (самокаті) та ігри спортивного характеру (бадмінтон, настільний теніс, городки та ін.) у старших дошкільнят. Вони можуть брати в них участь за своїм бажанням самостійно або при епізодичному контролі з боку вихователя.

Під час прогулянок (особливо в теплу пору року) можна планувати виконання основних рухів з окремою підгрупою дітей (враховуючи індивідуальну роботу з ними), які відстають в руховій підготовці. При цьому передбачають раціональну організацію дошкільнят: фронтальне або поточне виконання рухів.

4. ОБЛІК РОБОТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

Облік дає можливість визначити стан здоров’я дітей, рівень їхнього фізичного розвитку (за даними медичних обстежень) та рухової підготовленості, правильність застосування засобів і методичних прийомів навчання того чи іншого виду рухів. Облік повинен бути об’єктивним, систематичним, простим і охоплювати всі сторони фізичного виховання.

У практиці фізичного виховання дітей різних вікових груп застосовують три види обліку: попередній, поточний та підсумковий.

Попередній облік. Для забезпечення чіткого планування роботи з фізичного виховання вихователю потрібно мати дані про фізичний розвиток, стан здоров’я та рухову підготовленість дітей. Дані про стан здоров’я,

фізичний розвиток та поставу дітей вихователь отримує після лікарського обстеження групи. Облік рухової підготовленості дітей проводиться двічі на рік (на початку вересня та наприкінці травня). Всі ці показники записуються в журнал. Отримані дані попереднього обліку є основою для внесення відповідних коректив до навчального процесу з фізичного виховання.

Підсумковий облік. Наприкінці навчального року проводиться обстеження стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей. Отримані дані порівнюються з відповідними стандартами. Вони дозволяють вихователю зробити об'єктивний аналіз засвоєння дітьми відповідної групи програмного матеріалу за навчальний рік, виявити досягнення та недоліки у системі фізичного виховання. Якщо виявляються недоліки у руховій підготовленості дітей, то виробляють конкретні пропозиції щодо оперативного їх усунення.

На основі аналізу даних підсумкового обліку складається звіт про роботу з дітьми кожної групи з фізичного виховання, у якому відмічають позитивні сторони: тенденції у бік покращання здоров'я, фізичного розвитку, постави та рухової підготовленості дітей, а також наявні недоліки і конкретні пропозиції щодо їх усунення.

Тема № 4.3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КЕРІВНИЦТВО СИСТЕМОЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗДО ТА В СІМ'Ї

План

1. Функціональні обов'язки завідуючої, педагогів та медичних працівників в організації фізичного виховання дітей.

2. Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням.

3.Фізичне виховання дитини в сім'ї.

ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:

1. ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОБОВ'ЯЗКИ ЗАВІДУЮЧОЇ, ПЕДАГОГІВ ТА МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ.

Ефективність роботи з фізичного виховання дітей у дошкільному закладі може бути досягнута лише за умови єдності зусиль завідуючої, методиста, вихователів, музичного керівника та медичних працівників, їх сумлінного ставлення до своїх обов'язків.

Завідуюча здійснює загальне керівництво системою фізичного виховання дітей та оперативний педагогічний контроль за діяльністю співробітників дошкільного закладу у реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань з фізичної культури. Завідуюча контролює виконання встановленого режиму дня всіма співробітниками дошкільного закладу (вихователями, музичним керівником, музичним персоналом, робітниками харчоблоку). Особлива увага при цьому звертається на створення оптимального рухового режиму для дітей різних вікових груп. Оскільки завідуюча є керівником дошкільного закладу, то вона в першу чергу несе персональну відповідальність за життя та здоров'я дітей. Вона працює у тісному контакті з медичним працівником. Завідуюча повинна знати, які медичні заходи і в які конкретно строки планують провести у дошкільному закладі, яка допомога педагогів та інших співробітників потрібна при цьому. Разом з медичними працівниками та педагогами вона аналізує дані планових лікарських оглядів, намічає заходи щодо загартування дітей, допомагає вихователям встановити індивідуальний режим для окремих дітей в умовах єдиного режиму для кожної вікової групи.

Щодня завідуюча разом з медичним працівником перевіряє санітарний стан приміщення дошкільного закладу, звертає увагу на вологе прибирання у групових кімнатах, спальнях та рекреаціях, зовнішній вигляд дітей, порядок у роздягальні, умивальні, підсобних приміщеннях.

З метою контролю та надання методичної допомоги вихователям завідуюча відвідує всі організаційні форми фізичного виховання. Аналізуючи

разом з вихователем наслідки своїх спостережень вона відмічає позитивні моменти у проведенні занять, ранкової гімнастики та ін., а також наявні недоліки і дає методичні поради, щодо їх усунення.

Завідуюча ознайомлюється також з методичною документацією вихователя (щоденним планом виховної роботи, до якого входить план-конспект заняття з фізичної культури, планування рухливих ігор під час ранкової та післяобідньої прогулянок тощо), аналізує її та дає вихователю поради щодо її оптимізації. Важливою ділянкою роботи завідуючої є підвищення кваліфікації педагогічного колективу дошкільного закладу. Це передбачає вивчення конкретних питань з фізичного виховання та обговорення їх на педагогічних радах; участь у семінарах-практикумах, педагогічних читаннях, проведенні відкритих занять з фізичної культури та інших організаційних форм.

Особливої уваги потребують молоді спеціалісти, які мають недостатній педагогічний досвід (менше 3-4 років), їм потрібна систематична методична допомога у проведенні занять, рухливих ігор, роботі з батьками. Тому слід частіше відвідувати групи, де працюють ці спеціалісти, і аналізувати їх діяльність у фізичному вихованні дітей.

Кожні п’ять років завідуюча направляє педагогів на місячні курси підвищення кваліфікації при інституті удосконалення вчителів, а також турбується про їх активну участь у заходах (лекції, семінари, педагогічні читання, конференції), які проводять районні та міські методичні кабінети.

Спрямовуючи та контролюючи роботу педагогічного колективу, завідуюча заохочує їх творчу ініціативу, відмічає найбільш вдалі методи та прийоми, які сприяють успішному вирішенню завдань з фізичного виховання дітей, допомагає розкриттю індивідуальних можливостей кожного педагога.

До обов’язків завідуючої належить також пропаганда знань з питань фізичного виховання дитини у сім’ї серед батьків з використанням стендів, батьківських куточків, проведення батьківських зборів, консультацій, бесід тощо.

Завідуюча повинна дбати про постійне удосконалення свого методичного рівня у галузі методики фізичного виховання. Активна участь у роботі методичних об'єднань, семінарах для керівників дошкільних закладів, регулярне опрацювання нової літератури, відвідування різних організаційних форм з фізичної культури збагачують знання завідуючої з питань теорії та практики фізичного виховання дітей, допомагають їй підвищити свою педагогічну майстерність.

Методист дошкільного закладу проявляє постійну турботу про неухильне зростання професійної майстерності вихователів та здійснює методичне керівництво станом фізичного виховання у дошкільному закладі, її діяльність у сучасних умовах повинна бути в основному методичною, а не адміністративною. Методист – це генератор ідей з питань фізичного виховання, вона знайомить вихователів з новинками методики фізичного виховання дітей, надає їм допомогу у підвищенні майстерності.

Центром методичної роботи у дошкільному закладі з питань фізичного виховання є методичний кабінет, де зосереджується відповідна література, складається картотека цікавих та корисних для педагогів журнальних та газетних статей, матеріали науково-практичних конференцій, плани-конспекти занять з фізичної культури, сценарії фізкультурних свят, розваг та ін.

У методичному кабінеті знаходяться технічні засоби: магнітофон, електрофон, діапроектор, діафільми та дидактичний матеріал (плакати, на яких зображено виконання дітьми основних рухів, комплекси загальнорозвиваючих вправ, фізкультхвилинок), опис цікавих рухливих ігор для дітей різних вікових груп та ін. Ці засоби використовуються вихователем при проведенні занять з фізичної культури, фізкультурних свят, днів здоров'я та розваг з дітьми своїх груп.

Необхідно кожний квартал (півріччя) виставляти у кабінеті новинки літератури (методичні посібники, журнальні та газетні статті) з короткою анотацією та рекомендаціями, щодо їх застосування у практиці роботи

вихователя. Систематично оформляти виставки, які розкривають передовий досвід педагогів дошкільного закладу, їх можна подати у вигляді доповіді, де описано досвід вихователя, конспектів занять або опису проведених ігор, фотоматеріалів (на стенді або альбомі) та відповідних методичних порад.

Методистом також проводиться оформлення тематичних виставок з питань фізичного виховання дитини у сім'ї, де рекомендуються теми консультацій та бесід з батьками, доповідей на батьківських зборах, конференціях, методичні поради батькам, щодо навчання дітей їзди на велосипеді, плавання, катання на ковзанах тощо.

Методист вивчає роботу вихователів груп, аналізує документацію з планування, а також відвідує різні організаційні форми з фізичної культури (заняття, ранкову гімнастику, рухливі ігри під час прогулянок та ін.), з їх аналізом та оцінкою. При обговоренні цих форм даються конкретні поради вихователю щодо покращання методики їх проведення, усунення недоліків, відмічаються також і позитивні моменти.

Однак будь-який контроль не дає позитивного результату, якщо методист не перевіряє через певний строк виконання зроблених вказівок, рекомендацій або рішень. Систематичний контроль за виконанням запропонованих вихователю рекомендацій привчає його до відповідальності та дисципліни.

Значна увага приділяється вивченню позитивного досвіду роботи з фізичного виховання та його розповсюдження серед педагогічного колективу дошкільного закладу. Методист організовує проведення відкритих занять з фізичної культури та їх обговорення, допомагає вихователям узагальнити свій досвід, підготувати доповіді та виступи на педагогічних радах, батьківських зборах, педагогічних читаннях, методичних об'єднаннях та конференціях. Під керівництвом методиста у дошкільному закладі проводяться семінари, семінари-практикуми та консультації для вихователів. Наприклад, на семінарі-практикумі з теми «Шляхи підвищення рухової активності дошкільників» спочатку обговорюються питання про необхідність

створення оптимального режиму як передумови для всебічного розвитку дитини, підвищення моторної щільності занять, самостійної рухової активності дітей під час прогулянок та ін. У плані цього семінару передбачається перегляд занять з фізичної культури, де вихователі спостерігають за застосуванням оптимальних способів організації дітей під час виконання основних рухів (фронтальний, колового тренування та ін.). Участь у роботі таких семінарів допомагає вихователям розібратися у теорії питання, що розглядається, та оволодіти конкретними методичними прийомами, застосування яких дасть змогу підвищити ефективність фізичного виховання дітей.

Методист організовує роботу з пропаганди педагогічних знань серед батьків, вивчення досвіду фізичного виховання дітей у сім'ї, наступності у цьому напрямку виховної роботи між дошкільним закладом, сім'єю та школою.

Дуже важливо, щоб методист вивчав нові публікації з фізичного виховання дітей, брав активну участь у заходах, які проводять районні (міські) методичні кабінети, та засіданнях методичних об'єднань.

Медичний працівник. Медичне обслуговування дітей у дошкільних закладах забезпечують лікарі-педіатри та медичні сестри. Для кваліфікованого виконання всіх покладених обов'язків лікареві, крім належного обсягу знань у галузі педіатрії, гігієнічних основ фізичного виховання, необхідні також повсякденні контакти з вихователями та батьками дітей.

Діяльність лікаря-педіатра має такі основні напрямки: медичні огляди дітей різних груп (тих, що тільки зараховують у дошкільний заклад; перед проведенням профілактичних щеплень; дітей із диспансерної групи та тих, що перебувають в ізоляторі; планові профілактичні огляди тощо); санітарний контроль і гігієнічно-освітня робота з батьками та персоналом дошкільного закладу (рекомендації з організації харчування дітей, медичний контроль за організацією та змістом фізичного виховання та загартування дітей,

профілактика травматизму); оформлення відповідної медичної документації, визначеної Міністерством охорони здоров'я України.

Надійним помічником лікаря є медична сестра (фельдшер, що працює під безпосереднім його керівництвом. Вона постійно перебуває в дошкільному закладі і в основному забезпечує повсякденний медичний контроль за дітьми протягом усього дня. Медична сестра здійснює ранковий прийом, термометрію та інші заходи щодо дітей, які прийшли після хвороби чи були в контакті з інфекційними хворими, організовує проведення поточної дезінфекції; контролює щоденний ранковий прийом дітей вихователями груп. Вона проводить облік дітей, відсутніх через хворобу, ізолює хворих та забезпечує догляд за ними в ізоляторі, виконує медичні призначення і процедури відповідно до рекомендацій лікаря, веде відповідну медичну документацію.

Серед багатьох її обов'язків є контроль за санітарним станом приміщення і території дошкільного закладу, безпосередня участь у лікарському огляді дітей (антропометричні виміри), організація загартовуючих процедур, контроль за дотриманням режиму дня; за правильним зберіганням, якістю та дотриманням строків реалізації продуктів, за організацією харчування, функціонуванням харчоблоку та дотриманням норм продуктів (калорійність раціону). Разом з лікарем медична сестра контролює фізіологічне навантаження при виконанні фізичних вправ дітьми, проведенні рухливих ігор під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та прогулянок. Здійснення індивідуального підходу до дітей, які мають ослаблене здоров'я і потребують певних обмежень у виконанні динамічних вправ. Вони проводять санітарно-освітню роботу з педагогами та батьками з питань догляду за дітьми, організації режиму дня, формування гігієнічних навичок, загартування та харчування в сім'ї. Здійснюють контроль за своєчасним проходженням медичних оглядів працівниками дошкільного закладу, спільно з адміністрацією розглядають причини захворювань дітей та накреслюють шляхи їх усунення.

Ефективність роботи з охорони здоров'я дітей у дошкільному закладі може бути досягнуто лише за умови єдності зусиль вихователів та медичних працівників, їх сумлінного ставлення до своїх службових обов'язків.

2. ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.

Успішне вирішення завдань з фізичного виховання дітей значною мірою залежить від якості лікарсько-педагогічного контролю. У дошкільному закладі він здійснюється за такими напрямками:

1) систематичне проведення медичних оглядів і оцінка стану здоров'я, нервово-психічного та фізичного розвитку;

2) функціональних можливостей та динаміки розвитку рухів дітей;

3) спостереження за проведенням різних організаційних форм фізичного виховання, контроль за змістом, методикою проведення фізичних вправ, відповідність їх анатомо-фізіологічним можливостям дитячого організму, організація рухового режиму; систематичне спостереження за санітарно-гігієнічним станом місць занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, загартовуючих процедур;

4) постійний контроль за дотриманням режиму дня та організацією раціонального харчування у дошкільному закладі.

Лікарський та педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей тісно пов'язані одне з одним і обумовлені спільною роботою медичних працівників та педагогів.

Під час медичного огляду визначається стан здоров'я дитини, її фізичний розвиток (довжина та маса тіла, окружність грудної клітки), стан з поставою та склепінням стоп. Обмін думками між лікарем та вихователем дає можливість накреслити конкретні шляхи, спрямовані на оздоровлення дітей. Про наслідки поглибленого медичного огляду лікар доповідає на педагогічній раді з аналізом змін, що відбулися при порівнянні їх з попередніми даними. Це дає змогу встановити певні тенденції покращання або погіршення показників фізичного розвитку та стану здоров'я дітей.

При обстеженні фізичного розвитку враховуються антропометричні показники: довжина та маса тіла, окружність грудної клітки та голови (малюки першого року життя). Отримані дані порівнюються з оціночними таблицями фізичного розвитку дітей (стандартами для даного регіону).

Поглиблене медичне обстеження обов'язково містить докладну характеристику опорно-рухового апарата дитини. Перш за все обстежується стан кісткової системи – наявність деформацій та їх ступінь. У кожної дитини оглядають поставу, форму ніг та стоп. У дошкільному віці порушення постави та деформація стоп частіше за все мають функціональний характер і визначаються в основному недостатнім розвитком м'язів та зв'язок. Систематичне виконання фізичних вправ зміцнює опорно-руховий апарат дитини і сприяє профілактиці порушень постави та плоскостопості.

На основі комплексного медичного обстеження (органів дихання, серцево-судинної системи та ін.) діти розподіляються за станом здоров'я на три групи.

До першої групи (основної) зараховують дітей з хорошим станом здоров'я, що відповідає віковим нормам психомоторного розвитку, а також з незначними відхиленнями у стані здоров'я. Ці діти беруть участь у всіх формах фізичної культури відповідно до програми.

До другої групи (підготовчої) зараховують дітей з відставанням у фізичному розвитку, які частіше хворіють катарами, з перезбудженою нервовою системою, з функційною затримкою розвитку нервової системи. Діти, що мають бронхоаденіт та туберкульозну інтоксикацію в стані повної компенсації процесу, можуть призначатися до основної або підготовчої групи (за розсудом лікаря). Вихованці, які віднесені до цієї групи, виконують всі фізичні вправи, за винятком тих, що викликають значні фізичні напруження (лазіння по канату, при стрибках у довжину та висоту з розбігу зменшується кількість повторення).

До третьої групи (спеціальної) відносять дітей зі значними відхиленнями в стані здоров'я, хронічними захворюваннями (хворих на

ревматизм, хронічний нефрит, гепатит, епілепсію та ін.). Вихованцям, віднесеним до цієї групи, обмежують вправи на швидкість, силу та витривалість, зменшують час або дистанцію бігу та ін. При проведенні різних форм фізичної культури вони потребують обов'язкового індивідуального підходу.

В умовах дошкільного закладу заняття з лікувальної фізкультури повинні проводити медичні працівники. Дозування фізичних навантажень рекомендує лікар відповідно до стану здоров'я дитини.

Розподіл дітей на медичні групи кожні півроку переглядається.

Лікарсько-педагогічний контроль за розвитком рухів у дітей є обов'язковим для вихователів та медичних працівників.

Одним з важливих факторів, що визначає ефективність фізичного виховання в дошкільному закладі, є руховий режим дітей різних вікових груп. Природна рухова активність дітей задовольняється проведенням комплексу організаційних форм фізичного виховання: ранкової гімнастики, щоденних занять з фізичної культури, фізкультурних хвилинок та пауз, гігієнічної гімнастики після денного сну, участі у рухливих іграх та вправах спортивного характеру під час прогулянок, самостійного використання іграшок, інвентарю та обладнання, розташованого у груповій кімнаті, на ділянці та фізкультурному майданчику.

Об'єктивними критеріями оцінки рухової активності дітей є:

– Показники тривалості рухів протягом періоду дня. З цією метою визначається час (шляхом хронометрування), який витрачено дитиною на виконання різноманітних фізкультурних вправ, участь її у рухливих іграх, рухових діях, що пов'язані з самообслуговуванням, працею, самостійними іграми, та ін.

– Величина добових енерговитрат.

– Кількість локомоцій (ходьба, біг, підстрибування та ін.), які дитина виконує протягом дня.

Найбільш ефективним критерієм оцінки рухової активності дітей є метод крокометрії. Вранці крокоміри вкладають у торбинки, які прикріплюють до пояса двом-трьом дітям, а ввечері та під час денного сну (знімають). Результати фіксують протягом дня, а потім обчислюють середній показник. Природно, що при більшій руховій активності дитини кількість рухів (за показанням стрілок крокоміра) буде вищою.

Рухова активність дошкільників у процесі різноманітних організаційних форм фізичного виховання, які проводяться вихователем, та самостійного виконання фізичних вправ, участь в рухливих іграх повинні тривати не менше двох-трьох години на день з урахуванням раціонального розподілу їх у загальному режимі дошкільного закладу.

Здійснюючи педагогічний контроль за виконанням програми, завідуюча, методист дошкільного закладу або інспектор установи народної освіти відвідують заняття з фізичної культури й аналізують їх. Перед тим як побувати на занятті, визначається мета його відвідування. Це може бути ознайомлення з методикою роботи вихователя, перевірка ефективності вирішення виховних завдань під час заняття, оцінка його моторної щільності тощо.

Розглянемо окремі положення, на які слід звернути увагу під час аналізу занять з фізичної культури:

✓ Оцінка плану-конспекту заняття: чіткість визначення завдань заняття, відповідність змісту його завдань та умов проведення; відповідність добору засобів анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дітей, визначення часу на окремі етапи заняття, заплановане дозування фізичного навантаження.

✓ Підготовка фізкультурного залу або майданчика до заняття, розміщення необхідного інвентарю, дрібних посібників (прапорців, м’ячів, гімнастичних палиць тощо), створення відповідних гігієнічних умов.

✓ Методика проведення заняття: відповідність методів та прийомів навчання вправ вікові дітей даної групи, їх раціональність; правильність

складання комплексів загальнорозвиваючих вправ; чіткість та якість показу вправ, пояснень, вказівок, надійність страхування; попередження та своєчасне виправлення помилок у дітей під час виконання вправ, індивідуальний підхід до них; способи організації дітей та раціональне використання фізкультурного обладнання, дозування вправ та якість їх виконання; регулювання фізичного навантаження; оцінка моторної щільності заняття.

✓ Вирішення виховних завдань: виховання дисциплінованості, сміливості, наполегливості, активності, колективізму та ін.

✓ Вміння вихователя керувати групою, вимогливість та педагогічний такт, культура мови, тон звернення до дітей (доброзичливий, різкий, грубий), зовнішній вигляд вихователя (наявність спортивної форми).

✓ Загальна оцінка проведення заняття. Позитивні його сторони, недоліки, ступінь виконання поставлених освітньо-виховних завдань (частково або повністю).

✓ Зауваження та пропозиції щодо поліпшення методики навчання, виховання та організації дітей у процесі заняття.

3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ В СІМ'Ї

Сім'я займає особливе місце у вихованні дитини від народження до вступу в школу. Вона здійснює головну функцію – всебічне виховання своїх дітей, що є не тільки їх особистою справою, а й суспільним обов'язком.

Більшість батьків бажає бачити своїх дітей здоровими, життєрадісними, спритними та міцними. Формування цих якостей значною мірою залежить від організації виховного процесу, зокрема фізичного виховання в сім'ї та дошкільному закладі.

Значна частина батьків впевнена, що основи фізичної культури повинні закладатися у дитячому садку або школі, знімаючи при цьому з себе відповідальність за фізичне виховання дітей у сім'ї.

Турбота про здоров'я та всебічний фізичний розвиток дитини починається з організації здорового способу життя в сім'ї. До нього

відносять: позитивний психологічний клімат у сім'ї, доброзичливе ставлення батьків одне до одного та до дитини; раціональне харчування, систематичне застосування фізичних вправ та запровадження загартовуючих процедур, посильна трудова діяльність дитини, негативне ставлення батьків до алкоголю та паління.

Фізичний та психічний розвиток дитини залежить від правильного догляду за нею (дотримання чистоти шкіри та слизової оболонки), годування, оточуючого повітря, чистоти середовища (забороняється палити у приміщенні, де знаходиться дитина), від режиму та ін.

Батькам необхідно пам'ятати, що діти, які систематично займаються фізкультурою, стають не тільки більш здоровими, міцними та загартованими, а й самостійними, рішучими, сміливими, більш наполегливими для досягнення поставленої мети, вони легше входять у дитячий колектив і швидше засвоюють трудові навички.

У налагодженні тісних контактів між дошкільною установок та сім'єю у пропаганді засобів та методів фізичного вихованню дітей серед батьків провідна роль належить педагогічному колективу та медичним працівникам закладу дошкільної освіти.

Дитячий садок повинен забезпечити педагогічне керівництво фізичним вихованням дітей в сім'ї, впливаючи як на дітей, так і на їх батьків. Дошкільні та медичні працівники проводять роз'яснювальну роботу з батьками з таких питань: організація правильного режиму дня дитини; формування правильної постави, загартування дитячого організму, дотримання санітарно-гігієнічних вимог у сім'ї, форми фізичної культури з дитиною (ранкова гімнастика, рухливі ігри, вправи спортивного характеру та ін.).

Форми спільної роботи дошкільних установ з батьками різноманітні, вони залежать від конкретних умов роботи закладу дошкільної освіти та завдань, які поставлено перед педагогічним колективом на даному етапі. Батьківські збори, конференції, лекції, групові консультації та ін. дають

можливість пропагувати знання з питань організації та змісту фізичного виховання дітей в сім'ї. Для встановлення тісних контактів з батьками дітей, які потребують особливої уваги у зв'язку зі станом здоров'я, фізичним розвитком та хронічними захворюваннями, застосовують індивідуальні консультації.

Активна участь батьків в обладнанні фізкультурного залу та майданчика дитячого садка, підготовка та участь у проведенні фізкультурних свят значно підвищує їхній інтерес до питань фізичного виховання своїх дітей.

Проводячи «педагогізацію» батьків з питань фізичного виховання, слід звернути увагу на те, що в залученні дітей до систематичних занять фізичними вправами, до регулярного виконання загартовуючих процедур головну роль відіграє особистий приклад старших (батьків, братів та сестер) у сім'ї. Отже, фізичний розвиток дитини, її здоров'я залежать у першу чергу від батьків, їхнього способу життя.

ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1.

Тема: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ТЕОРЕТИКО-НАУКОВІ ЗАСАДИ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

План

1. Предмет теорії та методики фізичного виховання.
2. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання.
3. Етапи виникнення теорії та методики фізичного виховання.
4. Зв'язок теорії фізичного виховання з іншими науками.
5. Методи наукових досліджень у теорії фізичного виховання.
6. Системи фізичного виховання дітей дошкільного віку:

– Вальдорфська педагогіка про фізичне виховання дітей дошкільного віку

– Методика Марії Монтесорі.

– Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: авторський стиль роботи М. М. Єфименка

– Система формування рухових навичок дітей Глена Домана

– Фізичний розвиток дитини за методикою Сесіль Ліпан.

Підготувати реферати на тему:

1. Підготувати презентацію на останнє питання.

Завдання:

1. Здійснити тезування статті О. Богініч «Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини» // Дошкіл. виховання. 2012. № 9. С. 3-7.

2. Здійснити тезування статті Богініч О. Л. Оздоровчу ідеологію в життя малят / Ольга Любомирівна Богініч // Дошкіл. виховання. 2006. № 7. С. 7-9.

Практичне заняття № 2

Тема: ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

План

5. Характеристика та види фізичних вправ.

6. Класифікація фізичних вправ.

7. Вимоги до відбору фізичних вправ для дітей дошкільного віку

8. Оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, грунт)

9. Гігієнічні фактори (розпорядок процесів життєдіяльності, харчування, особиста та громадська гігієна) як засоби фізичного виховання.

Завдання: підготувати реферат на тему:

- Загартовуючі процедури у поєднанні з фізичними вправами
- Традиційні та нетрадиційні методи загартування.
- Правила та принципи загартування
- Загартування як один із ефективних засобів оздоровлення.

Практичне заняття № 3

Тема: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ

План

1. Фізичне виховання дітей першого року життя.
2. Фізичне виховання дітей другого року життя.
3. Заняття з фізичної культури у групах раннього віку.

Завдання:

- Написати конспект заняття для дітей третього року життя.

Практичне заняття № 4

Тема: ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

План

5. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання.
6. Принципи навчання.
7. Методи навчання фізичних вправ.
8. Закономірності формування рухових вмінь та навичок

Практичне заняття № 5

Тема: МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА НАВЧАННЯ РУХІВ У ДОШКІЛЬНИКІВ

План

1. Розвиток рухових якостей у дошкільників (швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, сили,).
2. Методика навчання основних рухів (ходьба, біг, вправи з рівноваги, лазіння і повзання, метання, стрибки,) у різних вікових групах.
3. Загальнорозвиваючі вправи.
4. Вправи з шикування та перешикування.
5. Танцювальні вправи.

Завдання:

– Виписати з програми «ДИТИНА» рухливі ігри, які сприяють розвитку рухових (фізичних) якостей у дітей дошкільного віку.

– Вміти здійснювати показ основних рухів.

Практичне заняття № 6

ТЕМА: ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТІ В РЕЖИМІ ДНЯ

План

1. Ранкова гімнастика. Роль вихователя в організації ранкової гімнастики у приміщенні та на повітрі.
2. Фізкультурні паузи.
3. Фізкультхвилинки.
4. Основні вимоги до вибору вправ для фізкультхвилинок.
5. Гімнастика після денного сну.
6. Загартовуючі та профілактично-оздоровчі процедури.

Завдання:

– Виписати 5 фізкультхвилинок та 5 фізкультпауз.

– Скласти конспект ранкової гімнастики для дітей молодшої, середньої та старшої груп, вміти провести її.

– Складіть план гімнастики після сну для дітей другої молодшої, середньої та старшої груп.

Практичне заняття № 7

ТЕМА: ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ДІТЕЙ

План

1. Рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей.
2. Керівництво самостійною руховою діяльністю дітей (самостійні заняття фізичними вправами).
3. Організація активного відпочинку дітей дошкільного віку (дитячий туризм або пішохідні переходи, дні здоров’я, фізкультурні розваги, фізкультурні свята, дні здоров’я, канікули).

4. Індивідуальна робота з дітьми та заняття з невеликими групами.

5. Фізкультурні завдання додому.

Завдання:

– Скласти план-конспект фізкультурного свята.

– Скласти план- конспект фізкультурної розваги

– Скласти план-конспект пішохідного переходу.

– Скласти план- конспект Дня здоров'я.

Практичне заняття № 8

ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

План

1. Основні вимоги до планування навчального матеріалу з фізичної культури.

2. Розподіл програмного матеріалу з фізичної культури у перспективному плані.

3. Оперативне планування з фізичної культури.

4. Облік роботи фізичної культури.

Завдання:

– Напишіть план роботи з фізичного виховання у I та II половину дня для дітей дошкільного віку (старша група).

ПЛАНИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторне заняття № 1

Тема: Вправляння студентів у проведенні вправ на шикування і перешикування, загальнорозвивальних вправ.

План

1. Вправи з шикування та перешикування у другій молодшій групі.
2. Вправи з шикування та перешикування у середній групі.
3. Вправи з шикування та перешикування у старшій групі.

Завдання:

– Охарактеризувати види стройових вправ і їх значення.

– Розкрити техніку виконання кожного виду стройових вправ.

– Вміти здійснювати показ стройових вправ у різних вікових групах.

Лабораторне заняття № 2

Тема: Рухливі ігри та методика їх проведення в молодшій групі

План

1. Оздоровче і виховне значення рухливих ігор.
2. Місце рухливих ігор в режимі дня закладу дошкільної освіти.
3. Різноманітність рухливих ігор, їх класифікація.
4. Керівництво рухливими іграми в молодшій віковій групі.
5. Рухливі ігри під музику.

Завдання:

– Скласти план конспект рухливої гри в другій молодшій групі та вміти її проводити.

Лабораторне заняття № 3

Тема: Практичне проведення рухливих ігор в старших групах

План

1. Організація і методика проведення рухливої гри в середній групі.

2. Організація і методика проведення рухливої гри в старшій групі.

3. Прийоми керування рухливими іграми дітей дошкільного віку.

4. Особливості використання в педагогічному процесі українських народних ігор.

Завдання:

– Скласти план-конспект рухливої гри для середньої або старшої групи, вміти її проводити.

Лабораторне заняття № 4

ТЕМА: МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ІГОР ТА ВПРАВ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ

План

1. Ігри спортивного характеру (городок, бадмінтон, настільний теніс, баскетбол, футбол, хокей)

2. Вправи спортивного характеру: катання на санках, лижах, ковзанах, роликових ковзанах, велосипеді, самокаті, плавання)

Завдання :

– Розробити план-конспект проведення спортивної гри в спортивній залі (гра на вибір).

– Розробити план-конспект проведення спортивної гри на повітрі (гра на вибір).

– Складіть план-конспект проведення естафети для дітей старшої групи.

Лабораторне заняття № 5

Тема: Організація та проведення занять з фізичної культури в молодших групах

План

1. Типи фізкультурних занять.
2. Обгрунтування структури заняття з фізичної культури.
3. Способи організації дітей для виконання основних рухів на занятті з фізичної культури.
4. Особливості проведення занять з фізичної культури у першій молодшій групі та моделювання фрагменту заняття.
5. Особливості проведення занять з фізичної культури у другій молодшій групі та моделювання фрагменту заняття.
6. Фізкультурне заняття на повітрі у формі пішохідного переходу в другій молодшій групі.

Завдання:

– Скласти конспект заняття з фізичної культури для дітей другої молодшої групи та вміти його проводити.

– Скласти конспект фізкультурного заняття на повітрі у формі пішохідного переходу для дітей другої молодшої групи та вміти його проводити.

Лабораторне заняття № 6

ТЕМА: ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРШИХ ГРУПАХ.

План

1. Способи організації дітей для виконання основних рухів на занятті з фізичної культури.
2. Особливості проведення занять з фізичної культури у середній групі та моделювання фрагменту заняття.

3. Особливості проведення занять з фізичної культури у старшій групі та моделювання фрагменту заняття.

4. Фізкультурне заняття на повітрі у формі пішохідного переходу в старших групах.

5. Методика проведення занять з фізичної культури у мішаних за віком групах та моделювання фрагменту заняття.

Завдання:

– Скласти конспект заняття з фізичної культури для дітей середньої та старшої груп та вміти його проводити.

– Скласти конспект фізкультурного заняття на повітрі для дітей середньої та старшої груп та вміти його проводити.

Лабораторне заняття № 7

ТЕМА: СТВОРЕННЯ УМОВ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У ЗДО ТА ОРГАНІЗАЦІЯ Й КЕРІВНИЦТВО СИСТЕМОЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗДО ТА В СІМ'Ї

План

1. Вимоги до фізкультурного інвентарю. Обладнання групової кімнати

2. Обладнання фізкультурного залу. Санітарно-гігієнічні вимоги до фізкультурного залу.

3. Обладнання фізкультурного майданчика.

4. Функціональні обов'язки завідуючої, педагогів і методичних працівників у організації фізичного виховання дітей.

2. Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням:

– Контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей.

– Контроль за розвитком рухів й організацією рухового режиму дітей.

– Контроль за організаційними формами фізичного виховання дітей.

Завдання:

– Розробіть матеріали для роботи з батьками щодо адаптації, загартування, фізичного розвитку дошкільників, організації доцільного режиму дня.

– Уявіть, що Ви маєте самостійно обладнати групову кімнату. Створіть на А4 макет кімнати з обладнанням для фізичного виховання дітей у групі.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин	
		Очна (денна/ вечірня) форма	Заочна форма
1.	Вітчизняна система фізичного виховання	6	10
2.	Фізичне виховання дітей раннього віку та вікові особливості дітей раннього й дошкільного віку.	4	12
3.	Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання.	8	12
4.	Методика розвитку рухових якостей та навчання дітей дошкільного віку рухів	6	10
5.	Методика навчання дошкільників спортивним вправам та іграм	8	20
6.	Забезпечення рухової активності у повсякденному житті дітей.	8	10
7.	Планування та облік роботи з фізичного виховання в ЗДО.	6	10
8.	Створення умов для фізичного виховання дітей у ЗДО.	6	8
9.	Організація та керівництво системою фізичного виховання в ЗДО та в сім'ї	8	12
ВСЬОГО		**60**	**104**

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ЗАВДАННЯ

1. Характеристика системи тіловиховання в Запорізькій Січі.
2. Інноваційні технології фізичного виховання дошкільників.
3. Фізична культура в Україні.
4. Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання.
5. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.
6. Методи та прийоми навчання фізичних вправ.
7. Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку.
8. Рухливі ігри та методика їх проведення.
9. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня.
10. Типи занять з фізичної культури.
11. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури
12. Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей.
13. Планування та облік роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі.
14. Фізичне виховання дітей першого року життя.
15. Фізичне виховання дітей другого року життя
16. Забезпечення рухової активності дітей дошкільного віку в повсякденному житті.
17. Створення умов у дошкільному навчальному закладі для фізичного виховання дітей.
18. Взаємодія сім'ї та закладу дошкільної освіти з фізичного виховання дітей раннього віку.
19. Взаємодія сім'ї та закладу дошкільної освіти з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

20. Комплексний вплив вправ спортивного характеру на всебічний розвиток дітей
21. Фізичне виховання дітей першого року життя.
22. Фізичне виховання дітей другого року життя

ІНДЗ має певні структурні компоненти:

1) титульний аркуш;
2) зміст
3) перелік умовних позначень (якщо є в роботі);
4) вступ;
5) основна частина (розділи і підрозділи);
6) висновки;
7) список використаних джерел;
8) додатки.

Вимоги до написання та захисту ІНДЗ

1. Обсяг роботи – кількість сторінок – 10-12 (не враховуючи титульної сторінки та списку використаної літератури).

2. Робота має складатися з структурних компонентів. Кожна зі складових роботи виконується відповідно до вимог. Послідовність викладу теми повинна чітко відповідати плану роботи.

3. Титульна сторінка має бути встановленого зразка.

4. План, складається зі: вступу, трьох питань, висновку, списку літератури.

5. Вступ (1-1,5 стор.) має містити: актуальність теми, мету, завдання, предмет, об'єкт дослідження, структуру роботи.

6. Обов’язковим є посилання на першоджерела у квадратних дужках [2, с. 56].

7. Шрифт Times New Roman, кегль 14, міжрядковий інтервал – 1,5 см, абзац – 1 см або у вигляді презентації.

8. Відступ 2 см з усіх боків, вирівнювання по ширині.

9. Кількість використаної літератури – не менше 8 примірників, слід використовувати переважно нову літературу (2020-2024рр.)

10. Термін зарахування – до останнього практичного заняття.

11. І головне - питання роботи мають розкривати зміст Вашої теми!

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Білан О.І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». Тернопіль: Мандрівець, 2022. 216 с.

2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: Університетська книга, 2024. 427 с.

3. Вільчковський Е. С, Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2023. 426 с.

4. Вільчковський Е. С, Курок О. І., Хлус Н.О. Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2023. 62 с

5. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.

6. Державний стандарт дошкільної освіти: особливості впровадження: навч.-метод. посіб. / упоряд.: О. Г. Косенчук та ін. Харків: Ранок, 2021. 240 с.

7. Дитина: програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років / наук. кер. В. О. Огнев'юк та ін. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2020. 440 с.

8. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Суми: Університетська книга, 2024.-271с.

9. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / за ред. Л. П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2023 272 с.

10. Здоров'язбережувальні технології у закладі дошкільної освіти / авт.-упоряд. І. І. Нікітіна. Харків: Основа, 2022. 174 с.

11. Максимова О. О., Сорочинська О. А., Федорова М. А. Збірник тестових завдань з методики формування екологічної та

здоров'язбережувальної компетенцій у дітей дошкільного віку. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 42 с.

12. Матвієнко С. І. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів бакалаврського рівня (денна форма навчання) з навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти» спеціальність 012 «Дошкільна освіта». Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 90 с.

13. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

14. Чистякова М., Потапчук С., Скавронський О. Практикум з методики фізичного виховання: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 125 с.

Допоміжна

1. Курок О. І., Хлус Н. О. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. *Спортивні ігри*. 2022. № 4(26). С. 4-12.

2. Тітаренко С. А., Бабачук Ю. М. Підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом ігор з елементами спорту. *Спортивні ігри*. 2024. № 2(32). С. 106–118. URL: https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/297471/290444

3. Тітаренко С. А., Бабачук Ю. М. Розвиток влучності у старших дошкільників у процесі проведення спортивних та рухливих ігор. *Спортивні ігри*. 2022. № 2(24). С. 51-63. URL: http://www.sportsscience.org/index.php/game/index

4. Тітаренко С. А. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах засобами спортивних ігор. *Спортивні ігри*. 2023. № 4(30). С. 58-68. URL: https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/290049

5. Шуба Л. В., Шуба В. В., Нагорна Л. М., Шуба В. О. Використання різновидів рухливих ігор для фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 8 (153). С. 113-116.

6. Ячнюк М. Ю., Зендик О. В., Ячнюк Ю. Б., Городинський С. І. Вплив дитячих програм клубної системи «спортлайф» на рухову активність дітей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. Вип. 11(142). С. 154-156

Інформаційні ресурси

1. Нормативна база (Закони, Положення, Укази президента України, Листи МОНУ).

2. Поглиблюють інформацію про особливості педагогічної професії та організацію освітнього процесу у вузі матеріали, розміщені на веб-сторінках:

- – веб-сторінка Міністерства освіти і науки України
- www.nduv.goy.ua – веб-сторінка бібліотеки ім.Вернадського.
- www.tnpu.edu.ua – веб-сторінка Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.
  –www.nduv.gov.ua Бібліотека Вернадського
- www.doshkolyata.com.ua/ Сайт для батьків
- http://www.experiment.lv/ Розвивальне навчання. Головна мета: створення освітньої площі для цілісної розвивальної освіти. Представлена інформація про організацію дошкільної, шкільної освіти і освіти дорослих; дослідна та видавнича діяльність центру; електронна бібліотека та ігротека.