

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

# **ФІЗИЧНО-ОЗДОРОВЧИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ**

Навчально-методичний посібник

**Укладач Алла Миколаївна Залізник**

2023

УДК 373.2.017:796(075.8)

Ф50

**Рецензенти:**

*Попиченко С. С.*, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

*Загородня Л. П.*, доктор педагогічних наук, доцент Глухівського державного педагогічного університету

*Рекомендовано до друку вченою радою  
факультету дошкільної та спеціальної освіти  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини  
(протокол № 1 від 13 вересня 2023 року)*

**Фізично-оздоровчий** розвиток особистості дитини : навч.-метод. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад. Алла Миколаївна Залізник. – Умань : Візаві, 2023. – 132 с.

У навчально-методичному посібнику подано методичні та практичні засади з фізично-оздоровчого розвитку особистості дитини.

Для студентів дошкільних факультетів університетів IV рівня акредитації.

УДК 373.2.017:796(075.8)

## ЗМІСТ

Вступ.....	<b>4</b>
Програма навчальної дисципліни.....	<b>5</b>
Лекції.....	<b>12</b>
Плани практичних занять.....	<b>126</b>
Завдання для самостійної роботи.....	<b>129</b>
Індивідуальні навчально-дослідницькі завдання.....	<b>130</b>
Список рекомендованої літератури.....	<b>131</b>

## ВСТУП

*Курс «Фізичний розвиток особистості дитини»* є складовою підготовки фахівців зі спеціальності 012 Дошкільна освіта освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр».

**Мета** – формування у майбутніх вихователів знань, умінь і навичок, необхідних їм для моделювання педагогічного процесу, спрямованого на збереження життя, зміцнення здоров'я та формування рухових умінь і навичок дітей раннього і дошкільного віку, формування професійних умінь та навичок усіх форм роботи щодо фізично-оздоровчого розвитку особистості дитини в умовах закладу дошкільної освіти та родин

**Завдання** : забезпечувати формування загальних та фахових компетентностей:

**КЗ-2.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**КЗ-7.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**КЗ-8.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

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

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

**КС-18.** Здатність знаходити, опрацьовувати потрібну освітню інформацію та застосовувати її в роботі з дітьми, батьками

**КС 24.** Здатність добирати доцільні технології, методи, засоби, форми навчання, відповідно до особливостей особистості дитини

### Результати навчання за дисципліною

**Очікувані результати навчання:**

**ПРН 11.** Проводити інтегровані заняття, інтегровані тематично-проектні дні (тижні) в закладах освіти та аналізувати їх щодо досягнення мети й завдань, ефективності застосованих форм, методів, засобів і технологій.

**ПРН 16.** Проводити розвиваючу роботу з дітьми раннього і дошкільного віку.

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### **ФІЗИЧНО-ОЗДОРОВЧИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ**

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 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	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	–	вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання	–	українська
Загальний обсяг у кредитах ЄКТС / годинах	–	4 / 120
Курс	–	1
Семестр	–	2
Кількість змістових модулів із розподілом:	–	4
Обсяг кредитів	–	4
Обсяг годин, у тому числі:	–	120
Аудиторні:	–	10
Лекційні	–	4
Семінарські / Практичні	–	6
Лабораторні	–	–
Самостійна робота	–	80
Індивідуальні завдання	–	–
Форма семестрового контролю	–	залік

Таблиця 2

## Структура залікового кредиту навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма навчання							заочна форма навчання				
	усього	лекції	пр	лаб	інд	с.р.	усього	л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>МОДУЛЬ 1</b>												
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНО-ОЗДОРОВЧОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ</b>												
Тема 1.1. Вступ. Вітчизняна система фізичного виховання. Теорія фізичного виховання дітей від народження до шести років.		-	-	-		-		2	-	-		5
Тема 1.2. Засоби фізичного виховання.		-	-	-		-		2	2	-		5
Тема 1.3. Фізичне виховання дітей раннього віку та вікові особливості дітей раннього й дошкільного віку.		-	-	-		-		2	2	-		5
Тема 1.4. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання.		-	-	-		-		2	2	-		5
<b>РАЗОМ ЗА ЗМІСТОВИМ МОДУЛЕМ 1</b>		-	-	-		-		8	6	-		20
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ РУХІВ</b>												
Тема 2.1. Методика розвитку рухових якостей та навчання дітей дошкільного віку рухів		-	2	-		-		2	2	-		5
Тема 2.2. Рухливі ігри та методика їх проведення		-	-	-		-		2	2	-		5
Тема 2.3. Методика навчання дошкільників спортивним вправам та ігор		-	-	-		-		-	2	-		10
<b>РАЗОМ ЗА ЗМІСТОВИМ МОДУЛЕМ 2</b>		-	-	-		-		4	6	-		20
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ</b>												
Тема 3.1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в ЗДО в режимі дня		-	-	-		-		2	2	-		5
Тема 3.2. Забезпечення рухової активності у		-	-	-		-		2	2	-		5

повсякденному житті дітей.												
Тема 3.3. Методика проведення занять з фізичної культури		-	-	-		-		2	2	-		5
<b>РАЗОМ ЗА ЗМІСТОВИМ МОДУЛЕМ 3</b>		-	-	-		-		6	6	-		15
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІV. МЕТОДИЧНЕ КЕРІВНИЦТВО РОБОТОЮ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗДО</b>												
Тема 4.1. Планування та облік роботи з фізичного виховання в ЗДО.		-	-	-		-		2	-	-		5
Тема 4.2. Створення умов для фізичного виховання дітей у ЗДО та фізичне виховання дітей у сім'ї.		-	-			-		-	-	-		10
Тема 4.3. Організація та керівництво системою фізичного виховання в ЗДО та в сім'ї		-	-	-		-		-	2	-		10
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>		-	-	-		-		2	2	-		25
<b>Всього</b>		-	-	-		-		20	20	-		80

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Змістовий модуль І. Теоретичні засади фізично-оздоровчого розвитку особистості дитини**

**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, ґрунт) 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 II. 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, роликівих ковзанах, велосипеді, самокаті, плавання. Методика проведення ігор спортивного характеру: бадмінтон, настільний теніс, городки, футбол, баскетбол, хокей.

**Змістовий модуль III. 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.**

Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей. Керівництво самостійною руховою діяльністю дітей. Організація активного відпочинку дітей (дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи, індивідуальна робота з дітьми і заняття з невеликими групами, самостійні заняття фізичними вправами).

### **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 та фізичне виховання дітей у сім'ї.**

Фізкультурне обладнання групової кімнати, фізкультурного залу та фізкультурного майданчика. Санітарно-гігієнічні вимоги до фізкультурного залу. Нестандартне фізкультурне обладнання. Фізичне виховання дитини в сім'ї. Проблеми наступності у фізичному вихованні старших дошкільників та першокласників. Проблеми фізичної підготовки дошкільників до навчання в школі.

### **Тема 4.3. Організація та керівництво системою фізичного виховання в ЗДО.**

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.

### ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ / ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Засоби фізичного виховання	–	2
2.	Фізичне виховання та вікові особливості дітей раннього віку	–	2
3.	Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання	–	2
4.	Особливості методики розвитку рухових якостей та навчання рухів у дошкільників	–	2
5.	Рухливі ігри та методика їх проведення	–	2
6.	Методика проведення ігор та вправ спортивного характеру	–	2
7.	Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів з дітьми дошкільного віку	–	2
8.	Забезпечення рухової активності у повсякденному житті дітей	–	2
9.	Організація та проведення занять з фізичної культури для дітей різних вікових груп	–	2
10.	Організація та керівництво системою фізичного виховання в закладі дошкільної освіти		2
Разом		–	20

### Розподіл балів, які отримують студенти заочної форми

Поточне тестування та самостійна робота										МК 1 / 2	ІНД 3	Підсумковий тест	Сума
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			Змістовий модуль 4					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	10 /10	30	–	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				

T1, T2 ... – теми змістових модулів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

### Методи навчання

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

Методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності (метод усного 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 усного контролю і самоконтролю (індивідуальне, фронтальне опитування, усний залік).

### Методи контролю

Поточне оцінювання відповідей та виконання завдань на практичних заняттях, модульний контроль, оцінювання ІНДЗ.

## ЛЕКЦІЇ

### ТЕМА № 1.1. ВІТЧИЗНЯНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### План

1. Фізичне виховання – суспільне явище.
2. Фізична культура в Україні.
3. Основні принципи системи фізичного виховання.
4. Основні ланки системи фізичного виховання.
5. Предмет теорії фізичного виховання дошкільників.
6. Розвиток теорії фізичного виховання дошкільників.
7. Завдання фізичного виховання дошкільників.

#### ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:

##### **1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – СУСПІЛЬНЕ ЯВИЩЕ.**

Фізичне виховання як суспільне явище виникло на тому етапі розвитку людського суспільства, коли в ході еволюційного процесу людина перейшла від простого сприйняття природного середовища до цілеспрямованої дії його зміни. Необхідність працювати, виготовляти знаряддя праці, передавати наступним поколінням накопичені трудові вміння та навички стала об'єктивною причиною виникнення виховання як особливої категорії суспільного життя.

Суб'єктивною причиною став подальший розвиток суспільної свідомості про ефект вправління, тобто розуміння людиною впливу попередньої фізичної підготовки на ефективність оволодіння предметом праці та на позитивні наслідки її (М.І. Понамарьов).

Усвідомивши ефект вправління, людина стала імітувати необхідні їй у трудовій діяльності (переважно полювання) рухові дії. Наприклад, стрибки, лазіння по деревах, метання списа або дротика в умовну тварину (малюнок на землі, скелі або шкіру, натягнену між двома деревами). Дії, на основі яких виникли фізичні вправи, почали безпосередньо впливати не тільки на предмет праці, а й на саму людину. Перетворення трудових дій у фізичні вправи значно поширило сферу їх впливу на людину в плані її всебічного вдосконалення.

У період розквіту родового (первіснообщинного) суспільства, коли люди почали займатися землеробством та тваринництвом, створилися відповідні матеріальні умови, виникла необхідність передачі життєвого досвіду у застосуванні предметів праці та бойових дій підростаючим поколінням. Тому виховання, в тому числі фізичне, виділилося в окрему суспільну функцію. При цьому у боротьбі за виживання людина могла протиставити суворій дійсності лише свої фізичні здібності — швидкість, силу, витривалість, вміння володіти

луком, палицею, списом, використовувати простіші предмети праці. Фізичне виховання в цей період здійснювалося у вигляді сюжетних ігор та спеціальних вправ. Функцію вихователів брали на себе найбільш досвідчені члени роду.

На зміну первіснообщинному ладу приходять класове суспільство – рабовласницьке. Нормою суспільних відносин стають війни з метою захоплення рабів та чужої території. Це сприяло подальшій зміні фізичного виховання, у якому військово-фізична підготовка стає пріоритетною.

У цей час виникає новий напрямок фізичної культури – лікувально-профілактичний. Застосування засобів загартування організму, гігієни (лазня, масаж), організація активного відпочинку (плавання, верхова їзда, прогулянка на колісницях та ін.).

У феодальному суспільстві підростає покоління (хлопчики та юнаки) з сімей феодалів отримували рицарське (військово-фізичне) виховання, в основу якого було покладено вміння володіти мечем, шпагою, списом, добре їздити на коні та ін.

Поряд з цим серед міського та сільського населення (простолюдності) створювалася своя – народна система фізичного виховання, яка складалася з народних рухливих ігор, танців, військових та фізичних вправ (боротьба, кулачний бій та ін.).

Історичність фізичного виховання зумовлена тим, що в кожному суспільному ладі створювалася своя система, яка відповідала потребам матеріального виробництва та військової техніки даного суспільства. Кожна з систем незалежно від їх варіантів у різних державах, які різнилися своїми економічними, географічними, кліматичними та іншими специфічними умовами, була типовою саме для даної історичної епохи.

## **2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ.**

З давніх часів у побуті українського народу були популярні боротьба, плавання, кулачний бій, різноманітні рухливі ігри, верхова їзда.

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. Майже всі козаки вміли добре плавати, їздити на коні, керувати човном, який плавав під парусом.

Після відміни кріпацького права у царській Росії була проведена шкільна реформа, і фізична культура зайняла своє місце в системі народної освіти.

Зростання промислового виробництва у великих містах та окремих регіонах України суттєво вплинуло на розповсюдження фізкультури та спорту,

особливо серед інтелігенції, учнівської, студентської молоді та частини робітників.

У 1894 році у Львові створюється спортивна організація «Сокіл», яка вважала головною метою фізичне удосконалення народу України. У 1911 році на Галичині почали утворюватися скаутські гуртки, які відроджували козацькі традиції у військово-фізичній підготовці молоді. Іван Франко пропонував називати українських скаутів — пластунами. У цьому році спортивне товариство студентів «Україна» проводить Запорізькі ігрища, у яких брали участь кращі спортсмени Галичини.

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 ХІХ — початку ХХ століття, їх основною метою було формування фізично досконалої і здорової духом особистості.

### **3. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

Головним призначенням фізичного виховання як соціальної системи є реалізація мети суспільства у галузі формування всебічно розвиненої особистості.

Методологічні та теоретико-практичні положення або принципи системи фізичного виховання відображають основні закономірності цього соціально-педагогічного явища. До основних принципів відносять: гармонійний розвиток особистості, зв'язок з трудовою та військовою практикою, оздоровчу спрямованість фізичного виховання.

*Принцип гармонійного розвитку особистості* впливає 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. Відомо, що сильна, швидка, спритна та витривала людина, яка має значний арсенал різноманітних рухових вмінь та навичок, значно швидше опанує будь-який вид рухової діяльності (стосовно до праці або військової справи), ніж той, хто цим не володіє.

Реалізація цього принципу сприяє зростанню продуктивних сил, зміцненню обороноздатності України і відкриває широкі перспективи для всебічного розвитку дітей та молоді нашої держави.

*Реалізація принципу* 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.

#### **4. 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 на 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 дитячих, садках 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, колгоспників, студентів, учнів шкіл. Вони створюються за виробничим та територіальним принципом.

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.

*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, дитячих садках 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 вищих навчальних закладах;
- фізична підготовка в армії та морському флоті;
- фізичне виховання трудящих міста, села, що здійснюється колективом ДСТ на фабриках, заводах, установах, радгоспах;
- фізичне виховання в лікувально-профілактичних і оздоровчих закладах, санаторіях, будинках відпочинку, парках культури та відпочинку.

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 дитячих садках, школах, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах та ін.

Загальне керівництво всіма формами управління та здійснення фізичного виховання забезпечується комітетами при виконкомах районних, міських, обласних рад народних депутатів. Державне керівництво фізичним вихованням на Україні покладено на Державний комітет України з фізичної культури та спорту. Постанови та інструкції з питань розвитку масовості фізкультури та спорту, які входять до його компетенції, обов'язкові для міністерств, відомств та громадських організацій, які вирішують питання фізичного виховання різних вікових груп населення нашої країни.

## **5. ПРЕДМЕТ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ.**

Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку – це наука про загальні закономірності фізичного виховання та формування особистості дитини. Вона має єдиний зміст та предмет вивчення з загальною теорією фізичного виховання. Однак її спрямованість обумовлена дослідженням різноманітних



питань фізичного виховання дитини від народження до шести років і відповідно до цього — виявленням закономірностей управління розвитком дитини в процесі виховання та навчання фізичним вправам.

Вивчаючи особливості кожного вікового періоду, теорія фізичного виховання дошкільників, узагальнюючи наукові дані та практичний досвід, визначає завдання фізичного виховання, доцільні засоби та методи, оптимальні організаційні форми процесу фізичного виховання.

У перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. Тому створення відповідних умов для комплексного вирішення цих завдань завжди було предметом вивчення теорії фізичного виховання дошкільників.

Організм дитини дуже гостро реагує на незначні відхилення від норми в оточуючому її середовищі, що пов'язане з його інтенсивним розвитком та недостатньою функціональною зрілістю окремих органів та систем. Зв'язки між соматичними та психічними процесами у дошкільників більш міцні, ніж у дорослих.

Тому теорія фізичного виховання обов'язково враховує психічні та анатоно-фізіологічні особливості дітей раннього та дошкільного віку, науково обґрунтовуючи засоби та методи фізичної культури дитини.

Теорія фізичного виховання постійно займається розробленням змісту всіх організаційних форм фізичної культури від народження до шести років; проведенням масажу, занять з фізкультури, рухливих ігор, ранкової гімнастики та ін. Наукові рекомендації щодо удосконалення цих форм дають змогу вихователям підвищувати їх ефективність у комплексному вирішенні завдань фізичного виховання дітей.

Фізичне виховання здійснюється в тісному зв'язку з моральним, розумовим, естетичним та трудовим вихованням, тільки за цієї умови воно буде сприяти формуванню всебічно розвиненої дитини.

## **6. РОЗВИТОК ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ.**

Фізичне виховання є історично одним з найстародавніших напрямків цілеспрямованого виховного впливу на підростаюче покоління. Становлення теорії фізичного виховання дітей як науки попереджало виникнення практики як соціального явища. Із зародженням культури, науки, ускладненням соціальних відносин між людьми у рабовласницьких державах виникають перші системи суспільного виховання дітей, які обов'язково передбачали всебічний фізичний розвиток підростаючих поколінь.

У філософських судженнях Сократа, Платона, Аристотеля та ін. відмічається необхідність фізичних навантажень для зміцнення здоров'я дитини. Вони підкреслюють, що рухова активність людини у різні періоди її життя замінює будь-які ліки..

Досвід, який було накопичено в розвитку фізичних вправ та народних рухливих ігор у період раннього середньовіччя, вплинув на те, що при розробленні своїх педагогічних систем видатні просвітителі різних країн (Я. А. Коменський, Ж.-Ж. Руссо, Й. Г. Песталоцці та ін.) обґрунтовували значення фізичного виховання у всебічній підготовці підростаючих поколінь

Значний внесок у теорію фізичного виховання дітей зробили лікарі та прогресивні діячі Е. А. Покровський (1838-1895) та Е. М. Дементьев (1850-1919)

Фізичне виховання є необхідним засобом формування гармонійно розвиненої людини. Тільки гармонійно розвинена людина здатна у всіх сферах життя виконати суспільні обов'язки з найбільш економним використанням енергії і в найбільш короткий строк. Гармонійний розвиток ґрунтується на єдності фізичних та духовних сил людини й відбувається за умови провідної ролі свідомості. Навчання в фізичному вихованні є, по суті, частковою передачею навчального матеріалу, який накопичено суспільством у ході історії. Нормальний фізичний розвиток дитини можна досягти тільки за науково обґрунтованою системою «фізичної освіти». Фізичне виховання є функцією загальної педагогіки. У процесі навчання фізичних вправ більшу увагу слід звертати на поступовість, послідовність, вікові особливості дітей, тобто загальні принципи дидактики.

## **7. ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ.**

Спрямованість системи виховання та основні закономірності її функціонування відображено у меті, завданнях та загальних принципах, виходячи з яких здійснюється педагогічна діяльність з фізичного виховання підростаючого покоління у нашому суспільстві.

Мета виховання, яку ставлять перед собою люди та суспільство, містить прогноз результатів, які передбачається досягнути внаслідок спрямованих на дитину педагогічних впливів, втілюючи їх у необхідний ступінь її фізичного та рухового розвитку, у придбання життєво-важливих знань, умінь та навичок. При цьому мета відображає певні суспільні потреби, що визначаються об'єктивними умовами життя суспільства на сучасному етапі його існування.

*Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності.* Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Вона реалізується у вигляді конкретних матеріальних показників: рівня здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості та творчого

довголіття. Мета фізичного виховання має об'єктивний характер, тому що вона відображає потребу нашого суспільства у всебічно фізично підготовлених людях для творчої праці та інших суспільно важливих видів діяльності.

Мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дітей. *Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливості до засобів фізичної культури. У цей час створюються найбільші можливості для реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань.*

**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: біологічні, кліматогеографічні (екологічні) та соціальні. До групи біологічних факторів відносять генетичні фактори. Наприклад, за конституцією батьків, зокрема, довжиною тіла зі значною часткою ймовірності можна визначити довжину тіла їх дітей. Унаслідок впливу цих факторів фізичний розвиток дошкільників підпорядковано природним законам поступової та вікової зміни періодів розвитку дитини.

Група кліматогеографічних (екологічних) факторів містить фактори, обумовлені кліматичними, метеорологічними та екологічними умовами, що характерні для різних регіонів України.

До групи соціальних факторів відносять умови матеріального життя, побут дитини, зміст, організацію виховної роботи у дошкільному закладі та сім'ї, включаючи фізичне виховання, та ін. Дії соціальних факторів підпорядковані суспільно-економічному розвитку держави. У свою чергу, соціальні фактори суттєво впливають на дію біологічних та клімато-географічних (екологічних) факторів. Наприклад, гарні матеріальні умови життя сприяють зміцненню здоров'я та покращанню фізичного розвитку дитини. Важливе місце у системі фізичного виховання дошкільників належить загартуванню дітей як одному з провідних завдань.

*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.*

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, акуратності, бережливості, поважного ставлення до дорослих та своїх однолітків.

*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.

## **Тема № 1.2. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

### **План**

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

### **ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:**

#### **1. ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ВИДИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.**

*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). Виконання фізичних вправ пов'язане з активним сприйманням навколишнього середовища, з орієнтуванням у просторі, виявленням вольових якостей, різноманітних емоційних переживань. Фізичні вправи широко застосовуються в різноманітних організаційних формах (ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, рухливі ігри тощо).

Дитині властива біологічна потреба в рухах. Обмеженість їх (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). Виконання фізичних вправ пов'язане з активним сприйманням навколишнього середовища, з орієнтуванням у просторі, проявом вольових якостей та різноманітних емоційних переживань. Кожна фізична вправа має свій зміст (характер) і форму.

*Зміст фізичної вправи* – 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.

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

Досконале оволодіння технікою фізичних вправ підвищує їх результативність. Розрізняють основу, основну ланку та деталі техніки.

*Основа техніки* – основний механізм, що характеризується співвідношенням головних фаз руху, без яких вправу не можна виконати.

*Основна ланка* техніки — найважливіша частина основного механізму кожного руху. Наприклад, для стрибків у довжину з місця це буде відштовхування обома ногами з одночасним махом рук вперед-угору.

*Деталі техніки* – її другорядні елементи, які не порушують основного механізму руху. Індивідуальність техніки фізичної вправи у кожної дитини виявляється в різному виконанні окремих деталей техніки. Це залежить від індивідуальних морфологічних та функціональних її особливостей та умов, в яких ця вправа виконується.

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

Просторові характеристики дозволяють визначити початкове положення тіла, кінцеве та проміжне між початковим та кінцевим (власне рухова дія).

*Початкове (вихідне)* положення тіла (тулуба, рук, ніг, голови) забезпечує найкращі умови для виконання рухового завдання. Вихідне положення використовують для того, щоб полегшити або ускладнити виконання рухової дії; забезпечити чітко визначений вплив на певні групи м'язів; створити умови для досягнення кращого результату у виконанні вправи (старт перед початком бігу, вихідне положення — «старт плавця» перед стрибком у довжину з місця та ін.).

*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.

*Напрямок рухової дії* визначається відносно того, хто його виконує: вперед і назад (сагітальна площина); вліво, вправо, вбік – всередину і назовні (фронтальна площина), вгору і вниз, обертання, кружіння. За формою шлях руху може бути прямолінійним і криволінійним. При виконанні поставленого завдання завжди є тільки найкращий напрям рухової дії.

При виконанні більшості фізичних вправ треба досягти оптимальної амплітуди.

*Амплітуда руху* – це величина шляху, переміщення рук, ніг, тулуба, голови в просторі, яка залежить від рухомості суглобів, еластичності зв'язок та м'язів. При виконанні дітьми фізичних вправ (особливо загальнорозвиваючих) зміни амплітуди використовують як один з методів дозування навантаження. Амплітуда руху може бути малою, середньою та великою.

*Швидкість рухової дії* характеризує час, потрібний для проходження певного відрізка шляху. Вона вимірюється відношенням шляху до часу. Шлях, пройдений в одиницю часу, вимірюється лінійними показниками (см, м, км), а в обертальному русі ще й кутовими (градус).

*Сила рухової дії* – це 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.

*Темп* — певна частота виконання рухової дії за одиницю часу (наприклад, за хвилину). Темп поділяють на повільний, середній, великий та максимальний. Зміна темпу рухів приводить до збільшення або зменшення фізичного навантаження.

*Ритм* — це певне чергування напруження, розслаблення і відпочинку м'язів при виконанні рухових дій. Кожній руховій дії відповідає певний ритм. Своєчасне чергування м'язового напруження та розслаблення є одним з показників координаційної злагодженості (невимушеності) виконання рухової дії. Ритмічні рухи виконуються звично, тому тривалий час не викликають втоми.

*Кінцеве положення рухової дії* забезпечує чітке завершення вправи (наприклад, приземлення при стрибках, випрямлення тулуба після пролізання в обруч та ін.).

## **2. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.**

Під класифікацією фізичних вправ розуміють розподіл їх на групи та підгрупи, виходячи з певної ознаки. Вона полегшує вихователю орієнтування у виборі фізичних вправ для вирішення певних завдань фізичного виховання.

В основу з найбільш загальних класифікацій покладено систему засобів фізичного виховання та методи їх застосування: гімнастика, ігри, спорт, туризм.

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

*Гімнастика* – один з найбільш поширених засобів фізичного виховання. Специфічною особливістю гімнастики є можливість вибірково впливати на різні частини тіла, окремі м'язові групи та суглоби; чітко дозувати фізіологічне навантаження; застосовувати різноманітні вправи з використанням посібників та гімнастичного інвентарю; виконувати вправи під музику. Вищезазначені особливості гімнастики дозволяють використовувати її на заняттях з людьми незалежно від їх віку, з різною фізичною підготовленістю та станом здоров'я.

Широкі можливості застосування гімнастичних вправ та їх різноманітність привели до створення самостійних видів гімнастики: основна гімнастика та її різновид — гігієнічна та атлетична гімнастика; гімнастика із спортивною спрямованістю (спортивна гімнастика, спортивна акробатика, художня гімнастика); спеціальні (прикладні) види гімнастики.

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 шиккування та перешиккування, загальнорозвиваючі і на приладах (дошка, колода, гімнастична стінка та ін.); різні види ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння, рівноваги та ін.

Основна гімнастика посідає значне місце в програмах з фізичної культури дошкільних закладів та шкіл. Завдання, комплекси вправ та методика їх проведення конкретизуються відповідно до контингенту тих, що займаються (гімнастика для дошкільнят 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, 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 дитячих садках 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 тону. Вправи лікувальної гімнастики чітко дозуються лікарем і часто поєднуються з фізіотерапевтичними засобами.

*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 та ін.

Починаючи з другої молодшої групи, дітей поступово ознайомлюють з доступними для них видами спортивних вправ, зокрема ходьбою на лижах, плаванням, катанням на велосипеді та ін. 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.

*Ігри* – один з найпоширеніших засобів фізичного виховання. Розрізняють рухливі та спортивні ігри. До рухливих належать ігри, які містять елементи загально-розвиваючих вправ, ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння тощо. Вони сприяють удосконаленню вмінь та навичок основних рухів, розвивають фізичні якості, позитивно впливають на функцію серцево-судинної і дихальної систем. Ігрова діяльність має комплексний характер і будується на поєднанні різних рухових дій (ходьба, біг, стрибки та ін.). Характерною особливістю рухливих ігор є їх велика емоційність. У системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку широке застосування мають ігри з елементами спорту: баскетбол, футбол, бадмінтон, городки, настільний теніс, хокей. Діти оволодівають нескладними та доступними для них елементами техніки цих рухових дій та тактичними прийомами.

*Туризм* – це різноманітні за формою, змістом та тривалістю походи і подорожі, спрямовані на активний відпочинок, пізнання рідного краю, всебічний фізичний розвиток та загартування дітей.

Туристські походи сприяють озброєнню дітей корисними для них прикладними навичками та вміннями: ходьба в різних умовах ґрунту та рельєфу місцевості, вправи з лазіння, перелізання та рівноваги; орієнтування на місцевості тощо.

З дошкільниками проводяться пішохідні переходи (пішки та на лижах) за чітко продуманим, перевіреним та безпечним маршрутом. Під час їх проведення дітей ознайомлюють з природою, з її різноманітними явищами. Це сприяє поширенню та поглибленню знань дитини, розвиває у неї спостережливість, допитливість та дбайливе ставлення до природи.

### **3. ВИМОГИ ДО ВІДБОРУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Фізичні вправи відбираються 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 яскраво 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).

#### **4. ОЗДОРОВЧІ СИЛИ ПРИРОДИ (СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА, ГРУНТ)**

Оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) широко використовуються для зміцнення здоров'я та загартування організму дитини.

**Сили природи** (сонце, повітря, вода) різносторонньо впливають на організм людини. Вони зміцнюють здоров'я та підвищують працездатність.

Вода використовується для очищення шкіри від забруднення, для розширення й звуження її кровоносних судин. Повітря лісів садів, парків, що містить особливі речовини (фітонциди), допомагає знищенню мікробів, збагачує кров киснем. Сонячне проміння сприяє відкладанню вітаміну D під шкірою, охороняє людину від захворювань.

Сонце, повітря та вода використовуються як самостійні засоби для загартовування організму. Вони підвищують пристосованість організму до підвищеної і зниженої температури повітря, води. Організм набуває здатності своєчасно реагувати на різкі і швидкі зміни метеорологічних факторів.

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

*Сонце* благотворно впливає на фізичний розвиток дитини, зміцнює та оздоровлює її, підвищує опірність організму проти негативних впливів зовнішніх умов. Ультрафіолетові сонячні промені мають бактерицидний та антирахітичний вплив. Під дією променів хвороботворні мікроби швидко гинуть, знезаражується й повітря в приміщенні. Але загартовування сонцем треба використовувати вміло і обережно. Від тривалого перебування на сонці в дитини з'являється безсоння, зникає апетит, вона стає вередливою і дратівливою. Отже, 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 закінчуються водними процедурами, перед прийманням яких дитина повинна охолонути, тобто посидіти кілька хвилин у затінку.

*Водні процедури* застосовують у вигляді обтирання, обливання та купання. Вода – швидкодіючий і дуже ефективний засіб загартовування.

Так 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.

## **5. ГІГІЄНІЧНІ ФАКТОРИ (РОЗПОРЯДОК ПРОЦЕСІВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ або РЕЖИМ ДНЯ, ХАРЧУВАННЯ, ОСОБИСТА ТА ГРОМАДСЬКА ГІГІЄНА, СОН) ЯК ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

Гігієнічні фактори становлять неодмінну передумову всебічного розвитку дітей дошкільного віку і є важливим засобом фізичного виховання.

Створення відповідних умов у дошкільному закладі, що задовольняють всі вимоги гігієни, раціональне харчування, особиста гігієна, правильний режим праці і побуту — необхідні умови для нормального розвитку дітей.

Гігієнічні фактори, пов'язані з особистою та громадською гігієною (режим праці й відпочинку, харчування, сну і т. ін.), є обов'язковою умовою успішного вирішення завдань фізичного виховання. Вони сприяють зміцненню здоров'я, тобто нормальної життєдіяльності всіх органів і систем організму. Доброякісне та регулярне харчування забезпечує нормальний розвиток органів травлення и запобігає захворюванню їх.

### **Тема № 1.3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ РАНЬОГО Й ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

#### **План.**

1. Фізичне виховання дітей першого року життя.
2. Фізичне виховання дітей другого року життя.

#### **ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:**

##### **1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ.**

Для розвитку рухів дітей першого року життя застосовують фізичні вправи та масаж. Важливо також забезпечити умови для самостійної рухової діяльності дитини. На першому році життя значне місце відводиться масажу (виду пасивної гімнастики), який охоплює всі м'язові групи тіла. Він провадиться із здоровою дитиною з півтора-, двох-місячного віку. З дітьми раннього віку застосовують такі види масажу: *прогладжування, розтирання, розминання, поплескування*. Розтирання, розминання та поплескування слід чергувати з погладжуванням. Всі види масажу поєднують з фізичними вправами, які передбачають: рефлексорні (відповідь на подразник шкірно-нервового апарата малюка), пасивні (проводяться дорослими), пасивно-активні (за допомогою дорослих й частково самостійно малюком) та активні (виконуються самостійно дитиною). 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.

## **2. 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, координації і почуття рівноваги, уміння виконувати рухи за словесною інструкцією. Виробляти 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.

У другій групі раннього віку проводять щоденні заняття з фізичної культури. З дітьми до півтора року (сплять два рази в день) кращий час для проведення занять після першого денного сну. З дітьми від півтора до двох 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.

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 заняття з фізичної культури за своєю структурою не поділяється на частини, як у інших вікових групах. Організація його передбачає виконання основних рухів у чергуванні з загально-розвиваючими 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.

Під час занять вихователь забезпечує оптимальну рухову активність дітей. Для цього застосовують потоковий (діти виконують рухи одне за одним), фронтальний (всі діти виконують вправи разом), змінний (двоє-троє дітей виконують вправу, а інші чекають своєї черги) методи організації. Вони дозволяють забезпечити високу моторну щільність занять.

## **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.**

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.

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.

Виконуючи фізичні вправи та беручи участь у рухливих іграх діти одержують уявлення про моральні норми поведінки та позитивні вчинки (про чесність, товариську, 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.

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.

*Принцип свідомості та активності* передбачає взаємозв'язок педагогічного керівництва процесом фізичного виховання зі свідомістю та активною руховою діяльністю дітей.

*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.

*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.

*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.

*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.

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.**

*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* – частина методу, спрямована на реалізацію методу відповідно до конкретних завдань навчання.

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).

*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.

*Словесні методи* ґрунтуються 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.

*Практичні методи* базуються на активній руховій діяльності дітей. Застосування їх відбувається у тісному поєднанні з словесними і наочними методами навчання.



#### **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.

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. 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.

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» (І. П. Павлов). 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.

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**). М.В. Зимкін відмічає, якщо вправи за своїм характером близькі одна до одної або значно відрізняються, в організмі завжди мають місце зміни трьох типів: вони сприяють одна одній, нейтральні або протилежні, заважають одна одній.

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 (О.В. Кенеман). 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.В. 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.

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.

## **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.
2. Методика навчання основних рухів (ходьба, біг, вправи з рівноваги, лазіння і повзання, стрибки, метання).
3. Загальнорозвиваючі вправи та вимоги до них.
4. Стройові вправи (шикування, перешкування, розмикання, змикання, повороти, рівняння).

### **ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:**

**1. Методика розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила.**

#### **Швидкість**

*Швидкість* – це здатність людини виконувати різноманітні дії (фізичні вправи, трудові операції) у мінімальний для даних умов відрізок часу. Рівень розвитку цієї якості визначається станом опорно-рухового апарата (ступенем розвитку м'язової системи), рухливістю, силою, врівноваженістю процесів збудження і гальмування центральної нервової системи.

Дошкільний вік найсприятливіший для розвитку швидкості. Відповідність короткочасних навантажень функціональних можливостей організму дітей обумовлена високою збуджуваністю іннерваційних механізмів, що регулюють діяльність опорно-рухового апарата. Висока динаміка нервових процесів, властива дошкільникам, обумовлює швидку зміну скорочення і розслаблення м'язів, максимальний темп рухів.

Виконання рухів з максимальною швидкістю значною мірою залежить від розвитку інших якостей (спритності, сили, гнучкості). Тому розвиток швидкості у дошкільників пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових якостей. Однак у дошкільному віці, враховуючи анатомо-фізіологічні здібності дітей, розвитку швидкості приділяють особливу увагу.

Розвитку швидкості сприяють вправи, що виконуються з максимальною динамікою. Тому для розвитку цієї якості варто добирати ті рухи, що діти попередньо засвоїли. Для розвитку швидкості придатні вправи, які виконуються з наростаючим темпом, наприклад ходьба, біг, пересування на

лижах і катання на ковзанах з поступовим його збільшенням. Розвиткові швидкості рухових реакцій допомагають рухливі ігри з бігом (утекти від «мисливця»), фізичні вправи які проводяться в змагальній формі (хто швидше добіжить), біг з максимальною швидкістю на короткі дистанції

На розвиток швидкості також ефективно впливають вправи, що стимулюють дошкільників до виконання швидких рухів. До них відносять: стрибки, загальнорозвиваючі вправи, які виконуються у швидкому темпі. Також відносять вправи, які сприяють розвитку швидкості, що виконуються у різному темпі (середньому, швидкому та дуже швидкому).

### **Спритність**

*Спритність* – це здатність людини чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах. Координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв спритності. До другого критерію відносять точність рухів, до якого входить точність просторових, часових та силових характеристик.

Для розвитку спритності треба на заняттях з дітьми розучувати нові вправи. Це підвищує пластичність нервової системи, поліпшує координацію рухів і здатність опанувати нові вправи. Для розвитку спритності використовуються також рухливі ігри, характерну рису 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).

Рівень розвитку спритності у дошкільників має пряму залежність від обсягу раніше сформованих вмій 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.

На розвиток спритності у дошкільників впливають різноманітні фізичні вправи: загальнорозвиваючі, основні рухи (стрибки, метання, вправи з рівноваги та ін.), вправи в шикуванні та перешикуванні, які вимагають для правильного їх виконання відповідної координації рухів. Широке застосування різноманітних вправ у процесі занять фізичною культурою, ранкової гімнастики та під час прогулянок значною мірою збагачує руховий досвід дітей, сприяє їх координаційному розвитку. Однак, у міру автоматизації навички

значення даних фізичних вправ як засобу розвитку спритності значно знижується.

### **Гнучкість**

*Гнучкість* – це здатність виконувати рухи з найбільшою амплітудою. Таким чином, гнучкість характеризує ступінь рухливості у різних ланках опорно-рухового апарата людини. Вона залежить від форми та будови суглобів, еластичності м'язів та зв'язок, а також від функціонального стану центральної нервової системи та рухового апарата. При цьому найбільше значення має зміна процесу напруження процесом розслаблення тих м'язових груп, які підлягають розтягуванню.

У дітей дошкільного віку є всі передумови для успішного розвитку гнучкості. Морфологічні особливості опорно-рухового апарата: висока еластичність м'язів, рухливість хребетного стовбура сприяють підвищенню ефективності вправ для розвитку цієї якості.

Розвиваючи гнучкість у дошкільників, слід дотримуватися певної міри, чітко дозувати навантаження і не намагатися надмірного розтягування м'язів та зв'язок. Рухи на розтягування виконуються з поступовим збільшенням амплітуди, так, щоб не викликати больових відчуттів.

Гнучкість залежить від стану кісткової системи (хребта), суглобів, зв'язок, а також від еластичності м'язів.

Гнучкість розвивається при виконанні фізичних вправ з великою амплітудою. Такими вправами, зокрема, є загальнорозвиваючі.

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.

Для оптимального розвитку гнучкості у дітей 3-6 років використовують вправи, що сприяють розтягуванню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарата. Найраціональніші тут пружні (нахили і випрямлення тулуба, напівприсідання) та махові рухи (верхніми і нижніми кінцівками) з різних вихідних положень.

### **Витривалість**

Витривалість— здатність людини виконувати яку-небудь роботу (в тому числі фізичні вправи) припустимої інтенсивності протягом якомога довшого часу.

Розвиток витривалості на відміну від інших рухових якостей вимагає особливого підходу у зв'язку з певною небезпекою, викликаною негативним

впливом великих навантажень на організм дітей 3-6 років. У дитячому віці значна частина енергетичних ресурсів витрачається на розвиток дитини і дуже великі фізичні навантаження можуть негативно позначитися на його організмі.

Застосування великих фізичних навантажень неприпустимо через те, що у цей віковий період відбувається інтенсивне удосконалення тимчасових зв'язків, які регулюють діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Великі навантаження, які вимагають від організму максимального проявлення своїх функціональних можливостей, можуть заважати правильному формуванню цих умовно-рефлекторних зв'язків (О.В. Коробков, М.Я. Горкін).

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 та ін.

Корисні також рухливі ігри, які викликають позитивні емоції й знижують відчуття втомленості. Рекомендуються також прогулянки (піші, на лижах), тривалість яких поступово збільшується. При цьому слід старанно дозувати вправи, враховуючи особливості віку й рівень фізичної підготовленості дітей.

Найбільш поширеним засобом розвитку витривалості у дошкільників є загальнорозвиваючі вправи. Однак під час використання даних вправ необхідно дотримуватися оптимальних інтервалів для відпочинку між їх виконанням. Незначні паузи (15-20 сек.), необхідні для зміни вихідного положення та нагадування наступної вправи, дозволяють дошкільникам здійснювати рухову діяльність при високій активності серцево-судинної та дихальної систем

З метою розвитку даної якості у дітей 3-6 років 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. Фізичне навантаження дозується кількістю повторень гри, часом безперервної ігрової діяльності дітей та тривалості пауз для відпочинку між її повтореннями. При цьому слід враховувати, складність диференційованого підходу до дозування навантаження на організм дитини та чіткість спрямованості його у процесі рухливої гри.

Окрім вищезазначених засобів, значний ефект для розвитку загальної витривалості мають вправи спортивного характеру: ходьба на лижах, катання на ковзанах, плавання, їзда на велосипеді та ін. Виконання цих рухів відбувається в помірному та рівномірному темпі, що повністю відповідає можливостям дитячого організму.

## Сила

Сила – здатність людини переборювати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль. Сила – здатність людини подолати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок 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 та ін.).

У дошкільному віці слід розвивати силу всіх м'язів, особливо розгиначів спини та ніг. Для цього в основному використовуються загальнорозвиткові 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.

Розвиваючи силу у дошкільників, необхідно дотримуватися таких положень: прагнути до гармонійного зміцнення усіх м'язових груп опорно-рухового апарата дитини та формувати у неї вміння раціонально використовувати свою силу при виконанні рухових дій.

## **2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВНИХ РУХІВ (ХОДЬБА, БІГ, ВПРАВИ З РІВНОВАГИ, ЛАЗІННЯ І ПОВЗАННЯ, СТРИБКИ, МЕТАННЯ).**

### **Ходьба**

*Ходьба* – основний спосіб пересування людини у просторі.

Систематичне щоденне тренування дитини у ходьбі рано формує стійку навичку в цьому виді основних рухів. На початку дошкільного віку діти вже досить вільно володіють ходьбою. У наступних вікових групах відбувається удосконалення цього важливого руху. Наприкінці дошкільного віку у кожної дитини повинна бути сформована автоматизована навичка у ходьбі.

Формування навички в ходьбі відбувається у дитини протягом дошкільного віку. У кожній наступній віковій групі збільшується кількість дітей, які виконують ходьбу без помилок. Швидкість ходьби (за умови виконання цього руху в однаковому темпі також зростає з віком. Це пов'язано



зі збільшенням довжини кроку (за рахунок довжини ніг більш енергійного відштовхування від землі).

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 шикуннях (шеренгою, в колону по одному, по два, по три, по чотири), у різному темпі – повільному, середньому, швидкому, а також з прискоренням і на швидкість.

Ці вправи виконуються у вигляді імітаційних вправ: пройти, як «клишоногий ведмедик», «конячка», «чапля», «лисичка» і та ін. Такі види імітаційної ходьби доцільно чергувати із звичайною ходьбою. Всі ці вправи сприяють розвитку м'язів опорно-рухового апарата, профілактиці плоскостопості і дають змогу сформувати у дітей протягом дошкільного віку міцну навичку ходьби.

Різноманітні вправи з рівноваги (ходьба по мотузці, що лежить на підлозі; дошці, лаві, колоді та ін.), які широко застосовують на заняттях з фізичної культури та під час прогулянок, сприяють удосконаленню навички ходьби в різних умовах та позитивно впливають на формування постави дошкільників.

Формувати вміння ходити треба з самого раннього віку. Коли це не зробити, то помилки можуть закріпитися і викоринити їх тоді буде дуже важко

### **Біг**

*Біг* має ряд загальних структурних рис з ходьбою – циклічність рухів, послідовність їх, перехресну координацію рухів ніг та рук. Однак, найхарактернішою ознакою бігу, яка відрізняє його від ходьби, є фаза «польоту» – безопорне положення тіла після відштовхування ногою від землі.

Формування навички бігу в дошкільників різних вікових груп відбувається з використанням різноманітних вправ під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та рухливих ігор. 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).

### **Вправи з рівноваги**

*Вправи з рівноваги* сприяють розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості, впевненості в своїх силах, формують правильну поставу у дошкільників.

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).

Вміння зберігати рівновагу розвивається у дошкільників поступово, у процесі удосконалення функцій 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.).

Почуття рівноваги удосконалюється 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.

### **Лазіння і повзання**

Вправи з *лазіння і повзання* відносять до циклічних рухів. Процес їх виконання має короткочасну повторність елементів: перемінні рухи рук та ніг при лазінні по гімнастичній стінці та повзанні по підлозі. При виконанні лазіння поступово діти засвоюють циклічність у рухах рук та ніг. Приставний крок поступово змінюється на перемінний (однойменний та різнойменний способи).

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, і сприяють підвищенню фізіологічних функцій органів і систем дитини. Вправи з лазіння позитивно впливають на виховання сміливості, рішучості, спритності, координації рухів, допомагають перебороти відчуття страху перед висотою. Вони мають велике прикладне значення.

Дошкільники всіх вікових груп повинні оволодіти вправами у підлізанні під дугу (мотузку) 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, нахилиється, просуває вперед голову й тулуб, а після цього – другу ногу.

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.

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.

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.

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 і вихованню сміливості. 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:

– *Стрибок у довжину з місця.*

– *Стрибок у глибину* (з невисоких предметів).

– *Стрибок у довжину з розбігу.* Цей стрибок – один з найскладніших видів рухів у дошкільників.

– *Стрибок у висоту з розбігу.* За своєю структурою цей рух подібний до стрибка у довжину з розбігу.

– *Стрибки зі скакалкою.* 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. Дошкільнята можуть вправлятися з довгою та короткою скакалкою.

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: «По рівенькій доріжці», «Спіймай комара», «Горобчики та кіт», «Зайці та вовк» – для молодших дошкільнят, «Вудочка», «Хто краще стрибне», «Жаби та чапля» та ін. – для дітей старших груп

### **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, спрямовані на коригування.

Загальнорозвиваючі вправи допомагають дітям освоїти різні види основних рухів (ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння) та спортивних вправ (катання на лижах, ковзанах, роликів ковзанах, велисопеді, самокаті, плавання)

*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.

*Крім того загальнорозвиваючі вправи поділяють на вправи:*

- 1) без предметів,
- 2) з предметами (прапорцями, кубиками, обручами, палицями, шнурами, скакалками, хусточками, стрічками, брязкальцями тощо),
- 3) на предметах (на гімнастичній стінці, лаві, колоді, стільці тощо). )

*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).**

Шиккування та перешикування застосовують як засоби організації дітей під час ранкової гімнастики, занять з фізичної культури та рухливих ігор.

В основному стройові вправи використовуються з метою організованого і швидкого розміщення дітей для виконання інших 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.

З дошкільнятами 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 та ін.

## **Тема № 2.2. РУХЛИВІ ІГРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ**

### **План**

1. Оздоровче та виховне значення рухливих ігор.
2. Організація та методика проведення рухливих ігор.
3. Керівництво рухливими іграми в різних вікових групах.
4. Рухливі ігри під музику.

## **ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:**

### **1. ОЗДОРОВЧЕ ТА ВИХОВНЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР.**

Ігри, в яких яскраво виявлена роль рухів, мають загальну умовну назву рухливих ігор. Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей.

Правильно підібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток організму дошкільників. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей під час гри, при вмілому керівництві ними, позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну.

Цінність рухливих ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо.

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.

### **2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР.**

За складністю усі рухливі ігри поділяються на: елементарні, складні.

До складних відносять ігри спортивного характеру (бадмінтон, городки, настільний теніс, баскетбол, хокей, футбол).

У закладі дошкільної освіти застосовують переважно елементарні рухливі ігри, які поділяються на:

- 1) сюжетні,
- 2) несюжетні (ігрові вправи).
- 3) Ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

Рухливі ігри групуються і за їхнім груповим складом:

- ігри з бігом,
- ігри з стрибками,
- ігри з метанням,
- ігри з повзання, лазінням, підлізанням.

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають:

- великої рухливості,
- середньої рухливості,
- малої рухливості.

На заняттях з фізичної культури плануються ігри великої рухливості.

На прогулянках, за годину до денного сну та після нього, проводяться ігри будь-якої рухливості.

З дітьми всіх вікових груп під час ранкової та післяобідньої прогулянок проводиться не менше п'яти-чотирьох рухливих ігор. Бажано, щоб у кожній грі брали участь всі вихованці.

Влітку кількість рухливих ігор збільшується до п'яти-шести. У теплу пору року більшу частину дня дошкільники перебувають на свіжому повітрі, і можливості для організованої та самостійної ігрової діяльності в цей період значно збільшуються.

Добір ігор залежить також від місця їх проведення.

Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовують різні методичні прийоми:

- зменшення або збільшення тривалості гри, а також кількості повторень усієї гри або окремих її етапів;
- зменшення або збільшення площі (залу, майданчика), на якій проводиться гра;
- скорочення або збільшення дистанції, яку пробігають гравці;
- ускладнення правил гри (введення двох або трьох ведучих) і кількості перешкод, які повинні подолати діти;
- введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення й аналізу помилок.

Тривалість гри залежить від мети, яку ставить вихователь; умов, в яких вона проводиться (заняття, прогулянка); віку дітей та їхньої кількості. Закінчити її треба своєчасно, коли дошкільнята одержать належне навантаження. Крім того, закінчення гри не повинно бути несподіваним для її учасників, бо це може спричинити негативну реакцію дітей. Коли гра не має певного закінчення, вихователь може припинити її після того, як змінити ведучого. Якщо гра командна (у старших групах), учасників повідомляють, скільки разів вона повторюватиметься.

На вечірній прогулянці доцільно проводити ігри великої та середньої рухливості, у яких беруть участь усі діти. На кожний день слід планувати ігри різного змісту і характеру. Це сприятиме всебічному розвитку дітей. У маленьких дітей часові зв'язки утворюються повільно, тому одну і ту ж гру під час розучування доцільно повторяти 3-4 рази на тиждень.

### **3. КЕРІВНИЦТВО РУХЛИВИМИ ІГРАМИ В РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ.**

Проведення рухливих ігор з дітьми різних вікових груп має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дошкільнят.

Для дітей молодших груп підбирають ігри з нескладним змістом. Правил у цих іграх небагато – одне, два. Невелика й кількість ролей (усі діти «миші», а вихователь «кіт»; усі діти «горобчики», а вихователь «автомобіль»). Ігри добираються з обов'язковим чергуванням руху й відпочинку.

Спочатку ведучим має бути вихователь. Він регулює рухи дітей, щоб вони занадто не збуджувалися і не втомлювалися. Цікаво проведена вихователем роль ведучого створює бадьору, емоційну атмосферу, сприяє залученню всіх вихованців до гри, активізує їхні дії. Поступово, коли діти другої молодшої групи засвоять правила гри та звикнуть до організованих дій, їх можна залучити й до виконання ролі ведучого.

*Молодші дошкільнята* в колективних іграх виконують одні й ті самі рухи (ходять, бігають, стрибають тощо). У них 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.

Тривалість гри для дітей першої молодшої групи становить у середньому 5-7 хв з повторенням кожної з них 3-4 рази.

У дітей другої молодшої групи відповідно 6-8 хв, кількість повторень 3-5 разів.

У *середній групі* діти починають цікавитися результатами своїх дій: точно влучити м'ячем у ціль, перестрибнути через «струмок»; пролізти в обруч, не торкнувшись його. Збільшення рухових вмінь дає змогу проводити різноманітні ігри з метанням («Збий булаву», «М'яч через сітку»), стрибками («Зайці і вовк», «Не замочи ніг»), лазінням («Переліт птахів», «Діти і вовк»).

Протягом року зміст ігор, рухові завдання, правила і взаємодії дітей поступово ускладнюються. Якщо гра становить певні труднощі, під час прогулянок її краще проводити з меншою кількістю учасників. Коли правила засвоюють усі діти, гра проводиться з усією групою.

Надмірна рухливість дітей цього віку та їхнє невміння раціонально використовувати свої сили вимагають особливого підходу в дозуванні ігор. Вихователь стежить, щоб рухи чергувалися з короткочасним відпочинком. Навіть коротка пауза (півхвилини-хвилина) дає змогу дітям відновити свої сили і заспокоїтися після бігу або стрибків. У цей час діти обмінюються враженнями. Загальна тривалість рухливої гри дошкільнят цієї групи 8-10 хв, кількість повторень 3-5 раз.

У *дітей старшої групи* руховий досвід багатший порівняно з малятами 3-4 років, і це дає можливість ширше використовувати в іграх більш складні рухи. Наприклад, біг зі зміною темпу («Ми веселі діти», «Квач»), кидання та ловлення м'яча («Підкинь і злови», «Не давай м'яч»), стрибки («Снігурі та кіт»,



«Вудочка»). У цьому віці велике значення мають ігри із застосуванням різноманітних предметів (м'ячів, обручів, скакалок). Вони подобаються дітям конкретністю та наочністю оцінки досягнень; впіймав м'яч або влучив ним у рухому ціль, прокотив обруч до визначеного місця і т.д.

З великою зацікавленістю діти грають в ігри, в яких передбачається розподіл на підгрупи (команди). В іграх «Садіння картоплі», «Чия ланка швидше збереться?» та ін. вони привчаються в інтересах своєї команди добиватися перемоги, виявляти рішучість, спритність, витримку.

Вихователь підбирає ігри відповідно до мети, яку поставив: формування певних рухових навичок, виховання витримки, сміливості, організованості тощо. Визначення й конкретизація загальної мети запобігають випадковості у доборі ігор. Одна й та сама мета може ставитися в різних іграх. Наприклад, рухові навички у метанні в ціль удосконалюються в різних іграх: «Серсо», «Влучи в обруч», «Мисливці і зайці», але конкретизуються у вигляді різних зрозумілих і цікавих завдань. У грі «Влучи в обруч» пропонується влучити м'ячем у нерухому горизонтальну ціль, а у грі «Мисливці і зайці» — у ціль, що рухається. По суті, удосконалюється одна й та сама рухова навичка, але умови виконання різні.

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.

Важливий момент у керівництві грою – дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Тривалість безперервного бігу зі швидкістю вище середньої для дошкільнят цієї групи становить 30--35 с за одне повторення гри. Кількість повторень залежить від її змісту, але не повинна перевищувати 4-6 разів. Між повтореннями – короткі паузи для відпочинку. Дуже важливо регулювати навантаження в рухливих іграх взимку, коли одяг заважає рухам. Потрібно стежити, щоб діти не перегрівалися і не втомлювалися. Загальна тривалість рухливої гри 10-12 хв.

#### **4. РУХЛИВІ ІГРИ ПІД МУЗИКУ.**

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.

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. Добираючи музику до

гри, потрібно враховувати вік дітей, особливості сприйняття, рівень музичної підготовленості, а також анатомо-фізіологічні можливості рухового апарату. Кожний рух у грі має своєрідний характер, тому важливо знайти для нього відповідний музичний супровід.

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.

## **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°C, 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'яtkового ремня (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 шиккування із скріпленими лижами та стоячи на них. Для шиккування 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 притискають до плечей, голову повертають праворуч (за командою «Наліво рівняйсь!» — ліворуч). За командою «Струнко!» верхні кінці палиць висувають вперед, голову повертають прямо.

Під час шиккування 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 шикванні 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 нахилиють 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 попереминому 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 попереминно 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 (малі 54).

Треба стежити, щоб під час спускання дитина не дуже нахилила 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 (мал. 55).

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 (дослідження Т.І. Осокіна, Л.Н. Пустиннікова). 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<sup>2</sup>. 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:

- 1) стояти, спрямовуючи ковзани всередину та назовні;
- 2) поступово згинати ноги в колінах з невеликим нахилом тулуба вперед (8-10 разів);
- 3) по черзі відводити ноги назад, як при ковзанні на льоду;
- 4) ходити по підлозі;
- 5) 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 нахилиють 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  $-10\dots-12^{\circ}\text{C}$ . 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 попереми́нним 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 переміщують 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 зближують, 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 дитячого садка треба виділити місце, де діти можуть вільно кататися, не заважаючи іншим. Бажано, щоб це була рівна доріжка (грунтова 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 вчать їздити по прямій, а потім з поворотами (кермо повертається у відповідний бік). Коли вони добре засвоять їзду по прямій та з поворотами, їх навчають 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 сидло й починають рух вперед. Вихователь тримає велосипед за сидло, 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 сидло іншу ногу.

Коли дитина засвоїть поперемінне обертання педалей і навчиться їхати прямо, вихователь, частково підтримуючи її, на якийсь час відпускає сидло 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 проходить заняття. Берег річки (озера) повинен бути рівним і добре проглядатися, дно водойми – з твердим ґрунтом, без ям, підводних каменів, рівне й полого, швидкість води — не більше 10 м за хвилину.

Вибрану для занять ділянку водойми розміром 20x10 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 x 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 вмюють 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 (бадмінтон, городки, настільний теніс, баскетбол, хокей, футбол).**

### **Городки**

Гра у городки доступна дітям старшої до школи групи. Вона розвиває окомір, кмітливність, 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. Ліктювий (хто кидає правою рукою): битка у правій руці (при замаху назад і кидку вона зігнута в ліктювому 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 ліктювим і плечовим способами битка має обертатися. У кидку з кону битка робить 2-3 оберти, а з півкону – 1-1,5.

Після того як діти навчаться виконувати кидок битки, можна проводити гру, в яку можуть грати двоє або кілька дітей (до п'яти в одній команді). 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 когось 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, обидві трохи підняті 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 нахилиють 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, підмізничний 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 удариться 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 шикунанні 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 партнером.

Виконання правил гри має велике виховне значення. Діти під час гри повинні бути уважними і доброзичливими один до одного. Гравців, які поведуться грубо, недисципліновано, можна тимчасово вилучити з гри.

### **Хокей**

Гра проводиться на рівному майданчику (від 8 x 10 до 15 x 20 см). Майданчик утрамбовують і по краях роблять невеличкі бортики зі снігу. Найзручніші для цієї гри металеві ворота (100 x 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 x 10 до 20 x 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 План**

1. Ранкова гімнастика
2. Гімнастика після денного сну.
3. Фізкультхвилинки.
4. Фізкультурні паузи.

#### **ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:**

##### **1. РАНКОВА ГІМНАСТИКА.**

Зміст ранкової гімнастики включає *стройові та загальнорозвиваючі вправи*, а разом з ними так звані *основні рухи*: ходьбу, біг, вправи на рівновагу, лазіння, метання, стрибки.

Щоденне виконання ранкової гімнастики мобілізує й організовує дитину, приводить її організм у відповідний робочий стан, сприяє прищепленню необхідних гігієнічних навичок, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

Підбір вправ для ранкової гімнастики. Добираючи вправи для ранкової гімнастики, треба виходити з того, що вони повинні всебічно впливати на організм дитини. При цьому слід керуватися такими вимогами:

- а) простота й доступність вправ;
- б) різноманітність вправ;
- в) імітаційний характер вправ;
- г) різноманітне виконання вправ.

Загальнорозвиваючі вправи слід проводити з різних вихідних положень (лежачи і сидячи на підлозі), а не лише стоячи.

Для проведення ранкової гімнастики потрібно створити відповідні умови. Приміщення, в якому вона проводиться, має бути чистим, світлим, добре провітраним.

Ранкову гімнастику в усіх вікових групах починають з шикування дітей в колону по одному. Під час шикування вихователь оглядає одяг і взуття дітей, а в молодших групах допомагає малюкам стати один за одним.

Комплекси ранкової гімнастики складаються з 3-4 вправ для дітей II молодшої та середньої груп і 5-6 вправ для старшої групи.

У II молодшій та середній групах кожену вправу повторюють 4-8 раз, а в старшій групі – 8-12 раз. Складніша вправа повторюється 4-6 раз (наприклад, присідання), ті, які потребують меншої затрати зусиль (наприклад, повороти тулуба, стрибки) – 8-12 раз.

Комплекси ранкової гімнастики розучують на заняттях з фізичної культури і змінюють через два тижні.

## **2. ГІМНАСТИКА ПІСЛЯ ДЕННОГО СНУ.**

Щоденно після денного сну у всіх дошкільних групах проводиться комплекс вправ гігієнічної гімнастики. До нього входять загальнорозвиваючі вправи, які виконувалися вранці, а також вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості. 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. 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 такі, 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°C, а старших — +14...+16°C. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартовуванням повітря значно підвищує її оздоровчий вплив на організм дитини.

## **3. ФІЗКУЛЬТУРНА ХВИЛИНКА**

Фізкультурна хвилинка проводять починаючи з середньої групи щодня під час занять з конструювання, малювання, ліплення, розвитку мови, математики

та ін. 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.

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.

Вправи даються для:

1) рук і плечового поясу (кругові рухи з обертанням кистей, із згинанням та розгинанням пальців,

2) м'язів тулуба,

3) м'язів живота і ніг.

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, бути їм відомими і охоплювати в основному великі м'язові групи; за характером вправи повинні бути типу потягування і розслаблення м'язів, щоб активізувати функції дихання і серцево-судинної системи.

У комплекси фізкультурних хвилинок слід вводити вправи для ніг, особливо коли діти виконують комплекс у положенні стоячи за столом або біля столу. Такі вправи стимулюють кровообіг у нижніх кінцівках, у ділянках таза і живота дитини.

Іноді фізкультурна хвилинка поєднується із змістом заняття. 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.

Комплекси вправ для фізкультурних хвилинок змінюються через 2-3 тижні, причому змінювати можна не весь комплекс, а тільки окремі вправи, вихідні положення, амплітуду рухів. Все це створює враження новизни вправ, і діти виконують їх з неослабним інтересом.

Також фізкультурні хвилинки проводяться і в перервах між заняттями. Тоді їх тривалість 5-10 хвилин.

Фізкультурні хвилинки мають створювати бадьорий настрій, але не перебуджувати дітей. Вихователь має стежити за їхнім самопочуттям і поведінкою під час та після фізкультхвилин.

#### **4. 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.

Зміст фізкультурних пауз становлять 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 теплу погоду фізкультурні паузи проводяться переважно на свіжому повітрі. До них входять вправи у прокачуванні, киданні та ловленні м'яча одне одному, вправи з малим м'ячем (школа м'яча), ходьба по колоді, стрибки в глибину, через скакалку та ін. Для цього слід виносити на майданчик великі та малі м'ячі, скакалки, обручі та інший інвентар.

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 виконується 5-6 вправ, а потім проводиться рухлива гра (одне-два повторення).

Фізкультурна пауза повинна закінчуватися за 2-3 хв. до початку наступного заняття, щоб діти змогли заспокоїтися і своєчасно підготуватися до заняття. Тривалість її 6-10 хвилин.

### **Тема № 3.2. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ДІТЕЙ**

#### **План**

1. Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей.
2. Керівництво самостійною руховою діяльністю дітей.
3. Організація активного відпочинку дітей (дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи, індивідуальна робота з дітьми і заняття з невеликими групами, самостійні заняття фізичними вправами).

## **ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ:**

### **1. ОПТИМАЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ – НЕОБХІДНА УМОВА ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ.**

Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний та функціональний розвиток їх організму. Не випадково Е.А. Аркін вважав значну рухливість малюка «його природною стихією».

Рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта (Н.Т. Лебедева, А.А. Маркосян, І.В. Муравов та ін.).

Діти, які систематично виконують фізичні вправи відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом та високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень. При цьому більш висока тренуваність підвищує стійкість організму дитини до негативного впливу зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гамма-випромінювання (О.В. Коробков, Л.І. Какурін).

Режим малорухомості (гіподинамії), який пов'язаний з обмеженням м'язової діяльності, призводить до затримки у розвитку організму дитини. При цьому відбувається порушення функцій та структури ряду органів, регуляції обміну речовин та енергії, зменшується опірність організму до захворювань, що негативно позначається на здоров'ї дитини. Зайву вагу дошкільнят за рахунок жирівідкладень також можна вважати одним з характерних ознак режиму малорухомості. Гіподинамія є також однією з причин порушень постави дошкільників. Більш високий відсоток порушень стану опорно-рухового апарата було зафіксовано нами у малорухомих дітей (18 % порівняно з 6 % у активних дошкільнят). Гіподинамія створює також несприятливі умови і для інтелектуального розвитку дитини, знижує її розумову працездатність.

Дефіцит фізичної активності негативно впливає на розвиток рухових якостей. У дошкільників в стані гіподинамії зафіксовано низький рівень функціональних можливостей і велику мобільність вегетативних функцій під впливом фізичних навантажень. При цьому спостерігається більш тривалий характер відновлювальних процесів, зниження опору до несприятливих факторів зовнішнього середовища та патогенних мікроорганізмів (Г.В. Сендек, О.Г. Сухарєв та ін.).

Одним з важливих факторів росту та розвитку організму дитини є задоволення її органічної потреби в рухах (кінезофілія). Завдяки кінезофілії



дитина намагається «Все зробити сама» (М.Р. Могендович). Ступінь кінезофілії має як індивідуальні, так і вікові відмінності. Виникаючи у грудному віці, вона значно підвищується у подальші роки і виявляється у дошкільника в різноманітних іграх, елементах праці, фізичних вправах та постійній потребі в руках у період його неспання.

Однак, рухова активність дошкільнят повинна мати свої межі, оптимальні для кожної вікової групи.

Для низької рухової активності (гіпокенезії) характерні недоліки, пов'язані з локомоторикою дитини, порушенням регуляції обмінних процесів та ін. Під впливом режиму занадто рухової активності (гіперкенезії) також ігнорується принцип оптимального фізіологічного навантаження, що може викликати перш за все перенапруження серцево-судинної системи і негативно позначається на розвитку організму дошкільника.

Тому для дитини доступний певний діапазон рівня рухової активності, середина якого є оптимальною для зміцнення здоров'я, а крайні межі виявляються несприятливими. Якщо фізичні навантаження, пов'язані з руховою активністю дитини, виходять за оптимальні межі (гіперкенезія або гіподинамія), вони можуть призвести до негативних змін в організмі, а також до дисгармонії у фізичному розвитку дітей.

В основу норми рухової активності може бути покладено принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються протягом дня. Другий важливий принцип нормування рухової активності — оптимальність фізичних навантажень відповідно до функціональних можливостей організму, яка сприяє зміцненню здоров'я та всебічному розвитку дошкільників.

Рухова активність дошкільників усіх вікових груп протягом дня розподіляється нерівномірно. Слід вважати, що така хвилеподібність її обумовлена в основному режимом дня дитячого садка, який передбачає певний розпорядок проведення різних заходів. Найбільшу активність діти виявляють в процесі занять з фізичної культури (за умови проведення їх з високою моторною щільністю), а також при проведенні рухливих ігор та вправ спортивного характеру на відкритому повітрі під час прогулянок. Період зниження рухової активності припадає на час, який дитина проводить у приміщенні дитячого садка.

Таким чином, вивчення динаміки обсягу локомоцій у дошкільників протягом календарного року дозволяє зробити висновки про те, що рухова активність дітей залежить в основному від ефективності системи фізичного виховання в дитячому садку та сім'ї, а також кліматичних умов. Унаслідок впливу цих факторів у дошкільних закладах має місце різний рівень рухової активності дітей.

Слід вважати, що рухова активність дошкільників визначається не стільки біологічною потребою (кінезофілією), скільки цілеспрямованим педагогічним впливом на дітей, який здійснюється у даному напрямку. Потреба дитини у руховій діяльності може бути придушена або навпаки – стимулюватися створеним руховим режимом у дитячому садку.

## **2. КЕРІВНИЦТВО САМОСТІЙНОЮ РУХОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ДІТЕЙ.**

Фізичний розвиток дитини, стан її здоров'я, рухова підготовленість залежать від тих умов, у яких вона живе, та запропонованого загального режиму, невід'ємною частиною якого є руховий режим. До його змісту входять комплекс організаційних форм фізичної культури (заняття, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки та ін.), який використовується в педагогічному процесі дошкільного закладу, та самостійна рухова діяльність дітей.

Дитині властива потреба у рухах. У ранньому віці вона відбувається у зв'язку з предметною діяльністю, а пізніше реалізується в різноманітних іграх, виконанні фізичних вправ та посильній праці.

Самостійна рухова активність займає у малюків половину часу від загальної їх діяльності протягом перебування у дитячому садку. Крім того, вона менш за все стомлює дітей з усіх форм рухової діяльності.

На підвищення рухової активності малюків у самостійних іграх та вправах впливає правильне розміщення обладнання, іграшок та посібників, новизна ігрового матеріалу, достатня площа для ігор. Бажано, щоб у груповій кімнаті для дітей двох-трьох років була гімнастична стінка (один-два прольоти), драбинка-стрем'янка, гімнастична лава, куби, м'ячі, обручі, різні іграшки (автомобілі, візки), які стимулюють різноманітну рухову діяльність дітей. Вони розміщуються з таким розрахунком, щоб сприяти виникненню рухової творчості малюків, закріпленню набутих вмінь та навичок.

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.

Починаючи з другої молодшої групи, викликати рухову активність у дітей допомагає створення сприятливих оточуючих умов. Якщо у груповій кімнаті або на майданчику є цікаві рухові іграшки, дрібний фізкультурний інвентар (м'ячі, обручі, скакалки та ін.) та встановлені відповідні прилади, все це

стимулює активність дошкільнят і викликає бажання застосувати ці посібники в іграх та фізичних вправах. У групових кімнатах обладнують фізкультурний куточок, у якому встановлюють дитячі тренажери, драбинку, канат або шест. Вони дають можливість закріплювати вміння та навички у лазінні, рівновазі, розвивати фізичні якості (спритність, силу, витривалість та ін.).

Підвищення рухової активності дошкільників досягається перш за все заохоченням їх до індивідуальних ігор з м'ячами, іграшками, а також підвищення рухливості дітей у сюжетно-рольових іграх. Однак найсуттєвіше значення для створення повноцінного рухового режиму мають рухливі ігри, що організуються вихователем, та різноманітні самостійні ігри, а також вправи та ігри спортивного характеру, які виконуються дітьми під час прогулянок.

Успішна організація самостійної рухової діяльності дітей залежить від їх фізичної підготовленості та наявного рухового досвіду. Тому під час прогулянок її доцільно спрямовувати на удосконалення рухів та повторення ігор, які вже знайомі дітям. Підвищення рухової активності під час ігор сприяє і спілкуванню дітей. Ігри, у яких вони беруть участь підгрупою, більш тривалі та рухливі, ніж індивідуальні ігри.

Основні умови підвищення рухової активності дітей в іграх (на думку Е.А. Тимофєєвої) такі:

- 1) правильний підбір іграшок, достатня кількість рухових іграшок, зручне їх розміщення для ігор, новизна ігрового матеріалу;
- 2) своєчасна допомога дитині у виборі іграшки, сюжету та змісту гри, особливо при переході від одного режимного моменту до іншого;
- 3) збагачення рухових навичок дітей у процесі гри з різними іграшками та предметами;
- 4) організація активного спілкування дітей в іграх.

*Прогулянка* – найбільш сприятливий час для проведення різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор. Засоби фізичного виховання підбираються з урахуванням періоду року та погодних умов; раціонального використання обладнання та фізкультурного інвентарю на майданчику; активізації самостійності дітей, створення у них позитивних емоцій, стимулювання індивідуальних можливостей кожної дитини.

В усіх вікових групах протягом дня проводиться 4-5 рухливих ігор, а влітку – 5-6. Одна з них планується на майданчику вранці під час ранкового прийому та огляду дітей. В основному це гра середньої рухливості, яка була раніше розучена з дітьми. У цей час також можна запропонувати окремим дітям тренування з м'ячем, пострибати зі скакалкою (старші діти). Слід заохочувати тих дітей, що проявляють самостійність, за власною ініціативою повторити

вправи, які їм до вподоби. Загальна тривалість виконання вправ та участі в іграх під час прийому для дошкільнят різних вікових груп від 15 до 20 хвилин.

Кожний тиждень з дітьми розучують одну рухливу гру, яка повторюється протягом місяця чотири-шість разів залежно від складності її змісту. Крім того, кожний місяць проводиться по 8-10 рухливих ігор, які були розучені раніше.

Зі старшими дітьми слід частіше проводити ігри спортивного характеру та естафети. Крім рухливих ігор, необхідно широко застосовувати різноманітні вправи в основних рухах: біг у різному темпі, стрибки, метання предметів у ціль та на дальність, лазіння по гімнастичній стінці, вправи з рівноваги та ін.

При розподілі ігор та фізичних вправ протягом дня слід враховувати співвідношення програмного матеріалу, який планується на занятті з фізичної культури (як в залі, так і на майданчику), з щоденними вправами та іграми, які виконуються дітьми під час ранкової та вечірньої прогулянок. Застосовуючи ці засоби, враховують період року та погодні умови. У теплий період (влітку, травень та вересень) реальні для виконання практично всі основні рухи, а також ігри, де переважає біг та метання, ігри-естафети.

Восени та ранньою весною до змісту прогулянок вводять різноманітні вправи з рівноваги, з м'ячами, обручами, скакалками, рухливими іграшками. їх можна організовувати у непогожу погоду на веранді або під навісом.

Взимку планують ходьбу по колоді, снігових валах, метання в ціль та ін., катання на санчатах, лижах та ковзанах. У будь-яку пору року під час прогулянок широко застосовуються рухливі ігри.

Якщо дозволяють погодні умови, з метою закріплення та удосконалення навичок в основних рухах, розвитку спритності та швидкості, починаючи з середньої групи, дітям пропонують виконання вправ у певній послідовності, використовуючи смугу «перешкод» (колода, дуги, обруч для пролізання, ходьба по закопаних у землю автомобільних покривках та ін.). Оскільки названі вправи вже вивчалися з дітьми під час занять, то виконання їх на смугі «перешкод» не викликає особливих ускладнень у дітей.

Значне місце на прогулянці відводиться вправам спортивного характеру, які планують залежно від періоду року (взимку – катання на санчатах, ковзання на льодових доріжках; ходьба на лижах; весною та влітку – катання на велосипеді або самокаті, роликівих ковзанах). Регулярно впроваджуючи їх під час прогулянок, можна істотно активізувати рухову діяльність дітей, особливо в несприятливих погодних умовах (низька температура, сніг).

Поряд із вправами спортивного характеру, старшим дітям пропонують ігри з елементами спорту: баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м'ячем (у теплий період року) та хокей з шайбою без ковзанів (взимку). Навчання вправ спортивного характеру та елементів більшості спортивних ігор

проводиться під час занять з фізичної культури, а закріплюються вони в процесі прогулянок.

Важливим моментом у розподілі ігор та вправ під час прогулянок є чергування фізичного навантаження з відпочинком, більш інтенсивних фізичних вправ з менш рухливими. Наприклад, якщо діти середньої групи вправлялися у метанні торбинок з піском у ціль або прокочували м'яч одне одному, їм після цієї вправи пропонують гру з бігом «У ведмедя у бору» або «Знайди собі пару». Епізодично допускається застосування одного й того самого руху під час вправлення на якому-небудь приладі та в рухливій грі. Діти старшої групи виконують кидки великого м'яча у баскетбольний кошик, а потім вихователь розподіляє їх на 3-4 команди і пропонує позмагатися у грі «Закинь м'яч у кошик».

При проведенні ігор та вправ слід застосовувати різні способи організації дітей. Так, рухливі ігри вихователь проводить зі всією групою. Кожна гра повторюється 3-5 разів. У вправах спортивного характеру беруть участь також всі діти. У деяких іграх (городки, настільний теніс, серсо) та вправах (катання на велосипеді, стрибки зі скакалкою та ін.) беруть участь декілька дітей, які мають бажання поуправлятися у них.

Намагаючись збагатити прогулянки рухливими іграми та фізичними вправами, треба пам'ятати, що рухову активність дітей наприкінці її слід знижувати. Тому незалежно від змісту ранкової прогулянки за 10-15 хвилин до її закінчення рухливість дітей обмежується. Цим забезпечується спокійний перехід їх до обіду та денного сну.

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).

Вихователю потрібно добре знати стан здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість, особливості поведінки та інші показники індивідуального розвитку дитини. 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.

Індивідуальна робота повинна також 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.

Треба слідкувати, щоб діти частіше вправлялися у тих способах виконання рухів, якими вони володіють гірше. Підтримувати бажання дитини допомагати своїм одноліткам оволодіти важкою для них вправою. Наприклад, у старших групах – стрибки зі скакалкою, кидки баскетбольного м'яча в кошик та ін.

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.

### **3. ОРГАНІЗАЦІЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ.**

У фізичному вихованні дошкільників певне місце займають *індивідуальна робота з дітьми і заняття з невеликими групами, самостійні заняття фізичними вправами, дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи* як найбільш ефективні форми активного відпочинку дітей.

Їх мета – активна участь всієї групи у запропонованому заході, визначення розвитку фізичних якостей та рухової підготовленості дітей в ігрових ситуаціях, виховання стійкого інтересу до активної рухової діяльності. У раціональному поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання вони допомагають створити оптимальний руховий режим, який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращує працездатність та загартованість дітей.

*День здоров'я.* У системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування, покращання фізичному, розвитку та виховання у дітей прагнення бути сильними, спритними, витривалими важливе місце належить дням здоров'я. Рекомендується проводити ці дні у всіх дошкільних групах один раз на місяць. Основна мета дня здоров'я – охопити всіх вихованців групи різними фізкультурними заходами. Він 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).

Організовуючи дні здоров'я, враховують кліматичні особливості сезону, можливості використання природних факторів (ліс, парк, луки, береги, водойми

та ін.). Наприклад, взимку до програми дня здоров'я входять рухливі ігри, змагання із санками», лижами, ковзанами. Молодші діти беруть участь у катанні на санчатах з гірки, ходьбі по снігових валах, ліпленні сніговика та ін.

Старші – в катанні на лижах з гірки, грі у хокей з шайбою, катанні на ковзанах, іграх на лижах та ковзанах тощо. Для цього заздалегідь готують снігові гірки, льодові ковзанки, фізкультурний майданчик.

Бажано ширше 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.

Настрій дітей, їхня активність будуть тим вищими, чим ретельнішою буде підготовка вихователя, продуманими ігри та змагання, кожний фізкультурний захід дня здоров'я.

*Фізкультурні свята.* У системі фізичного виховання дітей у дошкільному закладі чільне місце займають фізкультурні свята, спрямовані на комплексну реалізацію широкого кола оздоровчих та виховних завдань. Участь у фізкультурних святах сприяє виявленню самостійності та ініціативи у виконанні рухових завдань, досягнення кращих результатів в умовах змагань, виховання колективізму, наполегливості, відповідальності, дисциплінованості та інших морально-вольових якостей. Залучення батьків до безпосередньої участі у фізкультурному святі сприяє пропаганді фізичної культури серед широких верств населення і є однією з активних форм роботи педагогічного колективу дитячого садка з батьками з питань фізичного виховання.

Фізкультурні свята проводяться 2-3 рази на рік (або 1 раз у три місяці), безпосередню участь у них беруть діти середньої, старшої груп. Тривалість його в межах однієї години (не більше ніж 50 хвилин), вона залежить від віку дітей, умов проведення та змісту програми свята. Більш доцільне проведення фізкультурного свята для дітей одного дошкільного закладу. Однак, іноді допустиме об'єднання декілька груп старших дошкільників двох-трьох закладів дошкільної освіти, які розташовані близько один від одного.

У святі можуть брати участь 1 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).

*Фізкультурне свято влітку на майданчику або в залі проводиться за такою схемою:*

- 1) Відкриття свята, парад учасників під святковий марш, привітання команд.
- 2) Виступи учасників свята з гімнастичними вправами.

- 3) Проведення змагань між командами, участь в іграх-естафетах, атракціонах, сюрпризний момент.
- 4) Завершення свята, підбиття підсумків, нагородження, закриття свята.

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.* У кожній віковій групі з дошкільниками проводяться фізкультурні розваги два-три рази на місяць, які плануються у другу половину дня у приміщенні або на майданчику (залежно від пори року та погодних умов). Зміст фізкультурних розваг складають рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру, вправи на фізкультурних тренажерах.

Планування фізкультурних розваг здійснюється вихователем відповідно до рухової підготовленості дітей, наявності фізкультурного інвентарю 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 поведуться більш вільно, ніж під час занять з фізичної культури, і ця розкутість дозволяє їм рухатися без зайвого напруження, виявляти творчість у руховій діяльності.

У молодшій та середній групах планують рухливі ігри або ігрові завдання, які викликають у дітей емоційне піднесення: хто точніше прокотить м'яч у ворітця, 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. До змісту розваг входять ігри-атракціони, а також змагання між командами в іграх спортивного характеру (футбол, баскетбол, хокей). Тривалість фізкультурних розваг залежить від віку дітей і складає 30-50 хвилин.

*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).



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.

*Пішохідні переходи.* Прогулянки за межі закладу дошкільної освіти на природу (пішохідні переходи) здійснюються у першу половину дня. Їх мета – удосконалення рухових навичок та комплексний розвиток рухових якостей у природних умовах (парк, ліс, берег річки), привчання дітей орієнтуватися на місцевості. Рухова діяльність у поєднанні зі свіжим повітрям, сонцем підвищує захисні реакції організму дошкільнят, загартовує їх. Оточуюча природа, різноманітні враження збагачують знання, виховують естетичні почуття дітей.

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. Воно 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 дітей 4-5 років — 1,5 км, для старших дошкільників – до 2 км. Після кожних 15 хв ходьби слід робити короткочасні (4-5 хв) зупинки для відпочинку дітей.

Перехід роблять в один кінець без зупинок (тоді забезпечується його тренувальний вплив), потім влаштовують відпочинок, після якого діти повертаються назад.

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.

*Канікули.* Два рази на рік (на початку січня та наприкінці березня) проводяться канікули тривалістю один тиждень. Вони мають на меті забезпечити активний відпочинок дітям, сприяти їх оздоровленню та зміцненню організму у єдності з емоційно-позитивним станом психіки дошкільнят. Під час канікул відміняються заняття, пов'язані з розумовою діяльністю дітей. Поряд з тим широко застосовуються всі організаційні форми

фізичного виховання (ранкова гімнастика, щоденні заняття з фізичної культури та ін.) та значно збільшується час перебування дітей на свіжому повітрі.

При сприятливій погоді можна провести пішохідний перехід за межі закладу дошкільної освіти. 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.

*Завдання з фізичної культури 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 прогулянок.

Для реалізації спільних завдань з фізичного виховання у дитячому садку та сім'ї вихователь проводить групові консультації для батьків, під час яких можна розучити з ними комплекси ранкової гімнастики, показати та розповісти про навчання дітей ходьби на лижах, катання на ковзанах, велосипеді під час спільних прогулянок та ін.

Регулярне виконання домашніх завдань з фізичної культури дає змогу сформуванню у дітей стійку потребу до щоденного виконання фізичних вправ у їх повсякденному житті.

*Індивідуальна робота з дітьми і заняття з невеликими групами.* У закладі дошкільної освіти бувають такі вихованці, які погано засвоюють програмовий матеріал, або відстають від інших за станом здоров'я і фізичним розвитком. Є й діти з поганою поставою або дефектами

Щоб допомогти дітям позбутися цих недоліків, у вільний від занять час (ранкова, вечірня прогулянка) організовується додаткова робота, яка проводиться як індивідуально, так і з невеликими групами. Вихователь разом з

лікарем вивчає, виділяє та об'єднує у групі тих дітей, з якими треба займатися додатково фізичними вправами. Наприклад, в одну групу потрапляють ті, у кого виявлено дефекти у стоп! (плоскостопість), у другу-з порушенням постави у третю – з відхиленнями у серцево-судинній та дихальній системах. Крім того, можна сформувати і такі групи, де дітей треба навчити того або іншого виду руху.

Лікар допомагає вихователеві підібрати вправи, визначити послідовність і темп виконання їх, дозування, тривалість усього заняття. Добираючи вправи (з «Програми виховання у дитячому садку» та з різних навчальних посібників), враховують поставлені завдання, стан здоров'я дітей, їхній фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

Заняття, спрямовані на переборення порушень у поставі, стопі, серцево-судинній та дихальній системах, проводять 2-3 рази на тиждень медсестра чи вихователь.

Для виправлення дефектів у стопі (плоскостопість чи сплющена стопа) застосовуються різні види ходьби — на носках, п'ятках, краях стоп. Дуже важливо вміло поєднувати ці вправи на одному занятті. Приклад: ходьба на носках, потім на п'ятках, потім на зовнішньому краї стопи. Цей комплекс бажано повторити 6—8 разів. Поряд з цими вправами рекомендуються також у положенні сидячи на стільці:

- ноги прямі, стопи на підлозі — згинати та розгинати пальці ніг;
- ноги прямі, спираються п'яткою об підлогу — кругові рухи стопами всередину; захоплення пальцями предметів (м'яча, булави).

Такі та подібні до них 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.

До занять, спрямованих на усунення порушень постави, включаються в основному вправи загальнорозвиваючого характеру. Вони зміцнюють ті групи м'язів, які сприяють підтриманню правильного положення тулуба.

Додаткові заняття проводяться і з тими дітьми, які явно відстають від інших своїх ровесників в опануванні того або іншого виду рухів – наприклад, стрибка у довжину з місця або з розгону, стрибка у висоту з розгону, метання на дальність тощо.

На початку таких занять дається ходьба у чергуванні з бігом. За ними йдуть кілька загальнорозвиваючих вправ (3—4) для основних груп м'язів (щоб підготувати організм дітей до стрибків або метання). Після цього діти по черзі стрибають у яму з піском. Вихователь страхує кожну дитину. Закінчується заняття ходьбою. Під час ходьби можна виконувати різні завдання: руки до

плечей, в сторони тощо. Тривалість занять з невеликою групою (8—10 осіб) — 10—15 хв.

У ЗДО досить часто виникає потреба індивідуального навчання дітей різних видів рухів. Такі заняття майже з кожною дитиною окремо проводяться у всіх групах, але особливо у ранньому віці. На першому році життя вихователь навчає кожну дитину перевертатися з живота на бік, на спину, повзати, залазити на драбину.

Надалі вихователь проводить індивідуальні заняття з тих видів рухів, які потребують страхування (лазіння по гімнастичній стінці або драбині, ходьба по колоді чи лаві) або складні за організацією (стрибки через довгу скакалку).

Заняття з невеликими групами і з кожною дитиною зокрема ґрунтуються на загальних педагогічних та дидактичних принципах; застосовуються ті самі методи навчання. Дозування та тривалість занять визначається залежно від віку дітей.

Вихователь у календарному плані зазначає, у які дні і години проводитимуться індивідуальні заняття і заняття з маленькими групами

*Самостійні заняття фізичними вправами.* Значення цієї форми фізичного виховання дітей дошкільного віку незаперечне. Самостійні заняття, формуючи у дітей вміння вибирати і виконувати (без допомоги дорослих) фізичні вправи, виховують водночас ініціативу, активність, організаторські здібності, творчу самодіяльність. А ці якості потрібні всім, особливо тим дітям, що йдуть до школи.

Самостійно займатися фізичними вправами можуть усі вихованці закладу дошкільної освіти незалежно від віку. Займаються вони як індивідуально, так і об'єднуючись у невеликі групи.

Керувати такими заняттями необхідно. Однак вихователь повинен діяти обережно, тактовно, ненастирливо. Не стримуючи дитячої ініціативи, треба спрямовувати заняття кожної дитини та стежити одночасно за всією групою.

На фізкультурних заняттях вихователь радить дітям, які вправи обирати для самостійного використання і як методично правильно проводити їх. Він привчає своїх вихованців оцінювати рухи, що їх виконують вони самі та їхні товариші, розвиває вміння та виховує якості, які потрібні для спільних занять з ініціативи та бажання самих дітей.

Важливо не тільки добре обладнати приміщення та ділянку (майданчик), а й так розмістити фізкультурний інвентар, щоб стимулювати дітей до виконання різних вправ. Доцільно доручати дітям брати на ділянку додатковий фізкультурний інвентар. Це викликає інтерес до нього та бажання застосувати його під час самостійних занять.

Щоб підвищити інтерес до самостійних занять, вихователь використовує різні прийоми. Наприклад, він доручає кому-небудь винести м'яч і розвішати мішені. До дитини, яка виконує доручення, звичайно приєднується ще кілька осіб. Внаслідок цього діти самостійно, з інтересом починають займатися метанням м'ячів у ціль.

Тих, хто добре володіє будь-яким рухом, вихователь може попросити займатися з відстаючими товаришами. Він рекомендує, які прилади слід вибрати та які вправи виконати з ними (наприклад, катання обруча та біг з ним). Педагог може запропонувати робити такі вправи, які можуть виправити дефекти у поставі або стопі (ходіння з мішечком на голові, ходіння по палиці).

Своїм прикладом вихователь може збудити інтерес до будь-якого руху. Якщо він, наприклад, візьме скакалку і почне стрибати через неї, його відразу ж оточать діти і почнуть виконувати цю ж вправу.

Використовуючи різні способи, вихователь заохочує самостійні заняття фізичними вправами. Він контролює якість виконання рухів, стежить за дозуванням, за поведінкою дітей, а якщо треба, то показує і пояснює, як виконувати вправи, дбає про черговість: наприклад, дітям, які довго стрибали через скакалку або котили обруч, пропонує пограти у кеглі або інші спокійні ігри.

### **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 перешиккування,
- загально розвиваючі вправи,
- основні рухи,
- рухливі ігри.

Такі заняття є найкращі 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 гімнастичній 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 «пасажери» переходять з ходьби на біг. «Поїзд» зупиняється і всі виходять на галявину. Тут вони збирають квіти, ловлять метелики ( в цей час діти виконують загально розвиваючі 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 йдуть 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* – 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 вміння 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 швидкістю, 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.

І 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 — підготувати організм дітей до більш напруженої роботи. Основне завдання її — 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 поворотом 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 змієюю, біг «змієюю».



*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 перешикання:* 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 витратити 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 перешикванні дітям легше додержувати в русі потрібних інтервалів між колонами і по рядах. Епізодично може бути застосовано перешикання у колону по чотири з розходженням через центр залу (майданчика) спочатку по одному, а потім по парах.

Так дітей готують до виконання загальнорозвиваючих вправ. І починається 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:

I молодша група – 3-4 вправи

II 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, підвищати 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 кожен вправу вихователь демонструє сам або залучає для цього найбільш підготовлену дитину, одночасно пояснюючи окремі положення тіла і кінцівок.

Під 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.

*Стойка 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 вперед. 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. 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 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 проводити 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:

- 1) Організацію дітей, повідомлення навчальних завдань.
- 2) Підготовку та прибирання фізкультурних посібників, необхідних перешикування дітей під час заняття, та ін.
- 3) Безпосереднє виконання фізичних вправ та спостереження за ними під час відпочинку, участь у рухливих іграх, розвиток фізичних якостей.
- 4) Пояснення вихователя, виправлення помилок, допомога дітям, страховка.
- 5) Використання наочних посібників, показ вправ.

- 6) Педагогічний контроль.
- 7) Мотивація дітей.
- 8) Виховна робота під час заняття.
- 9) 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 основні 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 (потоківий) спосіб* організації передбачає виконання по черзі одного й того самого руху, найчастіше з шикунням 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 посиленням 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 шикуння 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 кожен 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. Вихователю 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 вихователю підходить до дитини, підбадьорює її, іноді підтримує рукою.

Вихователю 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. Вихователю показує дітям, що помиляються, як правильно виконувати вправу. У випадку порушення дисципліни, запізнення у виконанні вправи або небажання припинити її своєчасно вихователю 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, швидко 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 (кегли), 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.*

*Заклучна 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 тричотири 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 шикунів (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 поживляє 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, дощі), 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.

Проте 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 змієюю для старших дошкільників. Це дає змогу підготувати організм до виконання наступних складніших рухів.

Тому 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) – (Н.М. Кільпію, В.М. Аванесова), інші (Е.Г. Батуріна, Н.Е. Єрмак) вважають, що найбільш вдалим є *об'єднання дітей двох суміжних вікових груп (наприклад, молодша і середня групи, або середня та старша групи)*.

Дослідниця Н.В. Потехіна стверджує, що 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.

Тобто ми плануємо одні й ті самі види основних рухів, однак з різними вимогами щодо їх виконання. Це забезпечує активність дітей, інтерес до запропонованих рухів та оптимальну моторну щільність заняття.

*Але можна проводити заняття і зі всіма дітьми одночасно. У цьому випадку разом виконується шиккування (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 шиккування 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 запитання фізичного виховання і які дають наслідки. Правильне планування дає можливість повноцінно вирішувати завдання фізичного виховання.

Планування допомагає вихователеві чітко визначити перспективу роботи, сформулювати 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.

Плануванню підлягають: завдання, засоби, організація та методи навчально-виховної роботи з фізичної культури. Основою для планування є програмний матеріал для кожної вікової групи. Здійснюється воно в певній послідовності. 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 своїй 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 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 перешікування, 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.

2.1. Контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей.

2.2. Контроль за розвитком рухів у дітей та організацією рухового режиму.

2.3. Контроль за організаційними формами фізичного виховання дітей.

Завдання та зміст роботи методиста. Інспектування системи фізичного виховання в ЗДО.

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 завідувача 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. Завідувача 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 завідувача 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 завідувача 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.

Завідувача 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 завідувачої 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 завідувача 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, завідувача 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, діaproектор, 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.

### **2.1. Контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей.**

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 кожній 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.

## **2.2. Контроль за розвитком рухів у дітей та організацією рухового режиму.**

Лікарсько-педагогічний контроль за розвитком рухів у дітей є обов'язковим для вихователів та медичних працівників.

При оцінці розвитку рухових вмінь дітей першого року життя враховують показники, встановлені на основі досліджень М.Ю. Кистяковської та Е.І. Радиної.

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:

1) 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.

2) Величина добових енерговитрат.

3) 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 крокометра) 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.

### **2.3. Контроль за організаційними формами фізичного виховання дітей.**

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 віковій дітям 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, посилення 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 установою та сім'єю у пропаганді засобів та методів фізичного виховання 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: ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

##### План

6. Характеристика та види фізичних вправ.
7. Класифікація фізичних вправ.
8. Вимоги до відбору фізичних вправ для дітей дошкільного віку
9. Оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, ґрунт)
10. Гігієнічні фактори (розпорядок процесів життєдіяльності, харчування, особиста та громадська гігієна) як засоби фізичного виховання.

### Практичне заняття № 2

#### Тема: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ РАНЬОГО 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.

### Практичне заняття № 3

#### 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 № 4

#### Тема: ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ 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 шиккування та перешиккування.
5. Танцювальні вправи.

### **Практичне заняття № 5**

#### **Тема: РУХЛИВІ ІГРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ**

##### **План**

5. Оздоровче та виховне значення рухливих ігор.
6. Організація та методика проведення рухливих ігор.
7. Керівництво рухливими іграми в різних вікових групах.
8. Рухливі ігри під музику.
9. Методика проведення ігор спортивного характеру.

### **Практичне заняття № 6**

#### **Тема: Методика проведення ігор та вправ спортивного характеру**

##### **План**

1. Методика проведення ігор спортивного характеру( городки, бадмінтон, настільний теніс, баскетбол, футбол, хокей).
2. Вправи спортивного характеру: катання на санках, лижах, ковзанах, роликівих ковзанах, велосипеді, самокаті, навчання плаванню).

### **Практичне заняття № 7**

#### **Тема: Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів з дітьми дошкільного віку**

##### **План**

1. Ранкова гімнастика та методика її проведення.
2. Гімнастика після денного сну.
3. Фізкультхвилинки.
4. Фізкультурні паузи.

### **Практичне заняття № 8**

#### **Тема: Забезпечення рухової активності у повсякденному житті дітей**

##### **План**

1. Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей.
2. Керівництво самостійною руховою діяльністю дітей.
3. Організація активного відпочинку дітей (дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи, індивідуальна робота з дітьми і заняття з невеликими групами, самостійні заняття фізичними вправами).

### **Практичне заняття № 9**

#### **Тема: Організація та проведення занять з фізичної культури для дітей різних вікових груп**

##### **План**

1. Типи занять з фізичної культури.
2. Структура та зміст заняття з фізичної культури.
3. Способи організації дітей на занятті з фізичної культури.
4. Заняття з фізичної культури на повітрі.
5. Особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах.
6. Методика проведення занять з фізичної культури у мішаних за віком групах.

### **Практичне заняття № 10**

#### **Тема: Організація та керівництво системою фізичного виховання в закладі дошкільної освіти**

##### **План**

1. Функціональні обов'язки завідуючої, педагогів та медичних працівників в організації фізичного виховання дітей.
2. 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.



## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Охарактеризувати розвиток фізичної культури на Україні в 17-20 ст.	—	5
2	І. Боберський, як засновник української системи тіло виховання	—	5
3	Виконати порівняльний аналіз змісту програм («Дитина», «Українське дошкілля») щодо вирішення завдань фізичного виховання дошкільників	—	5
4	Нетрадиційні види загартовувальних процедур	—	5
5	Охарактеризувати співвідношення дидактичних методів і прийомів навчання дошкільників на різних етапах формування рухових дій	—	5
6.	Розробити конспекти заняття з ранкової гімнастики з предметами (група на вибір)	—	10
7.	Охарактеризувати прийоми страхування та попередження дитячого травматизму в процесі виконання основних рухів	—	5
8.	Розробити конспект рухливої гри з киданням та ловінням м'яча для дітей 5-6 року життя	—	10
9.	Розробити конспект ігрового фізкультурного заняття на повітрі для старших дошкільників	—	10
10.	Розробити конспект заняття з фізичної культури (група на вибір)	—	10
11.	Розробити перспективний план роботи з фізичного виховання дітей різних вікових груп	—	10
<b>Разом</b>		—	<b>80</b>

## **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

### ***Вимоги до написання та захисту ІНДЗ:***

1. Кількість використаної літератури – не менше трьох примірників.
2. Кількість сторінок – 10 - 15 друкованих (не враховуючи титульної сторінки та списку використаної літератури).
3. Робота має складатися з плану, короткого вступу, основної частини та висновків.
4. Термін зарахування – до останнього семінарського заняття.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### **Основна:**

1. Богініч О. Л., Левінець Н. В., Лохвицька Л. В та ін. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Київ: Генеза, 2013. 127 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри. Київ: 2001. 184 с.
3. Вільчковський Е. С, Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
4. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 128 с.
5. Дитина: програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років / наук. кер. Проскура О. В. та ін. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2012. 492 с.
6. Загородня Л. П., Тітаренко С. А. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 272 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2008. 366 с.
8. Лохвицька Л. В., Андрущенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я: навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2007 176 с.
9. Москаленко Н. В., Борисова Ю. Ю., Сидорчук Т. В. та ін. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 128 с.
10. Москаленко Н. В. Кожедуб Т. Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2015. 107 с.
11. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ. / уклад. Л. А. Швайка. Харків: Вид. група «Основа», 2008. 253 с.

### **Допоміжна:**

1. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». *Дошкільне виховання*. 2012. № 9. С. 3-7.
2. Єфименко М. М. Денна гімнастика пробудження. *Дошкільне виховання*. 2014. № 4. С. 8-11.
3. Єфименко М. М. Оптимальний руховий режим. *Дошкільне виховання*. 2014. № 7. С. 26-30.

4. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу: методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України (Додаток до листа від 16.08.2010 № 1/9-563). *Дошкільне виховання*. 2010. № 9.-С. 9-10.

### **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.gov.ua](http://www.nduv.gov.ua) – веб-сторінка бібліотеки ім.Вернадського.
- [www.tnpu.edu.ua](http://www.tnpu.edu.ua) – веб-сторінка Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.
- [www.nduv.gov.ua](http://www.nduv.gov.ua) Бібліотека Вернадського
- <http://edu.rin.ru> Освітній портал
- [www.doshkolyata.com.ua/](http://www.doshkolyata.com.ua/) Сайт для батьків
- <http://cpprk.reability.ru/> Дитяча особистість
- <http://window.edu.ru/window> Єдине вікно доступу до освітніх ресурсів.
- <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.